



**POLÍTICAS DE PROTEÇÃO SOCIAL NO BRASIL: Estímulo a práticas de ginástica laboral e atividade física funcional como meio de apoio as políticas de saúde na melhoria das doenças ocupacionais.**

**Wellington Cavalcanti de Araújo**

wellington.araujo@iesp.edu.br

**Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti**

jeaneodete@iesp.edu.br

**RESUMO**

Nosso trabalho toma fôlego a partir do momento em que objetiva analisar como se dá a proteção social no Brasil e a partir dessa análise compreender de maneira mais intensa as políticas de saúde e propor meios de estimular a prática de ginástica laboral e atividades físicas como apoio fundamental a essas políticas de maneira a buscar um retorno social a população. Utilizamos escritos de autores como Aldaíza Sposat, Isabel Cavalcante Godinho, Teresa Cristina Moura Costa dentre outros autores. Como nosso principal objeto de estudo nos referiu ao trabalho e conseqüentemente ao trabalhador, que aqui é conceituado como qualquer individuo que realiza atividades sistematizadas para atingir metas, produzir produtos e ou serviços em troca de uma remuneração que promova condições básicas de saúde, alimentação, educação, lazer e moradia. Dessa forma faremos uma ênfase na possibilidade de colaborar com as políticas de saúde com visando oferecer estímulo a prática de ginástica laboral e atividade física funcional para as classes de trabalhadores do nosso país, Em virtude de que encontramos nessas atividades um viés de fortalecimento a condições de saúde conseqüente melhora na qualidade de vida do trabalhador a partir de mudanças no estilo de vida para um estilo de vida mais ativo.

**Palavras-chaves:** Proteção social, políticas de saúde, ginástica laboral, atividade física

**ABSTRACT**

Our work takes a breath from the moment it aims to analyze how is the social protection in Brazil and left this analysis understand more intense health policies and propose ways to stimulate the practice of gymnastics and physical activity as key support these policies in order to seek a social return the population. We used the writings of authors such as Aldaíza Sposat, Isabel Cavalcante Godinho, Cristina Moura Costa among other authors. As our main



object of study in the referred to work and consequently the worker, which here is regarded as any individual who carries out systematic activities to achieve goals, to produce goods and or services in return for remuneration that promotes basic health conditions, food, education, leisure and housing? Thus we will focus on the possibility of collaborating with health policies aiming to offer encouragement to practice gymnastics and functional physical activity for classes of workers of our country, Because we find these activities a strengthening bias conditions health consequent improvement in workers' quality of life from changes in lifestyle to a more active lifestyle.

**Keywords:** social protection, health policies, gymnastics, physical activity

## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho se presta a fazer uma análise do funcionamento da proteção social no Brasil e dentro deste contexto busca observar a possibilidade de colaborar com as políticas de saúde com a vertente de estímulo a prática de ginástica laboral e atividade física funcional para as classes de trabalhadores do nosso país, visto que encontramos nessas atividades um viés de fortalecimento a condições de saúde conseqüente melhora na qualidade de vida do trabalhador.

Trabalho se refere ao conjunto de atividades que são realizadas por um individuo com objetivo de atingir uma meta. É através do trabalho que o homem realiza sonhos, garante sua existência e ainda o torna essencial dentro de qualquer contexto social. Assim, nos referimos aqui a trabalhador como sendo qualquer individuo que realize atividades de forma sistematizada com objetivos de atingir metas, produzir produtos e ou serviços em troca de uma remuneração que deva viabilizar suas realizações para provisão das necessidades básicas de saúde, educação, alimentação, lazer e moradia.

Assim para dar sustento a fundamentação dos conhecimentos necessários a construção das idéias sugeridas nesse estudo vamos utilizar escritos de autores como Aldaíza Sposat, Isabel Cavalcante Godinho, Teresa Cristina Moura Costa dentre outros autores.

A Constituição Federal de 1988 se coloca como financiador dos direitos humanos e sociais como responsabilidade pública e estatal. Trazendo uma mudança estrutural na qual coloca a seguridade como responsável por abrigar três políticas de proteção social: a saúde, a previdência e a assistência social. Importante saber como aborda Sposat (2009, p.13):



A seguridade social é definida na Constituição Federal, no artigo 194, caput, como um “conjunto integrado de ações de iniciativa dos poderes públicos e da sociedade, destinadas a assegurar os direitos relativos à saúde, à previdência e à assistência social.

O mais importante naquele momento era o fato a novidade da inclusão dentro do contexto. Pois Sposat, 2009 aponta: Inclusão da Saúde na CF 1988 como um direito de todos! (Público e privado) A inclusão da assistência social na seguridade social foi uma decisão plenamente inovadora.

- Primeiro, por tratar esse campo como de conteúdo da política pública, de responsabilidade estatal, e não como uma nova ação, com atividades e atendimentos eventuais.
- Segundo, por desnaturalizar o princípio da subsidiariedade, pelo qual a ação da família e da sociedade antecedia a do Estado. O apoio a entidades sociais foi sempre o biombo relacional adotado pelo Estado para não quebrar a mediação da religiosidade posta pelo pacto Igreja-Estado.
- Terceiro, por introduzir um novo campo em que se efetivam os direitos sociais

Nesta perspectiva nosso artigo procura estabelecer uma abordagem sobre seguridade social conceituando-a, estreitando sua relação com a saúde, a proteção social e a assistência social. A criação do SUS como um Sistema Único de Saúde para todos os cidadãos em todo territórios nacional e que seria necessária compreensão de todos os entes federativos nessa nova concepção de atendimento unificado. SPOSAT (2009, p.14) completa dizendo:

A inclusão da assistência social significou, portanto, ampliação no campo dos direitos humanos e sociais e, como consequência, introduziu a exigência de a assistência social, como política, ser capaz de formular com objetividade o conteúdo dos **direitos do cidadão** em seu raio de ação,  **tarefa, aliás, que ainda permanece em construção.**

## 2 PROTEÇÃO SOCIAL

Sistemas de Proteção Social segundo Costa e Ferreira 2013 referem-se às formas que as sociedades encontram e desenvolvem, com graus de institucionalização que diferem entre os grupos e, de acordo com os diferentes contextos históricos e culturais, a própria dimensão do poder, para proteger parte ou conjunto dos seus membros.



Contudo, se faz necessário observar como é todo esse contexto dentro desse processo de seguridade social, pois a análise de SPOSAT (2013, p. 658) chama atenção da seguinte situação:

Enquanto espécie distinta de política pública, a proteção social transita entre o campo público e o privado como se esse lócus intermediário de difícil caracterização de responsabilidades para com a atenção a ser prestada fosse, na sociedade do capital, lugar compatível e aceitável à sua natureza de apoio a trabalhadores que não estão necessariamente em exercício do trabalho. São acolhidas nesse nicho difuso de responsabilidades entidades ou organizações sociais que se apresentem como não lucrativas e/ou de atenção gratuita, e mui raramente como coprodutoras de atenções na condição de direito social. O lócus intermediário entre público e privado é de difícil caracterização quanto a responsabilidade para com a atenção a ser prestada e, por consequência, nele é difícil efetivar a obrigatoriedade da provisão de direitos. Esse assentamento da proteção social em terreno movediço torna frágil a efetivação do princípio da universalidade de atenção. A previdência social se destina ao trabalhador formal. A assistência social tem operado de modo seletivo, aplicando teste de meios àqueles que demandam sua atenção. A saúde que, no caso brasileiro, tem contraparte na seguridade social, estabelece prioridades de atenção pelo risco da situação, cria filas de espera significativas ou agendamento com grandes intervalos de espera.

Toda via o entendimento de proteção social nos remete ao sentido de proteção a vida, supondo apoio e amparo. Trazendo assim uma relação intrínseca com a noção de direitos sociais e segurança social. De acordo com Sposat 2009: A Política Nacional de Assistência Social (PNAS) de 2004 afirma que a proteção social deve afiançar segurança de sobrevivência: de rendimento; de autonomia; acolhida; convívio: de vivência familiar.

Utilizamos toda essa contextualização trazida até aqui para fomentar o entendimento do que significa proteção social e em qual contexto estamos embasados. No entanto, levaremos nossos aprofundamentos para a compreensão de conteúdos e conceitos importantes para colaborar com os trabalhadores a melhorar sua qualidade de vida com atividades simples e sistematizadas com aplicabilidade no próprio local de trabalho de forma a contribuir com a realidade vivida por cada trabalhador no seu ambiente de atuação. E para isso no apoiaremos aos fundamentos da ginástica laboral e da atividade física funcional, uma vez que na vivência prática com estas modalidades de trabalho em mais de 15 anos de atuação como profissional de Educação Física sentimos o quanto pode ser importante a investigação e consequentemente aplicação dos conhecimentos nesta área.

### **3 SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA**



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 voltada para atividades mais funcionais corroborarão 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 influência 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.

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.

### **3.1 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. (NAHAS, 2001).

### **3.2 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).

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).

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).



### 3.3 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 Osteomusculares 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 sanguíneos 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).

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

Analisando a fundamentação teórica que proporciona esses escritos, juntamente com as vivências exercidas profissionalmente vemos que a proteção social abre várias possibilidades e colaboração para que esta possa encontrar na interdisciplinaridade de profissionais com suas técnicas para proteger não somente condições de fragilidade na ausência de saúde em trabalhadores, mas atuar sim na promoção de saúde.

## **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como profissional da área da saúde e com grande preocupação nos aspectos sociais que são prejudicados pela má qualidade de vida, pelo estilo de vida sedentário; Pelas perspectivas de desproteção que o mundo capitalista nos coloca em evidencia para uma propensão a aquisição de doenças e isto podem verificar nos variados estudos acerca de aumento de doenças crônicas e psicossociais motivadas pelo trabalho tivemos forte inclinação em entender sobre as questões de proteção social no Brasil de forma a observar como podemos nos inserir num contexto a buscar essa proteção para todo e qualquer trabalhador.





Sabemos, pois, que são muitos os fatores que influenciam na aquisição de qualidade de vida e que este termo se evidencia como bem amplo em sua conceituação. No entanto, desejamos durante todo o percurso deste trabalho buscar o viés do uso da ginástica laboral e da prática de atividade física no ambiente de trabalho como uma possibilidade que não é inovadora em empresas para modificar e ou estimular um estilo de vida ativo em trabalhadores. Mas por saber que essa ainda é uma prática que abrange um percentual muito reduzido de trabalhadores em nosso país e que tentamos aqui dá uma relevância ao tema com o objetivo de futuramente poder fazer valer nas realidades de todo e qualquer trabalhador e possibilitar a própria proteção por parte do indivíduo, uma vez que este tenta se manter saudável para não estar vulnerável a complicações de desproteção e as dificuldades que está oferta.



## REFERENCIAS

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](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.

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

COSTA ,Teresa Cristina Moura; Ferreira, Maria D'Alva Macedo. **OS SISTEMAS DE PROTEÇÃO SOCIAL E SUAS INFLUÊNCIAS NA CONFIGURAÇÃO DA SEGURIDADE SOCIAL E DA ASSISTENCIA SOCIAL NO BRASIL**. Revista FSA, Teresina, v. 10, n. 3, art. 14, pp. 228-253, Jul./Set. 2013. Disponível em<  
[www4.fsanet.com.br/revista/index.php/fsa/article/download/190/116](http://www4.fsanet.com.br/revista/index.php/fsa/article/download/190/116) > Acessado em 04/08/2016.

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



DURKHEIM, Émile. **As regras do método sociológico**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

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.

GIDDENS, Anthony. **As consequências da modernidade**. São Paulo: Unesp, 1991 (Capítulo I).

GODINHO, Isabel Cavalcante. **Pobreza e desigualdade social no Brasil: um desafio para as Políticas Sociais**. Anais do I Circuito de debates acadêmicos. 2011. Disponível em <<http://www.ipea.gov.br/code2011/chamada2011/pdf/area2/area2-artigo31.pdf>> Acessado em 01/08/2016.

KURZ, Robert. **A origem destrutiva do capitalismo: modernidade econômica encontra suas origens no armamentismo militar**. Folha de São Paulo. 30.3.1997, p.3 c.5.

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%C3%8DSICA%20\\_%20GABRIELLE%20MADEIRA%20LET%20C3%8DCIA%20NEOFITI.pdf](http://www.muz.ifsuldeminas.edu.br/attachments/2236_TCC%20BACHAREL%20ED%20F%C3%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.

Revista Evidência: **olhares e pesquisa em saberes educacionais** - Centro Universitário do Planalto de Araxá, Instituto Superior de Educação. vol.6, n. 6, (2010) - Araxá, MG: Fundação Cultural de Araxá, 2010.

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.

SINGER, Paul. **A precarização é causa do desemprego**. Folha de São Paulo, 10.12.1995, p.2, c.2

SINGLY, François de. **Sociologia da família contemporânea**. Tradução Clarice Erles Peixoto. Rio de Janeiro. Editora FGV, 2007.

SPOSATI, Aldaíza. **Proteção social e seguridade social no Brasil: pautas para o trabalho do assistente social**. Serv. Soc. Soc., São Paulo, n. 116, p. 652-674, out./dez. 2013.

SPOSATI, Aldaíza. **Concepção e gestão da proteção social não contributiva no Brasil**.

Brasília: Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome, UNESCO, 2009.

Disponível em <

[http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia\\_social/Livros/concepcao\\_gestao\\_protECAOSocial.pdf](http://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/assistencia_social/Livros/concepcao_gestao_protECAOSocial.pdf)> Acessado em: 29/07/2016.