REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

SAÚDE E BEM-ESTAR DAS PESSOAS NO AMBIENTE DE TRABALHO POR MEIO DA GINÁSTICA LABORAL

Pedro Paulo Felix Guedes
Vivian Lima de Barros Ottolini
Renata de Mattos Duarte
Thiago Guimarães

RESUMO

O assunto saúde e bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho por meio da ginástica laboral se destaca na literatura porque aborda formas preventivas contra doenças ocupacionais. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi realizar uma revisão bibliográfica sobre a ginástica laboral, meio encontrado para promover a saúde e bem-estar para as pessoas em seu ambiente de trabalho, e combater doenças ocupacionais como LER/DORT, que são desenvolvidas em trabalhos como o telemarketing. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases científicas de dados: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA (PubMed). Foram observadas as seguintes variáveis, contextualizadas ao tema central: Ginástica laboral, prevenções contra LER/DORT e telemarketing. A ginástica laboral influencia a melhora de trabalhadores acometidos por doenças ocupacionais, tem de reduzir dores musculares e reduzir o estresse que é gerado por excesso de trabalho, movimentos repetitivos e um alto nível de cobrança. A modalidade tem capacidade de prover saúde e bem-estar para colaboradores, principalmente do telemarketing, onde os funcionários exercem um tipo de atividade que gera muitos problemas ocupacionais, que podem provocar o afastamento do indivíduo de suas atividades gerando problemas para o mesmo, como também para sua empresa. Desta forma, fica claro que a ginástica laboral é um caminho para combater as doenças ocupacionais e com isso prover saúde e bem-estar para as pessoas em seu ambiente de trabalho.

Palavras-chave: cinesiotarapia laboral; prevenção; LER/DORT; telemarketing.

ABSTRACT

The subject of health and well-being in the workplace through workplace exercise stands out in the literature because it addresses preventive measures against occupational diseases. Therefore, the objective of this study was to conduct a literature review on workplace exercise, a means of promoting health and well-being for people in their workplace and combating occupational diseases such as RSI/WMSD, which are developed in jobs such as telemarketing. The following scientific databases were used for data collection: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar, and the US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed). The following variables were observed, contextualized to the central theme: workplace exercise, prevention of RSI/WMSD, and telemarketing. Workplace exercise influences the improvement of workers affected by occupational diseases, reducing muscle pain and stress generated by overwork, repetitive movements, and high pressure. Workplace exercise has the capacity to provide health and well-being to employees in most areas, especially in areas with the same profile as telemarketing, where employees perform a type of activity that generates many occupational problems, such as RSI/WMSD, which is a disease that mainly affects muscles, causing pain and other symptoms. This disease can cause individuals to take time off work, creating problems for them as well as for their

company. Thus, it is clear that workplace exercise is a way to combat occupational diseases and thereby provide health and well-being for people in their work environment.

Keywords: occupational kinesiotherapy; prevention; RSI/WMSD; telemarketing.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho abordou o tema saúde e bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho por meio da ginástica laboral. Destacam-se, como características gerais sobre o assunto, a quantidade de trabalhadores que são acometidos por doenças ocupacionais e sofrem com dores musculares que os impossibilitam de realizar suas atividades. Dores estas, causadas por movimentos repetitivos por um longo período de tempo. Com isso, a ginástica laboral ajuda na melhora dessas dores, e previne essas doenças, proporcionando saúde e bemestar das pessoas no ambiente de trabalho.

De acordo com Fernandes (2000) e outros autores, a aplicação da ginástica laboral nas empresas é fundamental para acabar com a problemática dos trabalhadores, proporcionando conscientização a respeito do quão importante é o exercício físico para a saúde, a prevenção e redução das dores, causando assim um alto rendimento dos mesmos em seus trabalhos, e possivelmente os incentivando a terem uma vida mais saudável, melhorando até mesmo sua alimentação. Quando implementado de forma eficiente, o programa apresenta resultados notáveis. Um exemplo disso pode ser observado nos estudos de Martins (2001), que analisaram um programa de ginástica laboral realizado durante seis meses na empresa Selenium, onde houve uma redução de 64% no número de colaboradores que relataram dores corporais, e, entre esses, todos afirmaram sentir-se mais dispostos para o trabalho.

Muitos estudos iguais aos de (MARTINS,2001; OLIVEIRA,2007; LAUX,2016) confirmam que as dores relacionadas ao trabalho e o estresse causado pela rotina laboral são reduzidos por conta da ginástica laboral proporcionando saúde e bem-estar das pessoas, sendo perceptível até mesmo um aumento na produtividade, possivelmente relacionado ao fato das sessões de ginástica também promoverem maior união entre as equipes de trabalho e diminuírem a carga emocional negativa enfrentada por muitos. Diante disso, é possível identificar como os exercícios podem ajudar a aliviar dores osteoarticulares, e o diagnóstico laboral, realizado pelo profissional de educação física ao identificar as áreas do corpo mais impactadas durante a execução das atividades laborais, torna-se fundamental para os trabalhadores. Com base nesse diagnóstico e nas intervenções de ginástica laboral, as empresas conseguem oferecer um ambiente de trabalho mais saudável e adequado para seus colaboradores.

Entretanto, muitas empresas não proporcionam esses momentos de “lazer”, como a ginástica laboral, para seus funcionários que acabam sendo afetados por essas dores musculares, e muitas das vezes são afastados de suas atividades e com isso, dão mais gastos para a empresa do que se contratassem os serviços de um profissional de educação física capacitado para dar aula de ginástica laboral. Sendo assim, o objetivo do presente trabalho foi revisar a literatura sobre ginástica laboral, prevenções contra LER/DORT e telemarketing. Espera-se que o conhecimento compreendido possa ajudar a construir argumentos e nortear ações capazes de promover serviços profissionais conscientes para a sociedade.

2 VARIÁVEIS DA PESQUISA

O tema saúde e bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho por meio da ginástica laboral, apresenta inúmeras vertentes, características específicas e possibilidades de imersão. É possível debater, por exemplo, sobre atitudes que empresas poderiam ter para melhorar o ambiente de trabalho de seus funcionários como, a contratação de profissionais da área nutricional, que conduziria os trabalhadores a terem uma boa alimentação e com isso evitar problemas como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, entre outras. Poderiam contratar profissionais da área da saúde mental, como um psicólogo, que ajudaria os funcionários que passam por momentos difíceis. Poderiam também contratar profissionais da área da educação física, que por meio de exercícios como a ginástica laboral levaria o bem-estar para os trabalhadores. Destacam-se as três seguintes variáveis nesta pesquisa: Ginástica laboral, prevenções contra LER/DORT e telemarketing.

A variável 1 ginástica laboral, é uma prática de exercícios físicos nas suas mais variadas formas, que proporciona alívio aos funcionários de empresas aonde os mesmos ficam por muito tempo em uma determinada posição, executando movimentos repetitivos ou sendo desgastados por transportarem cargas elevadas, e com isso, promove o bem-estar e a saúde física e mental desses trabalhadores. Segundo Martins (2001), são exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento.

Com a ginástica laboral as empresas conseguem promover a seus funcionários saúde e bem-estar, o que favorece também a própria empresa, que conta com a satisfação de seus funcionários por trabalharem sabendo que não correm o risco de desenvolver doenças ocupacionais deixando assim de desfalcar o efetivo da empresa. A Ginástica Laboral proporciona benefícios, tanto para o trabalhador, quanto para a empresa. Além de prevenir as LER/DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos com a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais (Oliveira, 2006;Guerra, 1995; Mendes, 2000).

Deste modo, entende-se que graças a ginástica laboral as empresas combatem as possíveis doenças ocupacionais como LER/DORT, que ao acometer um funcionário o impossibilita de realizar suas atividades. De acordo com Couto (1998 apud Martins, 2000), os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) abrangem disfunções funcionais, mecânicas e lesões que podem afetar músculos, tendões, fáscias, nervos, bolsas articulares e extremidades ósseas dos membros superiores. Essas condições são causadas pelo uso inadequado dos membros superiores em termos biomecânicos, levando à fadiga, redução do desempenho no trabalho e, em alguns casos, à incapacidade temporária. Se não tratados, podem evoluir para uma síndrome de dor crônica, agravada por fatores psicológicos, sejam eles relacionados ao ambiente de trabalho ou externos, que diminuem a tolerância do indivíduo à dor.

A variável 2 Lesão por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), é uma doença que afeta principalmente músculos, tendões, nervos e vasos dos membros superiores e em alguns casos membros inferiores, causando dor, dificuldade para movimentar os membros, formigamento, fadiga muscular, alteração da temperatura e da sensibilidade e inflamações nos lugares afetados, e são causadas por atividades laborais que envolvem repetição de movimentos, posturas

inadequadas, esforço excessivo, entre outros fatores. Oliveira (2006) descreve os DORT como distúrbios resultantes de traumas acumulativos. Isso ocorre quando há a repetição constante e acelerada de um mesmo padrão de movimento no dia a dia. Esse ritmo contínuo acaba sobrecarregando os músculos, que não conseguem se contrair com a mesma intensidade em que são exigidos, culminando no desenvolvimento de problemas ocupacionais.

Fornasari, Silva, Nishidie Vieira (2000) definem por LER/DORT as afecções que podem acometer, isolada ou associadamente, tendões, sinoviais, músculos, nervos, fáscias e ligamentos, com ou sem degeneração de tecidos. As LER/DORT atingem, atualmente, trabalhadores de diversas áreas. Especialistas em medicina do trabalho estimam que de 5 a 10% dos digitadores são portadores de LER/DORT, por exemplo. Na França, este já é o maior motivo de afastamento do trabalho e de comprometimento da produtividade (Barbosa et al., 1997). Segundo a Organização Mundial do Trabalho (OIT), os países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano, em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças, de lesões e de incapacidades relacionadas ao trabalho (Andrade, 2000).

Partindo da mesma idéia, Teixeira (2001) confirma que, entre trabalhadores brasileiros, de 80 a 90% das doenças ocupacionais, desde 1993, estão relacionadas aos distúrbios osteomusculares em virtude de problemas de trabalho. O mesmo autor relata os valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho, calculado em 20 bilhões de reais, ou seja, 2% do PIB Nacional, sendo os DORT responsáveis pela ocorrência de 70% das doenças ocupacionais.

Com base nos estudos, conclui-se que LER/DORT acomete trabalhadores de diversas áreas, porem ao aplicar alguns exercícios durante a jornada de tralho, as empresas contribuem na prevenção e na redução das LER/DORT proporcionando saúde e bem-estar. A ginástica laboral visa a promoção da saúde melhorando as condições de trabalho, além de melhorar o relacionamento interpessoal, de reduzir os acidentes de trabalho e, consequentemente, de aumentar a produtividade, gerando um maior retorno financeiro para empresa.

A variável 3 telemarketing, é abordada para representar empresas que submetem seus funcionários á trabalhar por um longo período de tempo em uma determinada posição, executando movimentos repetitivos com alta intensidade de estresse. Esse tipo de trabalho demanda uma atenção ao funcionário, pois, por conta de diversos fatores, podem desenvolver doenças ocupacionais como LER/DORT e ter um afastamento temporário ou até permanente. (MARTINS, 2007) apresenta em um contexto a realidade dos trabalhadores na área de telemarketing, que costumam atuar cerca de 8 horas por dia em uma posição fixa, geralmente sentados diante de um computador. Essa postura prolongada contribui para a sobrecarga nas regiões lombar e cervical, além do esforço repetitivo das mãos ao digitar. Estima-se que 7 em cada 10 brasileiros sofram com dores nas costas, que se destacam como a segunda maior causa de afastamento do trabalho, ficando atrás apenas das doenças cardiovasculares.

Outro fator crítico no ambiente de telemarketing é o alto nível de estresse, amplificado pelo atendimento a clientes que nem sempre mantêm um tom respeitoso. Diante desse cenário, intervenções como a ginástica laboral tornam-se fundamentais para corrigir a postura, promover relaxamento e prevenir problemas ósseos e musculares (Caderno SESI Ginástica na Empresa, 2010). Estudos, como o de Martins (2000),

demonstram que programas de ginástica laboral podem reduzir significativamente o estresse e as dores. Em uma análise com 26 colaboradores da UFSC, verificou-se que 100% relataram melhora após a intervenção e 88% passaram a adotar atividades físicas fora do trabalho, mostrando que os benefícios extrapolam o ambiente laboral e incentivam hábitos saudáveis no dia a dia.

De acordo com Oliveira (2007), empresas que adotaram programas de ginástica laboral perceberam um aumento na produtividade e na satisfação dos funcionários, além de uma redução nos distúrbios ocupacionais. Isso evidencia que os benefícios se estendem tanto aos colaboradores quanto às empresas, que economizam com custos relacionados à saúde e aumentam seus ganhos com equipes mais produtivas. Conforme Teixeira (2001, apud Oliveira, 2006), de 70 a 85% dos problemas ocupacionais são causados por LER/DORT, gerando um custo anual de aproximadamente 20 bilhões de reais, ou 2% do PIB nacional. Esse gasto pode ser significativamente reduzido com a implementação de programas de ginástica laboral, que promovem saúde e bem-estar no ambiente de trabalho.

3 MÉTODOS

O presente estudo é caracterizado como revisão de literatura. Para a coleta de dados foram utilizadas as seguintes bases: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e National Library of Medicine National Institutes of Health dos EUA (PubMed). Os descritores utilizados foram: A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais, Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral, Uma contribuição ao debate sobre a saúde e trabalho. Os critérios de inclusão foram: trabalhos nacionais e internacionais, com textos completos e disponíveis em português, inglês ou espanhol. Os critérios de exclusão foram: trabalhos que não contemplaram o objetivo proposto da pesquisa, indisponíveis no momento da coleta. Tanto as buscas quanto as seleções foram realizadas pelo/a pesquisador/a responsável.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foi possível verificar, levando-se em consideração os trabalhos selecionados compatíveis com a ginástica laboral, que todas as abordagens apresentaram achados semelhantes. Todos abordam que a ginástica laboral sendo executada em suas mais variadas formas nas empresas, geram uma melhora no desempenho dos funcionários. A ginástica laboral, destaca-se como uma prática que visa promover a saúde física e mental dos trabalhadores por meio de exercícios realizados no próprio ambiente de trabalho. Esse tipo de intervenção é especialmente importante para profissionais que enfrentam longas jornadas em posições inadequadas, realizando movimentos repetitivos ou tarefas que exigem esforço excessivo. Martins (2001) aponta que sessões curtas, de 5 a 15 minutos, podem prevenir LER/DORT e reduzir o estresse, promovendo relaxamento e correção postural. Esses benefícios imediatos refletem a relevância da ginástica laboral como uma estratégia eficaz para prevenir problemas ocupacionais.

Além dos benefícios físicos, a ginástica laboral também promove um impacto positivo no ambiente organizacional. Colaboradores que participam regularmente dessas atividades tendem a desenvolver maior satisfação no trabalho, o que se traduz em melhor produtividade e relações interpessoais. Oliveira (2006) ressalta que, além de reduzir dores corporais e problemas osteomusculares, a prática pode influenciar diretamente o bem-estar emocional dos trabalhadores, ajudando a criar um ambiente mais colaborativo e engajado.

Essa interação saudável entre os colaboradores não apenas melhora o clima organizacional, mas também reduz a incidência de afastamentos e rotatividade, beneficiando as empresas de forma ampla.

Do ponto de vista estratégico, a ginástica laboral não é apenas uma ação de cuidado com o funcionário, mas também um investimento que gera retorno para a empresa. A redução dos índices de doenças ocupacionais, como LER/DORT, diminui custos com tratamentos médicos e afastamentos, além de garantir uma equipe mais saudável e produtiva. Assim, a ginástica laboral vai além de seus objetivos primários de prevenção e relaxamento, tornando-se um elemento essencial na gestão de saúde ocupacional. Ao integrar essa prática em suas rotinas, as organizações conseguem promover a sustentabilidade e o bem-estar, reforçando seu compromisso com a qualidade de vida dos trabalhadores.

Sobre a variável 2 que aborda as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), foi possível verificar, levando-se em consideração os trabalhos selecionados, pois destacam a relevância desses problemas no contexto ocupacional. Essas condições são causadas por atividades laborais que envolvem movimentos repetitivos, posturas inadequadas e esforços físicos excessivos, afetando músculos, tendões, nervos e estruturas adjacentes. Como mencionado por Oliveira (2006), LER/DORT resultam de traumas cumulativos, em que o ritmo constante de esforços ultrapassa a capacidade natural de recuperação muscular. Essa sobrecarga contínua compromete a funcionalidade do trabalhador, gerando dor, inflamação e, em casos graves, incapacidades temporárias ou permanentes.

No contexto global, os impactos econômicos e sociais das LER/DORT são alarmantes. Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), esses problemas ocupacionais geram custos anuais médios de 4% do PIB devido ao tratamento de doenças, afastamentos e perda de produtividade. No Brasil, como apontado por Teixeira (2001), as LER/DORT são responsáveis por cerca de 70% das doenças ocupacionais, representando uma perda econômica de R$ 20 bilhões. Esses dados reforçam a gravidade dessas condições e a necessidade de intervenções preventivas no ambiente de trabalho, uma vez que, além de prejudicar o trabalhador, impactam diretamente a economia e a produtividade das empresas.

A prevenção das LER/DORT exige a adoção de práticas ergonômicas e de intervenções como a ginástica laboral, que tem se mostrado eficaz na redução desses distúrbios. Essa prática não apenas contribui para a saúde física dos trabalhadores, mas também promove a melhoria do ambiente de trabalho como um todo, reduzindo o estresse, prevenindo acidentes e aumentando a produtividade. Além disso, ao investir em programas preventivos, as empresas conseguem minimizar os custos associados a tratamentos e afastamentos, favorecendo tanto o bem-estar dos funcionários quanto a sustentabilidade financeira da organização. Assim, a ginástica laboral se consolida como uma estratégia eficiente para enfrentar os desafios associados às LER/DORT.

Em relação à variável 3 telemarketing, verificamos, levando-se em consideração os trabalhos selecionados, que todas as abordagens apresentaram achados semelhantes, pois evidenciam os desafios enfrentados pelos trabalhadores desse setor, especialmente no que se refere à saúde ocupacional. Esse tipo de trabalho exige longos períodos em uma posição fixa, frequentemente em frente ao computador, realizando movimentos repetitivos e lidando com alta carga de estresse. Martins (2007) aponta que esses fatores resultam em

sobrecarga nas regiões lombar e cervical, além de esforços contínuos das mãos ao digitar, tornando os operadores vulneráveis a LER/DORT. Além disso, o ambiente emocionalmente desgastante, muitas vezes caracterizado por interações difíceis com clientes, agrava o quadro, comprometendo tanto a saúde física quanto mental dos trabalhadores.

O impacto do trabalho em telemarketing vai além das questões individuais, afetando também as empresas. Os afastamentos decorrentes de doenças ocupacionais geram custos financeiros e perdas de produtividade significativas. Segundo o Caderno SESI Ginástica na Empresa (2010), a inclusão de práticas como a ginástica laboral pode mitigar esses problemas ao corrigir posturas, aliviar tensões musculares e reduzir o estresse dos trabalhadores. Programas de ginástica laboral, como o analisado por Martins (2000), mostram não apenas melhora nas condições físicas dos colaboradores, mas também influenciam positivamente o comportamento no ambiente de trabalho, criando um clima organizacional mais saudável e colaborativo.

Por fim, investir em soluções preventivas no setor de telemarketing beneficia tanto os colaboradores quanto as organizações. Estudos como os de Oliveira (2007) demonstram que a implementação de programas de ginástica laboral reduz significativamente os distúrbios ocupacionais e eleva o grau de satisfação dos funcionários. Isso, por sua vez, resulta em maior produtividade, menor rotatividade e redução de custos com saúde ocupacional. Assim, a adoção de práticas preventivas, especialmente em áreas tão exigentes como o telemarketing, não só preserva a saúde dos trabalhadores, mas também fortalece a sustentabilidade e a competitividade das empresas no mercado.

5 CONCLUSÃO

A ginástica laboral influencia a melhora de trabalhadores acometidos por doenças ocupacionais, tem de reduzir dores musculares e reduzir o estresse que é gerado por excesso de trabalho, movimentos repetitivos e um alto nível de cobrança. A ginástica laboral tem capacidade de prover saúde e bem-estar para colaboradores das mais demasiadas áreas, principalmente no que diz respeito a áreas com o mesmo perfil do telemarketing, onde os funcionários exercem um tipo de atividade que gera muitos problemas ocupacionais, como por exemplo a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), que é uma doença que afeta principalmente músculos, causando dores e outros sintomas. Doença esta que, pode provocar o afastamento do indivíduo de suas atividades gerando problemas para o mesmo, como também para a empresa.

Assim, percebe-se que a ginástica laboral é uma estratégia eficaz no combate às doenças ocupacionais, promovendo saúde e bem-estar no ambiente de trabalho. Um benefício adicional está na sua capacidade de diminuir a emissão de atestados médicos, reduzindo os custos com saúde para as empresas. Dessa forma, as intervenções de ginástica laboral não trazem vantagens apenas para os trabalhadores, mas também para os empresários, ao minimizar os gastos médicos. Portanto, é essencial que os empregadores invistam em boas estruturas e implementem programas de ginástica laboral, garantindo que os colaboradores possam desempenhar suas funções com saúde, segurança e eficiência.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, B; BENELI, L. Efeitos de um programa de ginástica laboral sobre a incidência de dor em funcionários de uma empresa de software. Revista Saúde e Meio Ambiente - RESMA, Três Lagoas, v, 4, n.1, p. 66-76, jan/julho. 2017.

ALVARES, J; HERCULANI R. Estudo de melhorias ergonômicas no setor de telemarketing de um hospital. Revista Produção em Destaque, Bebedouro SP, 2, 2018.

AMORIM, C Et al. Importância da ginástica laboral. Faculdade de Mauá - FAMA UNIESP.2015.

CADERNO SESI LAZER ATIVO. Sesi ginástica na empresa. Brasília, 2010. COUTO, H e NICOLETTI, S e LECH, O. Como gerenciar a questão das reaconades trabano Bet Pore te, Ealora Erg. 191ies osteomusculares.

FERNANDES, S. Tecnologia e treinamento no aparecimento de lesões por esforços repetitivos: O caso do NPD da UFSC. 2000. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção.

LAUX, R. et al Programa de ginástica laboral e a redução de atestados médicos. Revista de Ciência do trabalho. Chapecó (SC).2018. 18 (56): 130133.

LIMA, F; NOGUEIRA, R. Efetividade do programa de ginástica laboral. Revista de Administração de Roraima-UFRR, Boa Vista, Vol. 7 n. 2, p.297-309, jul-dez. 2017.

MANOSSO, M. Et al. Comparação dos níveis de estresse e estilo de vida em praticantes e não praticantes de ginástica laboral. Revista brasileira de Ciência e movimento. 2014; p 65-71.

MARTINS, C. de O. Efeitos da ginástica laboral em servidores da reitoria da UFRSS. Florianópolis, 2000.

MARTINS, C. Ginástica laboral no escritório. Jundiaí, SP: Fontoura, 2001. sua Talase Com os protstonais gue a orenta 2001 Dssetapso de mestate (Engenharia e produção) Florianópolis. UFSC.

OLIVEIRA J. A prática da ginástica laboral. 3a ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006

OLIVEIRA, J.R.G. Importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Rio de Janeiro, 2007. Revista de Educação Física 2007; 139:40-49.

PIERINA, T; GASPOROTTO A. Um estudo sobre ginástica laboral em empresas do interior de São Paulo. Faculdade de tecnologia de Taquaritinga (FATEC). São Paulo, 2018.

PROTEÇÃO. Capital Humano. P. 28-43, out. 1995. REVISTA CONFEF. Ginástica laboral, 2004;13:4-11

SILVA, R. et al. Influência de informação de saúde no estilo de vida de participantes de ginástica laboral. João pessoa (PB), 2014.