



ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA DOS COLABORADORES DO INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA PARAÍBA INTERVENCIONADO PELA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL E DA ATIVIDADE FÍSICA

Wellington Cavalcanti de Araújo (IESP)
wellington.cavalcanti.araujo@gmail.com
Maíza Chapire Fagundes (IESP)

RESUMO

Em se falando de análise do estilo de vida estamos dando ênfase a alguns indicadores no modo de viver que envolvem valores, escolhas, práticas quotidianas, as formas de consumo, os hábitos de lazer, o trabalho, a religião e o convívio em sociedade. A ginástica laboral e a atividade física colaboram para a promoção da saúde através da informação, do conhecimento, do agir no intuito da melhoria do estilo de vida dos colaboradores do Instituto de Educação Superior da Paraíba. Realizamos uma pesquisa de campo, quantitativa e qualitativa, de caráter descritivo, explicativo, fundamentada bibliograficamente e acompanhada de um estudo de caso objetivando a identificação do estilo de vida dos colaboradores da instituição visando à melhoria do estilo de vida motivando a participação das ações e atividades propostas pelo programa de saúde implementado pela instituição. Tais atividades envolve participar da Ginástica Laboral, da Ginástica de Academia, além de atividades complementares sugeridas pelos profissionais envolvidos no programa.

Palavras Chave: Análise, Ginástica Laboral, Atividade Física, Estilo de Vida.

ABSTRACT

When talking about lifestyle analysis we are emphasizing some indicators in the way of living involving values, choices, daily practices, forms of consumption, leisure habits, work, religion and life in society. The gymnastics and physical activity collaborating to promote health through information, knowledge, the act in order improving the lifestyle of the Institutes of employees of Paraíba Higher Education. We conducted a field research, quantitative and qualitative, descriptive character, explanatory, based Bibliographically and accompanied by a case study aimed at identifying the lifestyle of the employees of the institution aimed at improving the lifestyle motivating the participation of actions and activities proposed by the health program implemented by the institution. Such activities involve join Gymnastics, Academy of Gymnastics, as well as complementary activities suggested by the professionals involved in the program.

Keywords: Analysis, Gymnastics, Physical Activity, Lifestyles.

INTRODUÇÃO

A adoção de um estilo de vida fisicamente ativo e saudável é possibilitada quando há conscientização de sua necessidade. Entende-se por estilo de vida o modo de viver que envolvem valores, escolhas, práticas quotidianas, as formas de consumo, os hábitos de lazer, o



trabalho, a religião e o convívio em sociedade. O estilo de vida tende a expressar as características de um indivíduo ou da coletividade.

Estudos demonstram que a expectativa de vida dos indivíduos com bons hábitos de saúde pode ser mais longa. Nem sempre os padrões sociais de estilo de vida preconizam saúde e o bem-estar. Algumas práticas tidas como aceitáveis pela sociedade constituem os principais fatores de risco para doenças crônicas, como por exemplo, os maus hábitos alimentares e o sedentarismo que está associado a sobrepeso e obesidade. Assim, a prevenção de doenças por meio de uma vida saudável é benéfica para todos.

A ginástica laboral e a atividade física corroboram com a promoção da saúde visando um estilo de vida satisfatório. Ambientes que valorizam e estimulam a prática dessas atividades tendem a ter indivíduos mais aprazíveis e produtivos. A inexistência da prática diária de atividades físicas pode ter influencia determinante na qualidade de vida, inclusive acometendo o desempenho das tarefas laborais.

A ginástica laboral compõe um leque de atividades como: alongamentos, relaxamentos, massagens, atividades lúdicas, exercícios físicos e respiratórios. Estas atividades são realizadas durante uma pausa na jornada de trabalho e estão sempre voltadas às necessidades do trabalhador, adaptadas à sua individualidade.

Este tipo de atividade vem crescendo nos últimos anos, pelo fato de ter mostrado resultados expressivos no mundo corporativo frente aos seus cooperadores. Ela é utilizada nesse meio como uma ferramenta essencial para produtividade, lucratividade, diminuição do absenteísmo, do presenteísmo e dos afastamentos médicos.

Relata-se que a ginástica laboral atua objetivando o bem-estar laboral, podendo reduzir as dores, fadiga, monotonia, estresse, acidentes e doenças ocupacionais dos trabalhadores, principalmente quando é realizada em conjunto a outros programas de intervenção. Logo, ela propicia benefícios fisiológicos, psicológicos, sociais e empresariais.

A atividade física também contribui com o ambiente de trabalho para o desenvolvimento e rendimento dos trabalhadores, bem como na melhoria do relacionamento interpessoal, na conservação da saúde e na prevenção das doenças ocupacionais.

A atividade física pode ser compreendida como todas as ações físicas voluntárias que demandem um aumento na frequência cardíaca, pressão arterial e outras variáveis fisiológicas, promovendo um gasto calórico maior que os índices de repouso, acarretando em melhorias no organismo de quem a pratica.

A promoção de atividades físicas nas instituições é uma ocasião favorável para a disseminação dos conhecimentos a respeito da importância dos exercícios físicos no contexto



de um estilo de vida saudável, melhorando a aptidão física, trazendo benefícios comprovados para a saúde de qualquer ser humano. Quem é ativo fisicamente corre menos risco de ter problemas crônicos de saúde como a hipertensão, o diabetes e outros distúrbios metabólicos. A atividade física inclusive tende a evitar acidentes, lesões ocupacionais e fadiga muscular.

Contemplando a necessidade de introduzir programas educacionais que trouxessem tais benefícios ao ambiente institucional e visualizando a promoção da saúde no ambiente de trabalho e melhoria no desempenho e rendimento das funções laborais, programas de pesquisa e extensão foram desenvolvidos pelo curso de Bacharelado em Educação Física do Instituto de Educação Superior da Paraíba que doravante trataremos apenas por IESP, através de seus alunos, para promover aos colaboradores da instituição resultados positivos e expressivos no estilo de vida e nas ações laborais.

Destarte, ressalta-se a necessidade de investigar o estilo de vida dos colaboradores do IESP, observando e refletindo sobre as suas práticas ocupacionais. Nesta perspectiva a intenção deste trabalho é verificar no estilo de vida a presença de maus-hábitos que culminam em um estilo de vida prejudicial, dando-nos a oportunidade de intervirmos com a Ginástica Laboral e com a Atividade Física.

Pelo que já foi exposto teremos como **Objetivo** primordial Identificar o estilo de vida dos colaboradores da Instituição, observando a existência de doenças ocupacionais, intervindo por meio da ginástica laboral e atividades físicas para melhoria das funções laborais. A nossa intenção é encontrar a solução para o nosso **problema** que se caracteriza por saber se a intervenção através da Ginástica Laboral e Atividade Física serão capazes de melhorar o estilo de vida dos colaboradores do Instituto de Educação Superior da Paraíba?

Seguiremos a linha **metodológica** da pesquisa de campo, quantitativa e qualitativa, de caráter descritivo explicativo, fundamentada bibliograficamente e acompanhada de um estudo de caso, onde utilizaremos a Avaliação Física que possibilita diagnósticos seguros do nível de aptidão física, por meio dos componentes: Anamnese, Variáveis Cineantropométricas e Variáveis neuromusculares.

O local da pesquisa será nas dependências da instituição de ensino, situada na Rodovia BR 230, Km 14, s/n Cabedelo - PB. Participarão do estudo 32 colaboradores, funcionários contratado da empresa IESP, que trabalham no turno diurno e que estão participando do Programa de Extensão de Ginástica Laboral.

Para a avaliação do estilo de vida, será utilizado um questionário do perfil do estilo de vida que foi desenvolvido por Nahas (2001). Esse instrumento incluiu cinco componentes



relacionados ao estilo de vida: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle do estresse.

Nos passos seguintes estaremos intervindo com a Ginástica Laboral e a Atividade Física mediante o obtido nesta primeira fase. Seguidamente apresentaremos os resultados em relatórios parciais até a sua conclusão com o relatório final que será entregue a direção da instituição.

1 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 ESTILO DE VIDA

Nos dias atuais, o estilo de vida é reconhecido como um fator fortemente associado à ocorrência das chamadas doenças crônicas não transmissíveis, à qualidade de vida e ao bem-estar das pessoas. Não é de estranhar que também no mundo corporativo o investimento na promoção de hábitos e atitudes mais saudáveis passou a ser encarado como aspecto chave para a competitividade. Esta talvez seja a principal explicação para o crescente investimento que as empresas fazem no desenvolvimento de programas de saúde e bem-estar.

Neste estudo, recorre-se à análise do estilo de vida dos Colaboradores a partir de alguns fatores de exposição e riscos, que são importantes indicadores do estilo de vida. Estes componentes são: Fatores Sócio Culturais, Fatores Biológicos, Fatores que envolvem as Oportunidades, Autoestima e Experiências Anteriores (NAHAS, 2001).

1.2 GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral que é definida como um agrupamento de práticas físicas que são executadas durante o expediente de trabalho com o objetivo de relaxar ou tonificar as estruturas que são mais utilizadas no ambiente de trabalho, além de ativar as que são pouco requisitadas. A Ginástica Laboral é composta por alongamentos, massagens, exercícios respiratórios e atividades lúdicas, que são realizadas durante uma pausa no ambiente de trabalho, direcionadas às exigências do trabalhador adaptadas à sua individualidade proporcionando diversos benefícios tanto aos colaboradores quanto para as empresas, principalmente se realizada em conjunto a outros programas de intervenção, proporcionando uma melhor qualidade de vida no trabalho e maior produtividade para as empresas. (OLIVEIRA, 2013).

Programas de Ginástica Laboral repercutem positivamente no estilo e vida de seus participantes, favorecendo diferentes aspectos da qualidade de vida relacionados à saúde dos trabalhadores, visto que os benefícios gerados pelos programas de ginástica laboral trazem resultados, principalmente em relação às dores musculares, disposição, flexibilidade do tronco e do quadril, alimentação saudável e relacionamento interpessoal (BRITO, 2012).

Dados do Ministério da Saúde (2001) apresentam um estudo que mostra números sobre empresas que investem em ginástica laboral e ratificam a importância desta iniciativa: a produtividade aumenta de 2 a 5%, os acidentes diminuem entre 20 e 25%, o turnover reduz entre 10 e 15% e o número de faltas também cai, entre 10 e 15% (MADEIRA, G. F. CARVALHO, L, N, 2013), além de que análises e estudos concluem que os trabalhadores mostram-se satisfeitos com a prática de atividade física no horário de trabalho e ressaltam os benefícios proporcionados (MADEIRA, G. F. CARVALHO, L, N, 2013).

A primeira menção que se tem registro na história a respeito de atividades de atividades laborais foi na Polônia em 1925, denominada Ginástica de Pausa, tentava combater o estresse dos trabalhadores, sendo ela voltada aos operários e adaptada ao cargo por eles ocupado. Além da Polônia, outros países no oriente adotaram essas atividades logo em seguida, como por exemplo, a Holanda, a Rússia, a Bulgária e a Alemanha Oriental (SILVEIRA, 2008).

A Ginástica Laboral como teve sua origem no Japão, em 1928, e era aplicada rotineiramente aos funcionários das empresas de correios, com o objetivo de socialização, descontração e manutenção da saúde, assim proporcionando melhorias na qualidade de vida. Após a II Guerra Mundial, a prática foi disseminada pelo país, tendo como resultado 1/3 dos trabalhadores japoneses praticando esta atividade que trazia como resultados a diminuição dos acidentes de trabalho, o aumento da produtividade e a melhoria do bem-estar geral dos trabalhadores (ARAUJO, 2007).

No Brasil, as primeiras manifestações de atividades físicas no trabalho foram registradas em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Algumas empresas investiram em empreendimentos com opções de lazer e esporte para os funcionários, como a Fábrica de Tecido Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil (POLITO; BERGAMSASCHI, 2004 apud SILVEIRA, 2008).

Em 1973, a Federação de Ensino Superior (FEEVALE) e sua Escola de Educação Física (Novo Hamburgo), publicaram diretrizes que, basicamente eram uma proposta de exercícios com base em análises biomecânicas, Educação Física Compensatória e recreação (CAÑETE, 2001 apud SILVEIRA, 2008).

1.3 DOENÇAS OCUPACIONAIS

As particularidades do ambiente de trabalho podem levar à ocorrência de doenças que se enquadram nas definições das Lesões por Esforço Repetitivos/Distúrbios Ósteomusculares Relacionados ao Trabalho LER/DORT, em especial no que se refere às posturas incorretas e atitudes repetitivas durante a atividade laboral (MEDEIROS, 2014). Visando isto é que a ginástica laboral tem o objetivo de melhorar a qualidade de vida do ser humano em seu ambiente de trabalho promovendo saúde aos trabalhadores, através da redução dos sintomas causadores das doenças ocupacionais, como a fadiga e as dores musculares. A ginástica laboral é eficiente para atingir esses objetivos, uma vez que essa prática não sobrecarrega o funcionário já que é leve e de curta duração (ARAÚJO, 2007).

As LER ou os DORT são um conjunto de doenças relacionadas às atividades laborativas que acomete músculos, fâscias musculares, tendões, ligamentos, articulações, nervos, vasos sangüíneos e tegumento. Os principais sintomas da LER/DORT são dor e as incapacidades funcionais temporárias ou permanentes (LIN, T.Y. et al, 2001).

Os DORT causam dor crônica e incapacidade física, além de gerar impactos legais (acidente do trabalho), sociais (afastamento temporário, aposentadoria por invalidez, perda de emprego), econômicas (redução salarial do trabalhador) e psicológicas (depressão, ansiedade, baixa autoestima). Países industrializados testemunharam aumento vertiginoso do número de casos de DORT devido provavelmente a vários fatores como a mecanização e a informatização do trabalho, a intensificação do ritmo das atividades, a redução da flexibilidade e a ausência de pausas durante os períodos de trabalho, a adoção de posturas inadequadas, a repetição e a constância da execução de movimentos, a exigência pelo aumento da produtividade, o uso de mobiliário e equipamentos inadequados e a dupla jornada (LIN, T.Y. et al, 2001).

A LER se enquadra nas doenças do trabalho desde 1987, por meio da Portaria n. 4.062, do Ministério da Previdência Social, e ocupam o primeiro lugar das doenças ocupacionais notificadas à Previdência Social. Partindo da ideia que a causa principal e imediata é o esforço repetitivo, se diminuirmos a quantidade dessas repetições, é certo que os resultados obtidos serão satisfatórios (MONTEIRO, 1998).

Os casos de doenças ocupacionais vêm aumentando gradativamente na mesma proporção do crescimento industrial, e considerando a extensão do rol dessas doenças cabe destacar três delas que aparecem com maior incidência e por isso são tidas como doenças ocupacionais mais comuns de acordo com as estatísticas, sendo estas: a perda auditiva



induzida por ruído (PAIR); a lesão por esforço repetitivo (LER) e as doenças da coluna (POLITO, 2002).

Indivíduos que realizam movimentos repetitivos em seus postos de trabalho ou em atividades extracurriculares tendem a ocasionar as LER's. Elas incluem desordens relacionadas com os tendões, tais como tendinite do manguito rotador (conjunto de músculos e tendões do ombro), e a compressão dos nervos periféricos e doenças como a síndrome do túnel do carpo. Uma anamnese cuidadosa e um exame clínico detalhado levam para o diagnóstico correto, através das técnicas de imagem mais recentes, como a ressonância magnética e o ultra-som. O tratamento advém de medicamentos, fisioterapia e órteses. A cirurgia é reservada apenas para os casos que não respondem ao tratamento (O'NEIL, B. O; FORSYTHE, M. F; STANISH, W. D., 2001).

Segundo estudo feito na Índia os trabalhadores do sexo masculino são mais propensos a dores no pescoço, enquanto que as do sexo feminino são mais propensas a lesões músculo-esqueléticas na parte superior das costas e ombros. A pesquisa constatou que as perturbações músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho são os resultados da interação de vários fatores de stress associados com o trabalho e ambiente de trabalho, e outros fatores pessoais (SHARMA, R. SINGH, R., 2014).

1.4 ATIVIDADES FÍSICAS

A atividade física faz parte da história do ser humano. Surgiu na necessidade do homem primata em defender-se dos diversos obstáculos que encontrava para manter sua espécie. O homem passou a assumir qualidades que o permitiram realizar longos períodos de caminhadas migratórias em busca de uma melhor adaptação ambiental (OLIVEIRA, 2013). A necessidade de movimentação foi evoluindo de acordo com o desenvolvimento da história, o exercício físico de caráter utilitário e sistematizado de forma rudimentar, era transmitido através das gerações (SOUZA, 2006).

Pesquisas publicadas recentemente atribuem ao sedentarismo no trabalho o aumento significativo de doenças crônicas e mortes prematuras. Estudos epidemiológicos de longo prazo e estudos de intervenção com o intuito manter os trabalhadores em constante movimento, evitando períodos prolongados de trabalho sedentário aliado a outras metas de promoção da saúde, demonstraram melhoras nutricionais, redução do alcoolismo, do tabagismo e do stress. As empresas devem promover atividades de lazer e interação entre o seu pessoal. Além de procurar manter uma posição ereta durante o ofício, espera-se que os

trabalhadores de escritório deambularem em torno de 2 a 4 h / dia, pratiquem atividades leves e intervalos ativos durante o horário de trabalho (BUCKLEY JP et al, 2015).

Outro estudo que analisou o comportamento sedentário dos trabalhadores de escritório e atividade física durante e fora do horário de trabalho concluiu que este mau comportamento atravessa as fronteiras do ambiente ocupacional e que aqueles que são sedentários no trabalho não compensam aumentando sua atividade física fora do trabalho. Sugere-se então que intervenções ocupacionais devem abordar práticas de atividades físicas e de lazer evitando o comportamento sedentário no local do trabalho (CLEMES, 2014).

2 ANÁLISE COMPARATIVA E PERCENTUAL DOS FATORES DE RISCOS NEGATIVOS AO ESTILO DE VIDA

Neste momento apresentaremos à análise do estilo de vida dos Colaboradores a partir de alguns fatores de exposição e riscos, que são importantes indicadores do estilo de vida apresentados por Nahas (2001), que preconizam através de seu Pentágulo do Bem-Estar a Nutrição, o Stress, a atividade Física, o Comportamento Preventivo e os Relacionamentos.

2.1 ATIVIDADE FÍSICA

A prática de atividades físicas constitui um importante fator de prevenção de doenças e mortalidade precoce. Trabalhadores com maior nível de atividade física no período de lazer tendem a apresentar melhores padrões gerais de saúde e de qualidade de vida, além de desempenhar melhor as atividades laborais.

No IESP, observou-se que 24,99% dos Colaboradores são pouco ativos no lazer para obterem benefícios para a saúde, sendo que 31,24% são fisicamente inativos no lazer.

2.2 ABUSO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Aproximadamente 2,3 milhões de pessoas morrem por ano devido ao abuso de bebidas alcoólicas, quantitativo que representa 3,8% de todas as mortes no mundo. Abuso de bebidas alcoólicas também é reconhecido como um fator que direta ou indiretamente afeta a produtividade dos trabalhadores, aumentando tanto a ocorrência do absenteísmo quanto do presenteísmo. Dos colaboradores entrevistados 59,37% referiram que não bebem e 31,27% ingerem de 1 a 7 doses de bebidas alcoólicas, onde uma dose representa 1/2 garrafa de



cerveja, 1 copo de vinho ou 1 dose comercial de cachaça, vodka, uísque ou conhaque, em uma semana normal. Em relação ao consumo excessivo ocasional, um importante indicador de risco, verificou-se que 9,36% dos colaboradores referiram tomar cinco ou mais doses de bebidas alcoólicas numa mesma ocasião.

2.3 PERCEPÇÃO NEGATIVA DE CONTROLE DO ESTRESSE

Além do reconhecido impacto sobre indicadores de saúde mental, a exposição crônica a elevados níveis de estresse aumenta o risco de mortalidade por doença cardíaca isquêmica e alguns tipos de câncer. Do ponto de vista do custo para as empresas, há fortes evidências de que o estresse afeta diretamente a produtividade dos trabalhadores, aumentando tanto a ocorrência do absenteísmo quanto do presenteísmo. Nesta empresa, constatou-se que 16,82% referiram que quase sempre se sentem "estressados ou enfrentam problemas com frequência" e outros 5,55% se dizem "sempre estressados, com dificuldades para enfrentar a vida diária".

2.4 PERCEPÇÃO NEGATIVA EM RELAÇÃO AOS RELACIONAMENTOS

A qualidade das relações interpessoais é um fator que influencia a autoestima e o bem-estar e, por conseguinte, afeta a saúde mental de pessoas de todas as idades. Indivíduos que experimentam uma percepção negativa em relação à qualidade dos relacionamentos interpessoais são mais propensos a apresentarem depressão e queixas físicas, além de apresentarem maior risco para doenças cardiovasculares. Verificou-se que 91,19% dos trabalhadores desta empresa referiram uma percepção positiva em relação à qualidade dos relacionamentos interpessoais. Além disso, 95,60% dos respondentes relataram que se sentem "muito bem" ou "bem" em relação à vida pessoal como um todo e 90,57% classificaram como "excelente" ou "bom" o nível de integração pessoal ao ambiente em que vivem.

2.5 BAIXO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS

O padrão de consumo alimentar constitui um fator determinante para prevenção de doenças e qualidade de vida de pessoas de todas as idades. O consumo de frutas e verduras constitui um importante indicador da qualidade da alimentação porque existem evidências de que está associado à redução na incidência de inúmeras doenças crônicas não transmissíveis, em particular as doenças cardiovasculares e cânceres. Entre os trabalhadores desta empresa, 48,88% relataram que não consomem frutas e hortaliças diariamente.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa é do tipo de campo, quantitativa e qualitativa, de caráter descritivo explicativo, fundamentada bibliograficamente e acompanhada de um estudo de caso. Nosso percurso metodológico seguirá as seguintes etapas: No primeiro momento será aplicada uma anamnese com questionários referentes ao estilo de vida e doenças ocupacionais, seguido de uma avaliação física funcional com as medidas cineantropométricas e neuromusculares. Após esta etapa interviremos através da Ginástica Laboral e a Atividade Física. Posteriormente à investigação e mediação das ações para a melhoria do estilo de vida e prevenção das doenças ocupacionais apresentaremos os resultados obtidos.

4 CONCLUSÃO

Como podemos constatar temos em nossas mãos importantes indicadores de intervenção para melhoria do estilo de vida dos colaboradores da instituição de ensino. Qualificando melhor tais indicadores, dando ênfase na informação e principalmente no comprometimento na busca destas melhorias.

Nos próximos passos enfatizaremos a melhoria de tais indicadores, aumentando o grau de consciência e comprometimento do colaborador do IESP para melhoria do seu estilo de vida.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JUNIOR, Abdallah. **Flexibilidade e alongamento:** saúde e bem-estar. Barueri, SP: Manole, 2004.

ARAUJO, J. H. E. **Ginástica Laboral e Ergonomia:** Considerações Sobre Essa Temática. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007. Disponível em: <

http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:kxMIIdU_hYbMJ:www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/%3Fdown%3D000413643+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br>

Acessado em: 17 Jun 2015.

BRITO E. C. O; MARTINS C. O. **Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável.** Paraíba, Universidade Federal, 2012. Disponível em: <

<http://ojs.unifor.br/index.php/RBPS/article/viewFile/2547/pdf>> Acessado em: 12 jun 2015.

BUCKLEY, JP. et al. **The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public Health England and the Active Working Community Interest Company.** J Sports Med published online, 2015.

Disponível em: < <http://bjsm.bmj.com/content/early/2015/04/23/bjsports-2015-094618>>

Acessado em: 15 jun 2015.

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna. a ginástica laboral como um caminho.** São Paulo: ícone editora, 2001.

CLEMES, S.A; O'CONNELL, S.E.; EDWARDSON, C.L. **Office workers' objectively measured sedentary behavior and physical activity during and outside working hours.**

Journal of Occupational and Environmental Medicine, 2014, p.298-303. Disponível em: <

http://journals.lww.com/joem/Abstract/2014/03000/Office_%20Workers__Objectively_Measured_Sedentary.9.aspx> Acessado em: 14 de Jun 2015.

DIAS, G.O. **Skateboard para além do esporte: manifestação social e movimento cultural.**

Dissertação de graduação (Bacharel em Ciências Sociais com habilitação em Sociologia),

Brasília, 2011. Disponível em: <

http://bdm.unb.br/bitstream/10483/2680/1/2011_GiuslainedeOliveiraDias.pdf> Acessado em: 11 de Jun 2015.

FREIRE, João Batista; ESCAGLIA, Alcides José. **Educação como prática corporal.** São Paulo: Scipione, 2003.

GALAFASSI, M. C. **Medicina do Trabalho:** Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional. São Paulo, Ed. Atlas, 1998. p. 26.

LARA, M. A; SOARES, F.A; JUVENCIO, J. F. **Qualidade de vida no trabalho:** o papel da ginástica laboral. IV workshop de análise ergonômica do trabalho, Viçosa, MG, 2009.

LIMA, Valquiria de. **Ginástica laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 3. Ed. Ver. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2007.

LIN, T.Y. et al. **Distúrbios ósteo-musculares relacionados ao trabalho.** Rev. Med., São Paulo, ed. 80, p.42, 2001.

MADEIRA, G. F. CARVALHO, L, N. **Satisfação de trabalhadores com a prática de ginástica laboral.** Trabalho de Conclusão de Curso (monografia)- Curso de Educação Física, Instituto Federal do Sul de Minas, Muzambinho, MG, 2013. Disponível em: <



http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/2236_TCC%20BACHAREL%20ED%20F%20C3%8DSICA%20_%20GABRIELLE%20MADEIRA%20LET%20C3%8DCIA%20NEOFITI.pdf> Acessado em: 13 de jun 2015.

MEDEIROS, M. L. NOGUEIRA, M. S. VILLAR, A. C. **Benefícios da aplicação de um programa de ginástica laboral à saúde de trabalhadores.** Revista Faculdade Montes Belos (FMB), v. 7, n° 1, p (1-15), 2014. Disponível em:<<http://www.unibrasil.com.br/arquivos/direito/20092/bruna-de-oliveira- medeiros.pdf>> Acessado em: 19 de Jun 2015

OGATA, Alberto (Org.). **Profissionais saudáveis, empresas produtivas:** como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas. Rio de Janeiro: Elsevier: SESI, 2012.

OLIVEIRA, J. V. **Ginástica laboral nas empresas e a qualidade de vida do trabalhador:** revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (monografia)- Curso de Fisioterapia, Centro Universitário de Formiga, Formiga, MG, 2013. Disponível em:<<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/bitstream/123456789/186/1/JoaoVictor-Fisio.pdf>> Acessado em: 13 de jun 2015.

O'NEIL, B, O; FORSYTHE, M. F; STANISH, W. D. **Chronic occupational repetitive strain injury.** Canadian Family Physician, VOL 47, 2001 Disponível em:<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2016244/pdf/11228032.pdf>>Acessado em: 21 de Jun 2015.

POLITO E; BERGAMSASCHI E.C. **Ginástica Laboral teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

SHARMA, R. SINGH, R. **Work-Related Musculoskeletal Disorders, Job Stressors and Gender Responses in Foundry Industry.** International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (JOSE) , Dayalbagh, India Vol. 20, No. 2, pp. 363–373, 2014.

SILVEIRA, M. G. **Efeitos da ginástica laboral nas variáveis morfológicas, funcionais, estilo de vida e absenteísmo dos trabalhadores da indústria farmacêutica de Montes Claros - MG.** Dissertação de mestrado. Curso de Educação Física, Universidade de Trás-os Montes e Alto Douro (UTAD), 2008.

Disponível em:<https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/206/1/msc_mgsilveira.pdf> Acessado em: 08 jun 2015