



VÂNIA BRITO DE ARAÚJO

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

PORTO VELHO
2021

VÂNIA BRITO DE ARAÚJO

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

Artigo apresentado no Curso de graduação em Educação Física do Centro Universitário São Lucas 2021, como requisito para obtenção de título Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Manoel Lourenço Neto

PORTO VELHO
2021

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NAS EMPRESAS

Vânia Brito de ARAUJO¹; Manoel Lourenço NETO²

1. Centro Universitário São Lucas – E-mail: vaniadarcy.2007@hotmail.com

2. Centro Universitário São Lucas- E-mail: manoel.neto@saolucas.edu.br

RESUMO: A Ginástica Laboral na empresa tem como característica de uma ginástica praticada e realizada com os funcionários em seu local de trabalho objetivando a prevenção de lesões como também outras doenças causadas pela atividade ocupacional dentro da empresa. Os exercícios de ginástica laboral normalmente tem sua duração em média de 5 a 15 minutos, e trazem muitos benefícios, como a redução de fadiga, estresse, doenças e o aumento de produtividade. O objetivo deste estudo é o de verificar a importância da ginástica laboral dentro das empresas. A metodologia utilizada na pesquisa bibliográfica utilizando o tema ginástica laboral nas empresas, utilizando como base o Scielo, PubMed/MEDLINE, Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas foram a Ginástica Laboral, Atividade Física Exercícios Físicos, qualidade de vida. Para efetuar a pesquisa foi realizado uma seleção de estudos tendo como referência artigos científicos publicados a partir de 2010. O resultado da pesquisa foi realizado através de uma tabela com autor/ano, metodologia, objetivos e resultados. O referido estudo concluiu que a Ginástica Laboral traz significativo benefícios da diminuição do estresse, aumento de produção, para os funcionários dentro das empresas, e com isso, obtendo um maior desempenho funcional.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Laboral. Atividade Física. Exercícios Físicos. Saúde do trabalhador

INTRODUÇÃO

A ginástica laboral tem como objetivo o seu principal prevenir as patologias causadas e relacionadas às atividades laborais, incentivando os colaboradores à prática das atividades físicas, ressaltando a importância para a melhoria da qualidade de vida dos colaboradores, trazendo aos mesmos, mais prazer em realizar seu trabalho dentro da empresa. Geralmente é realizada no seu local de trabalho dentro do seu espaço, como sala, setor ou um local específico dentro da própria empresa, tendo a sua duração em média de quinze minutos, podendo a mesma ser realizada todos os dias, três vezes por semana ou conforme a frequência que a empresa disponibiliza (MELATTI, 2014).

A ginástica laboral teve seu primeiro registro na Polônia no ano de 1925, onde foi chamada de ginástica de pausa e essa ginástica foi destinada aos operários. Na Holanda, Veldkamp fez uma experiência com a ginástica de pausa alguns anos depois após o ano de 1925. Já na Rússia, aproximadamente ministrou a cinco milhões de operários sendo em várias empresas do qual praticam as ginásticas compensatórias

adaptadas a cada cargo ocupado (Cañete, 1995).

Oliveira (2010), cita que a ginástica laboral é uma atividade física praticada no seu local de trabalho sendo não obrigatória e de forma voluntária pelos funcionários e de modo coletivo na hora do seu expediente. Essa aula pode ser preparatória quando realizada no início do expediente ou compensatória quando é realizada no meio do expediente. Essa atividade é um programa para a prevenção e compensação, que tem o objetivo da promoção da saúde dos trabalhadores, através da preparação bio-psico-social. A ginástica laboral é um programa para trabalhar a qualidade de vida, e a promoção ao lazer, pois muitos funcionários se divertem fazendo a aula. (GUIMARÃES, 2009).

A ginástica laboral é composta por exercícios específicos sendo eles de curta duração, atuando de forma preventiva como forma terapêutica, visando despertar o corpo, e reduzindo alguns acidentes de trabalho, fazendo prevenção doenças, corrigindo posturas, e aumentando a disposição para o trabalho, promovendo a integração entre os funcionários e evitando a fadiga gerada pelo

trabalho diário que muitas vezes cansativo (BATISTUCCI, 2014).

Conforme Melatti (2014), informa que a ginástica laboral possui uma classificação, onde foca sempre no seu objetivo principal conforme a necessidade dos seus colaboradores. A partir do tempo disponibilizado pela empresa, podendo ser trabalhados cada objetivo conforme a necessidade de cada empresa. E essas classificações podem ser feitas no horário de realização, como:

- A Ginástica laboral compensatória ela é realizada durante o dia de trabalho, procurando o alívio das tensões muscular que é decorrente do uso excessivo da estrutura ou por uma má postura ou até mesmo pelo seu esforço excessivo, e assim auxiliando na remoção dos resíduos metabólicos, e na correção postural e fazendo a prevenção da fadiga muscular. A compensatória trabalha especificamente os exercícios de alongamentos, flexibilidade, correção da postura e os exercícios respiratórios.

- A ginástica laboral preparatória ela tem como objetivo principal preparar o organismo para o trabalho físico, melhorando a disposição, o aumento da frequência cardíaca, da oxigenação tecidual e a concentração. Essa classificação tem a duração em média de 10 a 12 minutos, onde são realizados exercícios de equilíbrio, concentração, flexibilidade, coordenação e resistência muscular, sempre realizada no início das atividades funcionais.

- Já a ginastica laboral de relaxamento é realizada no final do expediente de trabalho e tem como seu principal objetivo o alívio das tensões e a diminuição do estresse, onde são feitos os alongamentos, a automassagens, e os exercícios respiratórios e meditação.

Segundo Santos (2014), os exercícios físicos praticados no meio do expediente de trabalho, agem relaxando os músculos influenciando de forma terapêutica. Esta ginástica também permite a quebra da rotina no trabalho e abrindo os olhos dos trabalhadores fazendo assim uma ação de prevenção de acidentes de trabalho.

A primeira ideia de implantar a ginástica laboral compensatória foi em Novo Hamburgo, no Rio Grande do Sul no ano de 1973, isso na Escola de Educação Física da FEEVALE com um projeto que estabelecia a criação dos centros de educação física junto aos núcleos fabris, para desenvolver atividade física de compensação e recreação (CONFEEF, 2019).

A ginástica laboral em sua prática envolve os aspectos da empresa se preocupando com a saúde e valorização dos seus colaboradores. A empresa se preocupa também com o desenvolvimento do seu trabalho realizado com qualidade, fazendo a prevenção das patologias e oferecendo um bom ambiente para trabalhar. Nesses fatores, a ginástica laboral acaba se encaixando de fato buscando e propiciando uma boa qualidade de vida e a conservação da boa saúde, e com isso demonstrando a preocupação com seus funcionários, fazendo com que o trabalho dentro da empresa não seja uma atividade desgastante, chata e nem possa afetar a funcionalidade do indivíduo dentro da empresa (MELATTI, 2014).

Lima (2019), cita os tipos de adaptações da ginástica laboral onde as adaptações fisiológicas estimulam o aumento da circulação sanguínea, da temperatura corporal, tecidual e; adaptações físicas – melhora a flexibilidade, mobilidade articular e postura; adaptações psicológicas são as que têm a preocupação da empresa com o indivíduo, mudança de rotina e interação dos funcionários entre os colegas superiores.

A ginástica laboral hoje tem uma grande importância e uma ótima aceitação nas empresas, pois se ver que existe uma melhora de produção. (LEITE, 1995).

A ginastica laboral além de possuir uma grande importância e uma ótima aceitação nas empresas é notório que surgem uma melhora considerável na produção da entidade. Ela é composta por exercício físico específicos de curta duração e é realizado na empresa com os funcionários com suas próprias roupas de trabalho e tem uma forma preventiva de agir contra doenças, corrige posturas, melhora o estresse, a qualidade de

vida, a integração de funcionários, evita a fadiga, estresse gerado pelo trabalho. (MARTINS, 2007).

As atividades realizadas melhoram a autoestima de cada um fazendo com que todos se sintam bem e trabalhem em um ambiente agradável. E também busca uma postura, mas adequada procurando deixa os funcionários, mas ativos e evitar acidentes de trabalho. (GALIZZA, 2010).

Deutsch (2012) cita que as queixas mais comuns de LER E DORT são as dores articulares, o inchaço, as dores musculares, a fraqueza, dor generalizada, a dor de cabeça, falta de força nas mãos, onde o movimento e mais repetitivo, sendo as regiões mais atingidas, como os cotovelos e os braços, acrescentando ainda que pessoas que não participam do programa de ginástica laboral ou dos exercícios físicos tendem a ser mais acometidos de tais doenças ocupacionais.

Os trabalhadores que são acometidos pelas doenças ocupacionais e que não participam gostam de participar do programa de GL pelo menos 1 vez na semana, ou qualquer outro tipo de exercícios físicos, podem ter os casos mais graves, sendo até casos crônicos, podendo piorar cada dia mais os seus sintomas, podendo levar até a invalidez (DEUTSCH 2012).

Desta forma, o objetivo da pesquisa é verificar a importância da ginástica laboral dentro das empresas.

MATERIAL E MÉTODO

Este estudo é de cunho metodológico bibliográfico, para que entenda como a ginástica laboral influencia no desempenho dos funcionários, dentro dos objetivos propostos.

Foi realizado leituras em vários artigos científicos sobre a ginastica laboral nas empresas, verificando os aspectos físicos, psicológico e social de funcionários das

empresas submetidos ao programa de Ginastica Laboral.

Lehman e Mehrens (1971), relatam que a pesquisa descritiva é uma investigação que procura determinar natureza e grau de condições existentes.

O levantamento dos artigos científicos foi realizado no mês de março de 2021, nas seguintes bases de dados: PubMed/MEDLINE, Scielo e Google Acadêmico.

Para a identificação e a seleção dos estudos nas bases de dados, as buscas pelas informações do tema foram realizadas tanto de forma isolada como em conjunto através das palavras chaves: Ginástica Laboral, Atividade Física Exercícios Físicos, qualidade de vida.

Dessa maneira, após a identificação dos artigos científicos, foi realizada uma leitura exploratória para selecionar as pesquisas que correspondiam aos critérios de inclusão, do idioma de publicação em português e dos estudos publicados entre os anos de 2007 a 2019 conforme a relevância relacionada ao título e aos objetivos do estudo.

A análise de dados identificou-se um total de 20 (vinte) artigos. Aplicando-se ainda os critérios de exclusão: 2 (um) artigo foi excluídos do estudo pelo motivo de ser do ano de publicação anterior ao recorte temporal da pesquisa, no que foi determinado durante a leitura dos resumos nos textos selecionados, e pelo fato de não atender de forma clara ao tema proposto na pesquisa. Dessa forma, foram selecionados 18 artigos para o estudo bibliográfico e 05 (cinco) artigos para análise e discussão.

RESULTADOS

Os resultados desta pesquisa serão mostrados em forma de tabela (tabela 01), onde mostra o autor da pesquisa, metodologia, objetivos e resultados encontrados de cada literatura escolhida

Tabela 1. A Ginástica Laboral na empresa.

Artigo	Método da pesquisa	Resultados
Martins & Duarte (2007)	A pesquisa foi realizada em analisar as alterações da flexibilidade, e o percentual de gordura e a pressão arterial, provocadas por um programa de promoção a saúde, junto ao grupo de estudos. Essa amostra, e composta por 26 funcionários, em que foi feito um questionário e realizada uma série de testes físicos. As atividades foram realizadas por 15 min, sendo três vezes por semana por um período de quatro meses, e esses funcionários atenderam as sessões da ginástica laboral. E também frequentaram a palestras sobre atividade física e saúde.	Conclui que a consciência e percepção foram superadas e também foi fortemente inclinada para uma transitividade, que é o primeiro passo para uma consciência crítica. A principal percepção dos trabalhadores foi que a empresa está preocupada com a saúde e o desenvolvimento dos seus funcionários.
Moreira, Cirelli & Santos,; Guimarães, (2008)	Nessa pesquisa verificou sobre a alta velocidade de produção, os fatores como o aumento do ritmo do trabalho, os movimentos repetitivos, pressão de chefias, stress, faz com que os trabalhadores a cada jornada de trabalho sintam dores em diversos segmentos corporais. E a ginástica laboral, está associada de correção postural, promovendo um alívio dessas sintomatologias. Dessa forma, ouve a implantação do programa de prevenção das doenças ocupacionais, com destaque na ginástica laboral.	Os resultados mostram que a percepção dos funcionários é de aceitação ao programa e a consideram importante no desempenho dentro da empresa. E a ginástica laboral possui uma eficácia significativa na diminuição das queixas dos trabalhadores no setor de embalagem das indústrias farmacêuticas.
Dias, (2019)	A presente pesquisa foi realizada em uma usina onde nem todos os funcionários aceitaram participar dos estudos mesmo sabendo da melhoria. Dessa maneira, a ginástica laboral foi aplicada dentro da empresa e as sessões da ginástica laboral foram realizadas durante o período de dois meses, e sendo aplicadas quatro vezes por semana, com a duração de 10 minutos, sempre no início da jornada do horário de trabalho. Os exercícios foram realizados em quatro etapas sendo, aquecimento, alongamentos musculares, relaxamento e atividades lúdicas. As aulas foram realizadas no pátio da usina e sempre acompanhadas de fundo musical.	65% dos funcionários responderam que acredita que a ginástica laboral ajuda e se faz necessária na empresa e significa relaxamento, prevenção, estímulo, união, lazer e obrigação. Diminuição dos sintomas de estresse, causado pelo trabalho diário.
Pereira; Toigo (2011).	A pesquisa foi realizada na Instituição de Ensino Superior e possui 505 colaboradores ativos. O universo da pesquisa foi realizado na empresa com seus funcionários onde há aplicação do programa de Ginástica Laboral. Onde foi realizado um questionários com perguntas aberta e fechadas de forma clara,	O programa de ginástica laboral tem um resultado positivo na prevenção das doenças ocupacionais, como a LER e DORT, visando uma qualidade de vida melhor nos trabalhadores

	sendo elaborada de modo que as respostas dessem conta dos objetivos do estudo, esses questionários foram entregues aos participantes nos próprios setores de modo a não prejudicar o andamento dos seus trabalhos, para ser realizado de acordo com a disponibilidade e horário de funcionamento em cada setor, tendo sido recolhidos no mesmo dia.	entre outros benefícios que a ginástica laboral trás para os trabalhadores. Aliviar o estresse, melhorar a saúde e qualidade de vida, melhorar a postura do corpo, diminuir as tensões adquiridas no trabalho; aumentar a motivação dos trabalhadores e melhorando a qualidade de vida como um todo.
Lima; Nogueira (2016)	Esta pesquisa visou analisar as percepções das empresas para a busca da coleta de dados foi aplicado um questionário com as empresas do programa de ginástica laboral, que utilizam o serviço há um período mínimo de um ano para verificar qual o benefício que a empresa teve ao aderir ao programa.	Percepção de melhora da consciência postural dos trabalhadores, diminuição de lesões e a melhora das dores, lesões e da qualidade de vida dos participantes da pesquisa. Socialização, motivação, melhora do humor

*Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO

A presente pesquisa tem como objetivo verificar a importância da ginástica laboral dentro das empresas,

Segundo, MARTINS & BARRETO, (2007). Dos artigos analisados, ficou claro e evidenciado sobre os efeitos da ginástica laboral em suas variáveis morfológicas e funcionais (resistência abdominal, força, flexibilidade, percentual de gordura e o seu estilo de vida) dos trabalhadores em vários setores diferentes, deixando claro uma concordância quanto aos resultados, sugerindo a ginástica laboral como uma ferramenta eficaz na manutenção e na melhora dessas variáveis, melhorando a saúde dos trabalhadores.

Já em outros estudos de Moreira, Cirelle & Santos; Guimarães, (2008); perceberam que seu enfoque nas diminuições de queixas relatadas e a melhora do relacionamento interpessoal por intermédio da prática na ginástica laboral, considerando-se as melhorias dos trabalhadores, e também

os que tiveram resultados positivos. Outras investigações procuraram as melhores condições de saúde no ambiente de trabalho, indicando as atividades sedentárias dos trabalhadores, estando estes predispostos a doenças devido muitas vezes ao trabalho extras e exaustivo, além das queixas que estão diretamente relacionadas com as tarefas desempenhadas durante a jornada de trabalho.

Rodrigues (2010), enfoca que a ginástica laboral trás benefícios para a melhoria dos aspectos físicos, evolução das condições de saúde, prevenção de doenças ocupacionais, bem como contribuem para os progressos dentro da empresa com o relacionamento interpessoal dos trabalhadores e assim reforçam a importância da prática das atividades físicas para uma melhoria qualidade de vida.

De acordo com os resultados apresentados, observou-se que a menor percentagem dos registros de queixas musculares no serviço de saúde foi dada pelo grupo submetido à Ginástica Laboral.

Dias (2019), relata que desde 1989,

em uma fábrica de tintas da região de Porto Alegre, RS, após a implantação da Ginástica Laboral, houve uma diminuição do índice de absenteísmo, diminuição da procura do serviço médico da fábrica, acréscimo da disposição para o trabalho, diminuição dos problemas com o sindicato, decorrentes das várias reclamações sobre as doenças ocupacionais acometidas no trabalho e melhoria das dores articulares e musculares.

Conforme Pereira; Toigo (2011), também observa em seu estudo, que os indivíduos submetidos ao programa de Ginástica Laboral por 3 meses, apenas poucos, durante a pesquisa, queixaram-se das dores no serviço de saúde. Quando as sessões de Ginástica Laboral foram cessadas, após 2 anos, foi constatado maior registros no serviço de saúde, dentro deste mesmo grupo. Eles mostram também em suas pesquisas feita com funcionários da empresa e dos carteiros de uma cidade do Brasil respectivamente, que a percepção desses trabalhadores é a Necessidade da ginástica laboral nas suas empresas.

A diminuição pela procura do serviço de saúde constatada no presente estudo que também pode ser explicada por Lima; Nogueira (2016), os quais relatam que é preciso ter uma boa orientação durante a atividade profissional, alongamento, exercícios específicos e um relaxamento são de grande importância no contexto geral da saúde do trabalhador.

Lima; Nogueira (2016), afirma que foram identificadas as duas principais razões pela as quais as empresas adquirem um programa de ginástica laboral, onde tem uma qualidade de vida melhor do trabalhador e a prevenção das doenças ocupacionais, como LER e DORT, corroborando para a análise quantitativa, eles citam os benefícios que a ginástica laboral gera são em vários aspectos, sendo destacados em diminuição de doenças ocupacionais chamadas de LER/DORT, diminuição de dores musculares e as inflações e melhora na realização de tarefas no dia a dia.

Os resultados obtidos no presente estudo devem ser comparados com outros

estudos descritos na literatura, onde também podem ser feitas outras considerações finais.

CONCLUSÃO

Este artigo atingiu o objetivo de verificar a importância da ginástica laboral dentro das empresas, e foram encontradas as possibilidades em verificar se as pessoas conhecem os benefícios da ginástica laboral, e a importância de praticarem, para a sua saúde e para o melhor desempenho nas empresas, e também se as empresas estão aptas a adquirir ou já adquiriram a esses benefícios para os seus colaboradores.

A Ginástica Laboral tem a relação aos seus resultados positivos, onde destacam-se a diminuição dos casos de LER/DORT, o alívio das dores corporais, o aumento da produtividade e um maior retorno financeiro para as empresas.

A pesquisa realizada foi de suma importância para ser implementada nas empresas, tendo em vista a redução das doenças ocupacionais, o aumento da motivação e a melhoria no ambiente de trabalho melhorou com a aulas aplicadas. Foi identificado, ainda, que quando os colaboradores estão motivados, eles aumentam a produtividade, e reduz o trabalho e com isso contribui, mas para o crescimento da empresa. Constata-se, portanto, que a Ginástica Laboral, ajuda na saúde dos colaboradores e para as organizações, sugerindo-se um campo importante para futuras pesquisas.

Por fim, os resultados alcançados mostram que os trabalhadores percebem que a ginástica laboral na empresa como positiva e traz os melhores benefícios tanto para a empresa quanto para os seus colaboradores sendo para o mental, físico e social. É necessário que novas pesquisas sejam feitas afim de ajudar o profissional a identificar os desejos dos trabalhadores com o objetivo de tornar as aulas melhores para conseguir com o objetivo principal da ginástica que é a prevenção de doenças ocupacionais.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço a Deus, e aos meus pais, familiares e amigos.

Agradeço a todos que de alguma forma contribuíram para o meu crescimento pessoal e profissional,

A todos os docentes que participaram direta ou indiretamente.

Agradeço também em especial a minha amiga Luciana Martins.

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA EMPRESA

THE IMPORTANCE OF LABOR GYMNASTICS IN THE COMPANY

ABSTRACT: Labor Gymnastics in the company is characterized by a gymnastics practiced and carried out with employees in their workplace aiming to prevent injuries as well as other diseases caused by occupational activity within the company. Workplace gym exercises usually last an average of 5 to 15 minutes, and bring many benefits, such as reducing fatigue, stress, illnesses and increased productivity. The aim of this study is to verify the importance of labor gymnastics within companies. The methodology used in the bibliographical research using the theme of labor gymnastics in companies, using Scielo as a basis. PubMed/MEDLINE, Google Scholar. The keywords used were Labor Gymnastics, Physical Activity Physical Exercises, quality of life. To carry out the research, a selection of studies was carried out having as reference scientific articles published from 2010 onwards. The result of the research was carried out through a table with author/year, methodology, objectives and results. The aforementioned study concluded that Ginastica Laboral brings significant benefits of reducing stress, increasing production, for employees within companies, and with that, obtaining greater functional performance.

KEYWORDS: Labor Gymnastics. Physical activity. Physical exercises. Worker's health

REFERÊNCIAS

1. BATISTUCCI, F. L.; **Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho** Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.puccampinas.edu.br/tde_artigos/6/TDE-20.pdf>. Acesso em: 15/out/2014.
2. CAÑET, M. I. **A Experiência com a ginástica laboral nas empresas do Rio Grande do Sul**. 1995. Dissertação (Mestrado em Administração). Programa de Pós-Graduação em Administração, UFRGS, Porto Alegre.
3. CONFEF. https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2004/N13_AGOSTO/02_GINASTICA_LABORA.PDF
<https://www.confef.org.br/confef/comunicacao/revistaedf/3529>
4. DEUTSCH, S. **Ginástica Laboral: por que investir? Escritório**, 2012. Acesso em: 27 de maio de 2019.
5. DIAS, M. F. M. Ginástica laboral. **Revista Proteção**, 29, 124-125, 1994. Acesso em: 27 de maio de 2019.

6. DIAS, G.A.; HOFFMANN, L.T.; **Projeto de ginástica laboral para os servidores da Prefeitura Municipal de Alvorada- RS.** In: 7ª JORNADA ACADÊMICA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FAMES, 2012. Disponível em: <<http://metodistacentenario.com.br/jornada-academica-educacao-fisica-da-fames/anais/7a-jornada/graziele-alves-dias-laboral-ipa.pdf>>. Acesso em: 10 mar. 2019.
7. GALLIZA, Thiago Augusto; GOETTEN, Alex Sandro. **Benefícios da Ginástica Laboral na Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho, 2010.** Disponível em: 16/out/2014.
<https://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/56#:~:text=Das%20evid%C3%A2ncias%20apresentadas%20por%20diferentes,maior%20retorno%20financeiro%20para%20empresas>.
8. GUIMARAES, C. S. A; SANTOS, L. R. **Níveis de consciência de trabalhadores da construção civil sobre a influência da ginástica laboral na sua saúde.** Revista Brasileira em Promoção de Saúde, v.22, n.1, p.3-8, Fortaleza, 2009. Disponível em:<<https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/359/2242>>Acesso em:27 de maio de 2019.
9. LEITE, N. **Impacto de um plano de incentivo a demissão voluntária sobre a saúde dos trabalhadores.** 1995. Monografia (Especialização em Educação Física). Universidade Federal do Paraná, Curitiba.
10. LEHMAN, J. F. & MEHRENS, W. A. **Educational research; readings in focus.** New York, Holt, Rineart & Winston, 1971.Acesso em: 17/10/19.
11. LIMA, Fabiana Viegas Brandão; NOGUEIRA, Ricardo Jorge Da Cunha Costa. **A Efetividade Do Programa De Ginástica Faculdade de Tecnologia.** Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil. Recebido em: 11/05/2016 /Aprovado em: 09- 11/2017
12. LIMA, Valquíria de. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. Ginástica Laboral E Saúde Do Trabalhador 2º Ed.** São Paulo: Phorte, 2019.
13. MELATTI, Juliana. **Ginástica laboral** Graduação em Fisioterapia (Faculdade da Serra Gaúcha, FSG, 2014)
14. MARTINS, Caroline de O. & DUARTE, Maria de Fátima da S. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 4, p. 9-13, setembro, 2000. Disponível em: Acesso em: 15 de maio de 2008.
15. MARTINS, Gizele de Cássia & BARRETO, Selva Maria G. **Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos).** Motriz, v. 13, n. 3, p. 214-224, Rio Claro, julho/setembro, 2007. Disponível em: . Acesso em: 08 de junho de 2007. MEINEL,

Kurt. M

16. MOREIRA, Paulo Henrique C.; CIRELLI, Gisele & SANTOS, Paulo Roberto B. **A importância da ginástica laboral na diminuição das algias e melhora da qualidade de vida do trabalhador.** Fisioterapia Brasil, v. 6, n. 5, p. 349-353, São Paulo, setembro/outubro, 2005. Disponível em: . Acesso em: 17 de fevereiro de 2007.
17. OLIVEIRA, J. R. G. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais.** Disponível em:
<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/doencas_ocupacionais.pdf>. Acesso em: 16/out/2014.
18. PEREIRA, S.A; TOIGO, M.A: **Percepção de benefícios de um programa de ginástica laboral pelos colaboradores de uma instituição de ensino superior da cidade de Canoas, Brasil.** Buenos Aires, Revista digital, n 155, 2011, Acesso em: 20/10/19. Disponível em:< <https://www.efdeportes.com/efd155/percepcao-de-beneficios-de-ginastica-laboral.htm> >.