

GINÁSTICA LABORAL: uma análise do ambiente de trabalho, qualidade de vida e promoção saúde.

Tiago Campos Fonseca¹, Ana Paula Nassif Tondato da Trindade²

1. Educador Físico. Pós graduado em fisiologia do exercício e treinamento esportivo (INSTITUDO PASSO 1 DE PESQUISA), Pós graduado em gestão de projetos (FACULDADE BARÃO DE MAUÁ) Pós Graduando em MBA Gestão Estratégica de Pessoas e Desenvolvimento Humano (UNIARAXÁ)

2. Fisioterapeuta. Docente do curso de graduação em fisioterapia (UNIARAXÁ), Coordenadora do curso de fisioterapia do UNIARAXA, Docente do curso em MBA Gestão Estratégica de Pessoas e Desenvolvimento Humano do UNIARAXÁ, mestra em promoção de saúde (UNIFRAN) e doutoranda em promoção de saúde (UNIFRAN)

Resumo

A qualidade de vida é uma preocupação crescente e fundamentada das organizações que buscam a alta competitividade em mercados cada vez mais globalizados. A ginástica laboral surge como uma possibilidade da diminuição de afastamentos decorrentes da atividade laboral, redução de atestados médicos, acidentes médicos e do aumento de produtividade, além de uma ferramenta eficiente para o bem-estar do trabalhador. O Objetivo: Analisar os efeitos da ginástica laboral, identificando os fatores facilitadores e limitadores de sua implementação. Metodologia: Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. Foram definidas as palavras chaves que direcionariam melhor o trabalho e suas combinações, publicados entre 2010 a 2018. As bases eletrônicas pesquisadas foram GOOGLE ACADEMICO e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Para análise dos dados foi elaborado um quadro onde se apresentou as principais informações dos artigos. Resultados: Foram encontrados um total de 1.712 artigos. Após a exclusão dos artigos repetidos e a leitura dos resumos, foram selecionados 11 artigos que atendiam os critérios e inclusão e exclusão. Conclusão: A ginástica laboral se apresenta como uma ferramenta eficaz de melhoria na qualidade de vida, atuando na minimização dos problemas de saúde no local de trabalho.

Palavra Chave: Qualidade de vida. Ginástica laboral. Produtividade

Abstract

Quality of life is a growing and well-founded concern of organizations seeking high competitiveness in increasingly globalized markets. Occupational gymnastics emerges as a possibility of reducing absences due to work activity, reducing medical certificates, medical accidents and increasing productivity, as well as an efficient tool for worker well-being. The aim of this paper is to perform a literature review analyzing the effects of labor gymnastics as a way to highlight its importance by identifying the facilitating and limiting factors of its implementation. It is a study of narrative review of the literature. For the preparation of the literature review we defined the keywords that would better direct the work and its combinations and after the search in electronic banks and considered the title related to the work for reading. If it did not fit the article was already discarded. The electronic databases searched were LILACS, GOOGLE ACADEMICO and MEDLINE. The coverage period was published between 2010 and 2018. For data analysis a table was elaborated where the main information of the articles was presented. After this previous presentation, the found articles were discussed.

A total of 1.712 articles were found. After excluding the repeated articles and reading the abstracts, 11 articles that met the inclusion and exclusion criteria were selected. We can conclude that occupational gymnastics presents as a tool to improve the quality of life, working to minimize health problems in the workplace.

Key-words:

Quality of life. Labor gymnastics. Productivity

INTRODUÇÃO

Atualmente o tema Qualidade de Vida (QV) e Promoção de Saúde (PS) se tornaram um assunto popular em vários estudos científicos que descrevem a melhoria na produtividade do trabalhador, consequência de uma tendência em se analisar a maneira pela qual pode ser possível desenvolver ações motivadoras e eficientes para manter a saúde e estimular a produtividade em sintonia resultando em inúmeros benefícios.

O processo de reorganização produtiva, segundo Alves (2007), tem efeitos desfavoráveis aos trabalhadores já que muitos têm suas condições de trabalho extremamente exaustiva. Antunes (2007) salienta que, são as posições anatômicas e fisiológicas inadequadas, pouco tempo para descanso, além de direitos trabalhistas que na maioria das vezes são esquecidos devido a ambição produtiva nas empresas.

As indústrias, mais progressistas se reinventam e investem em novas técnicas, aparências e mecanismos de dominação, com a finalidade de se manter, valendo-se de todo um conjunto de elementos, sejam eles religião, economia, moral, e até mesmo de atividades ditas de lazer e saúde, como verificado na ginástica laboral, para cumprir seu intuito principal na conquista de lucro (PAULINO; ALMEIDA, 2010).

Neste viés, Angelici (2015) considera que a qualidade de vida nas empresas pode gerar inúmeros benefícios entre elas: a) diminuir níveis de estresse; b) menores incidências de doenças ocupacionais e c) ganhos secundários na produtividade da empresa.

Estilo de vida é o estado pelo qual as pessoas se comportam e possuem as suas preferências: padrões de consumo, rotinas e hábitos. De acordo com Nahas (2006), é o conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. O estilo de vida pode alterar durante os anos, podendo ter influências a partir das decisões necessárias, incluindo ou excluindo valores.

Define-se saúde, como nos mostra Chiavenato (2000), como um estado completo de bem-estar físico, psíquico, mental e social. Ele coloca a saúde como atividade paralela de recursos humanos, porém indispensáveis para a preservação das condições psicológicas e físicas do pessoal. O estilo de vida pode alterar durante os anos, podendo ter influências a partir das decisões necessárias, incluindo ou excluindo valores.

De acordo com Marchi (2008), estudos feitos nos últimos 20 anos sobre como promover saúde no local de trabalho, têm contado a relação entre o aumento de produtividade e a boa saúde. Vemos então que a atenção da empresa com a saúde do servidor torna-se econômica e não somente como um dever ético.

França (2004) defende que, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) é o composto de ações de uma empresa que envolve desde a inserção de melhorias até inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho. A mesma autora relata que a composição da QVT só ocorre a partir do momento que se pesquisa o enfoque biopsicossocial da empresa, ou seja, se analisa a empresa e as pessoas que fazem parte dela como um todo, e não separadamente.

Chiavenato (2004) salienta que, a organização eticamente responsável é aquela que não somente consegue entender seus profissionais, mas também os mantém realizados em longo prazo na organização, isto do ponto de vista da gestão de pessoas. A conservação de pessoas exige um conjunto de cuidados especiais, entre os quais sobressaem os das relações com os servidores. Nesse contexto, conclui que a gestão de pessoas é vista como crítica e essencial para o alcance das metas constitucionais idealizadas enfatizando principalmente a saúde e a segurança dos empregados como base para a preservação da força de trabalho adequada.

Dentre autores que tratam desta questão, veem os conceitos de QVT com os enfoques: o grau de contentamento da pessoa com a organização, as condições ambientais gerais e a promoção da saúde (FRANÇA, 1996).

Foi identificada por Limongi-França (2004) várias causas que afetam a QVT, mas que também existem diversas ações que podem ser utilizadas para a sua promoção, entre elas destacamos a Ginástica Laboral (GL).

Lima (2017) afirma que ao se utilizar a ginástica laboral como mecanismo de fomento da saúde tem-se associado um aumento da produtividade, além de melhorar as relações sociais entre os funcionários, estreitando laços e diminuindo o estresse durante a jornada de trabalho.

Um dos métodos mais utilizados pela ginástica laboral é o alongamento e de acordo com Alter (1999), ao alongar o indivíduo sente um bem-estar imediato e revigorado resultando muitas vezes em uma sensação de torpor e entusiasmo.

A Ginástica Laboral (GL) constitui-se em atividades físicas específicas, realizadas no ambiente de trabalho e direcionadas para a musculatura mais requisitada do trabalhador, além de propiciar momentos de pausa que favoreça tanto os aspectos fisiológicos bem como os psicológicos e social. (POLLETO, 2002).

A GL pode ser caracterizada, como comenta Mascelani (2001), como um programa estabelecido na empresa, que consiste em exercícios programados em pausa de trabalho, que levam em consideração as atividades existentes nos diversos setores. Os exercícios são feitos no próprio local de trabalho durante o expediente, e é conhecida também como ginástica de pausa, ginástica de trabalho, compensatória e atividade física no trabalho.

Mendes e Leite (2004) apresentam um posicionamento semelhante no que se refere a classificação a GL quanto ao horário de execução, pois a mesma pode ser aplicada em três momentos diferentes durante o expediente de trabalho, ou seja: a preparatória (no início do expediente de trabalho), a compensatória (no meio do expediente) e a relaxante (no final do expediente de trabalho). A ginástica laboral preparatória (GLP) ainda de acordo Mendes e Leite (2004) tem duração de 10 a 15 minutos, a GLP é executada antes do início da jornada de trabalho, e tem por objetivo principal aquecer grupos musculares específicos que serão utilizados na tarefa diária.

Ginástica de Aquecimento ou Preparatória é aquela realizada antes da jornada de trabalho e tem como objetivo preparar o indivíduo para o início do trabalho, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que sintam mais dispostos (ALVES & VALE (2003); OLIVEIRA (2013).

Ginástica de Pausa ou Compensatória é praticada no meio do expediente de trabalho e tem como objetivo aliviar as tensões, fortalecer os músculos do trabalhador, além de interromper a monotonia operacional e, acima, promover exercícios específicos de compensação para os esforços repetitivos, estruturas sobrecarregas e posturas solicitadas nos postos de trabalho. (OLIVEIRA, 2003; LIMA, 2003).

Ginástica de Relaxamento é praticada no final ou após o expediente de trabalho, e tem como objetivo proporcionar o relaxamento muscular e mental dos trabalhadores (OLIVEIRA, 2006).

Segundo Alves (2000) a GL é um dos instrumentos preventivos mais usadas nos grupos em que a atuação coletiva é possível, não sendo única solução para os problemas das empresas. Porém, sem critérios sua utilização não gera efeitos duradouros, podendo até levar ao surgimento de novos casos e ao agravamento da LER (Lesão por Esforço Repetitivo) DORT (Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho).

Essa ginástica também permite a quebra da rotina, despertando-os trabalhadores e prevenindo desta maneira acidentes de trabalho (PIGOZZI, 2000).

Polleto (2002, p. 3), afirma que condições maléficas provocam crises à saúde e podem ser responsáveis pelo afastamento temporário ou até pela invalidez permanente dos trabalhadores. Esse impacto negativo na saúde se deve a fatores como o ritmo excessivo de trabalho, postura inadequada, como manutenção do corpo em posição estática ou em pé por longos períodos, esforço físico inadequado, movimentos repetitivos e condições físicas inadequadas que causam tensões no corpo. As tensões ainda podem ocasionar falta de atenção no trabalho, caminho direto para baixa produtividade e acidentes de trabalho.

Alves, Everton Fernando (2011) afirmam que muitas empresas estão incluído um programa de Qualidade de Vida através da Ginastica Laboral para beneficiar o setor corporativo, o entrosamento dos empregados, aumentando a satisfação dos mesmos, melhorando a produtividade, a redução do absenteísmo e substituição do pessoal, uma diminuição dos custos médicos, redução de lesões e acidentes e um incremento no estilo de vida em geral e todas essas ações melhoram a imagem da empresa.

Neste mesmo caminho Carvalho (2004) comenta que a GL traz grandes benefícios para as instituições, como aumento do rendimento e produtividade, motivos que levam a atividade física ser estimulada e implementada nas empresas.

Complementando ainda pode-se expor o comentário de Marchesini (2002), que diz que se faz necessário que as capacidades mentais e físicas do indivíduo estejam em equilíbrio para que desenvolva, com o melhor rendimento possível, em todos os sentidos com agilidade, produção, atenção, motivação, trabalho de equipe e satisfação dos clientes.

Procura-se, nesta pesquisa levantar dados de forma metódica sobre os efeitos da ginastica laboral em diversas perspectivas como forma de destacar seu impacto identificando os fatores facilitadores e limitadores de sua implementação.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão narrativa da literatura. Esse tipo de estudo é caracterizado como apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual. Busca realizar basicamente da literatura publicada em livros, artigos de revistas impressas e ou eletrônicas, na interpretação e análise crítica pessoal do autor, sendo fundamental para a educação continuada, uma vez que proporciona ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica em curto espaço de tempo (ATALLAH, CASTRO, 1998).

Para a elaboração da revisão de literatura seguimos as seguintes etapas:

1 - Definição das palavras chaves que direcionariam melhor o trabalho.

2 – Definição da combinação dos termos nos bancos de dados utilizados.

3 – Seleção de forma a considerar primeiro o título e caso se enquadrasse nos objetivos do estudo realizamos a leitura da leitura do resumo para verificar se o artigo se enquadrava nos objetivos do estudo. Caso não se enquadrasse já havia o descarte do artigo.

As perguntas de pesquisa foram: Quais as repercussões da ginastica laboral no ambiente da empresa e na melhora da condição de saúde do trabalhador? Existiriam instrumentos específicos e/ou mais adequados para aferi-las? A busca de artigos incluiu pesquisa em bases eletrônicas e busca manual de citações nas publicações inicialmente identificadas.

As bases eletrônicas pesquisadas foram GOOGLE ACADEMICO e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) foram utilizadas palavras-chaves em português, inglês e espanhol. O período de abrangência foi entre 2010 a 2018. Para a busca dos artigos utilizamos os descritores padronizados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), através do site www.desc.bvs.br. Foram definidas as palavras: Qualidade de Vida, Saúde dos Trabalhadores e Atividade física.

Os títulos e os resumos de todos os artigos identificados na busca eletrônica foram revisados e descartados os que surgiram em duplicidade. Quando possível, os estudos que pareceram preencher responder as perguntas iniciais foram incluídos no estudo em sua forma integral. Com base nesta ação, foi criada uma lista de artigos para serem incluídos no estudo. Os resumos foram compilados e direcionados segundo os objetivos para a construção do artigo. Os critérios de inclusão foram: serem artigos de pesquisa, estudos de caso e revisões sistemáticas em periódicos sobre ginastica laboral e qualidade de vida no trabalho em que houvesse dados sobre as repercussões desse tema na empresa e no trabalhador. Foram descartadas as pesquisas em formato de monografia, dissertação e tese, os artigos que não estavam disponíveis na integra e os que foram publicados somente em forma de resumo.

Para análise dos dados foi elaborado um quadro onde se apresentou os seguintes dados de cada artigo: título, autor e ano de publicação; objetivo, metodologia e conclusão. Após essa apresentação prévia os artigos achados encontrados foram discutidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 856 artigos relacionados ao tema, sendo: 820 artigos no Google Acadêmico e 36 artigos no BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Após a exclusão dos artigos repetidos e a leitura dos resumos, foram selecionados 10 artigos que atendiam os critérios e inclusão e exclusão, delimitam o foco específico e os objetivos do presente estudo. Os artigos estudados encontram-se descritos no quadro 1.

Quadro 1: Relação dos artigos estudados relacionando os títulos, autores, ano de publicação, objetivo, metodologia da pesquisa e conclusão.

Título, Autor(es), ano	Objetivo	Metodologia da pesquisa	Conclusão
Título: Ginastica Laboral na qualidade de vida no trabalho Autor: RODRIGUES, REGINALDO	Avaliar os aspectos biopsicossociais da Ginastica Laboral buscando relacionar com a qualidade de	Pesquisa exploratória e explicativa. Pesquisa bibliográfica baseado em material já	A literatura demonstra de vários autores destacam a importância da

Ano: 2012	vida, bem-estar a produtividade no trabalho.	elaborado entre 2011 a 2012	ginastica laboral no que desrespeita as condições físicas, social, psicológica e mental.
Título: Percepção dos serviços técnico administrativo acerca da qualidade de vida no trabalho em duas instituições federais de Ensino Autor: POSSOS, MARIA; DIVA, OKAZAKI Ano: 2016	Identificar a satisfação com a qualidade de vida nos trabalhos dos servidores técnicos-administrativo em duas instituições federais de ensino.	Pesquisa quantitativa com dados qualitativos, aplicando um survey em 303 servidores e entrevistas semiestruturadas com cinco gestores ocupantes de cargos de chefia no setor de gestão de pessoas da empresa.	Existem expectativa de melhorias que não cabem a gestão local, mais a administração pública superior em relação a qualidade de vida no trabalho.
Título: Ginastica Laboral sua influência no estilo de vida. Autor: BRANDT, LUCIANA Ano: 2011	Verificar a influência da ginastica laboral no estilo de vida dos seus praticantes em três tópicos: alimentação, relação interpessoal e prática de atividade física.	Estudo de caso institucional de forma qualitativa em forma de questionário para todos os funcionários GBOEX	A ginastica laboral provocou alterações no que diz respeito a pratica de atividade física, hábitos nutricionais, relação interpessoal.
Título: A qualidade de vida no trabalho promovida pela Ginastica Laboral. Autor: SOARES, PATRICIA; MACHADO LAIZ Ano: 2013	Avaliar a qualidade de vida no trabalho promovida pela Ginastica Laboral através da revisão das produções científicas sobre o tema publicados entre 2002 a 2012	Revisão bibliográfica	A Ginastica laboral é promotora de qualidade de vida não só trabalho mais na vida social do empregado.
Título: Qualidade de vida no trabalho correlacionada e pratica da Ginástica Laboral Autor: SOUZA, FABIANA; ZIVIANE, FABRICIO Ano: 2010	Analisar a importância da qualidade de vida no trabalho, sua relação em torno da pratica da ginastica laboral.	Esta pesquisa e delineada com estudo de caso, quantitativa e qualitativa através de coleta de dados questionário e entrevistas.	E possível retratar a importância da qualidade de vida no trabalho pelo fato dessa auxiliar em vários aspectos a partir da GL, como a relação entre os

			colegas, redução do nível de estresse e melhora na disposição do trabalho.
<p>Título: Ginastica Laboral na qualidade de vida no trabalhado e produtividade na empresa Autor: MOURA, ISABEL Ano: 2015</p>	<p>Evidenciar a contribuição da Ginastica laboral como um a fator de promoção de saúde, bem-estar e redução de indicadores agravantes na produtividade da empresa.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>Percebe-se que as intervenções de ginastica laboral influenciaram na concretização do qual importante pratica de atividade física no ambiente de trabalho quanto no lazer.</p>
<p>Título: Fatores Positivos e negativos na introdução da ginastica laboral em Gurupi-TO Autor: ROMANCO, FLAVIO Ano: 2012</p>	<p>Investigar os fatores Positivos e negativos na introdução da ginastica laboral em Gurupi-TO</p>	<p>Os dados desta pesquisa foram coletados em sete empresas Gurupi-TO com mais de 50 funcionários. Esta pesquisa e delineada com estudo de caso, quantitativa e qualitativa</p>	<p>O presente estudo permitiu verificar a dificuldade em se realizar entrevistas de pequeno e médio porte. E que é necessário o profissional atuante na pratica se atualize em relação aos princípios técnicos da ginastica laboral.</p>
<p>Título: Ginastica Laboral nas empresas qualidade de vida no trabalho: revisão de literatura Autor: OLIVEIRA, JOÃO VITOR Ano: 2013</p>	<p>Realizar uma busca de dados atualizados e confiáveis sobre a ginástica laboral como ferramenta para uma melhor qualidade de vida no trabalho.</p>	<p>Revisão bibliográfica</p>	<p>O estudo ressalta que a GL realizada de forma correta, trará benefícios aos colaboradores.</p>
<p>Título: Qualidade de vida no trabalho: dialogo entre gestores e trabalhadores da saúde mental do brasil</p>	<p>Analisar o dialogo os gestores e trabalhadores da saúde mental sobre a percepção da</p>	<p>A pesquisa do delineada quanto á abordagem qualitativa quanto aos fins descritivos, através de coleta de</p>	<p>O estudo demonstrou que o diálogo entre gestores de trabalhadores tem interface em</p>

Autor: FERREIRA, CLAUDIA Ano: 2015	qualidade de vida no trabalho.	dados questionário e entrevistas.	alguns pontos, sendo necessário um espaço em que ambos possam dialogar e expor suas opiniões.
Título: Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador Autor: SERRA, MAYSA;PIMENTA LORRANA Ano: 2014	Fazer uma análise crítica acerca da contribuição da GL na saúde do trabalhador.	Revisão de literatura	Foi identificado a partir dos estudos uma tendência em relação a pratica da GL e a qualidade de vida no trabalho e consequentemente na saúde do trabalhador.

De acordo com Oliveira (2013), Rodrigues (2012), Brandt (2011) e Moura (2015) a empresa que introduz a ginástica laboral observa vantagens, como: a melhoria na relação entre os colegas de trabalho, redução no nível de estresse, melhor disposição no trabalho, depressão, autoestima, qualidade nutricional e melhoria no quadro de absenteísmos.

Implantar a atividade de ginastica laboral busca não apenas uma mudança na qualidade de vida dentro da empresa mais pode ser uma influência quanto a pratica de atividades físicas, promovendo saúde e produtividade no ambiente de trabalho.

Romanco (2012) e Serra; Pimenta (2014), enfatizam a importância da G.L na empresa e correlacionam que a atividade aplicada de forma isolada, não trará resultados significativos. Segundo os autores, à atividade deve se incorporar a estudos ergonômicos específicos no local de trabalho elaboração de políticas e benefícios sociais.

Esse fato nos aponta da necessidade de juntamente com a ginástica laboral são necessárias outras ações que podem ser adotadas pela Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA), estudos do ambiente do trabalho e acompanhamento permanente dos afastamentos do trabalho.

Em relação a organização estrutural da G.L nas empresas Souza (2015) e Oliveira (2013), ressaltam que no processo de implantação sem uma estrutura fomentada, dentre as mais frequentes: duração necessária, frequência e qual profissional mais qualificado para ministrar a atividade o resultado pode ser negativo, ocasionando a falta de interesse dos trabalhadores e consequentemente a não permanência do programa na empresa.

Portanto, a realização da G.L. deve ser elaborada e conduzida por profissionais habilitados para essa prática, para aumentar a adesão ao programa.

Souza; Ziviane (2010), Soares; Machado (2013), Ferreira (2015) e Possos; Diva (2016) salientam que o profissional habilitado deve inovar não deixar cair na mesmice, ele deve inovar tipo, contar durante os exercícios, variar ou adaptar os exercícios para que estes não se tornem monótonos e repetitivos, trazer músicas que embalem as aulas assim as aulas de Ginástica Laboral atingirá todos os seus objetivos.

A ginástica laboral apresenta como fermenta de melhoria na qualidade de vida, estudos examinam os seus afeitos suas necessidades para contribuir e construir uma base científica para ser aplicada de forma adequada e eficiente. (SERRA; PIMENTA, 2014).

CONCLUSÃO

Os estudos mostraram que a ginástica laboral, quando orientada diretamente pelo por um profissional habilitado, reduz significativamente as dores nas costas, de cabeça, nos ombros e pescoço, nos membros superiores e inferiores. Diminuiu também o desânimo, a falta de disposição, insônia e irritabilidade, promovendo uma melhor qualidade de vida. Identificamos os benefícios da ginástica laboral nos trabalhadores, eles percebem que as aulas de Ginástica Laboral trazem mais motivação, organização no trabalho e melhora quanto à frequência e horário.

Também verificamos se a Ginástica Laboral influencia para um estilo de vida saudável, ela contribui de maneira significativa para adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e para um sono mais tranquilo dos funcionários Além de despertar nos trabalhadores mudanças no cotidiano, no lazer, passando estes a caminhar e praticar esportes nos finais de semana. Ou seja, o programa de Ginástica Laboral aparece em paralelo ao programa de Qualidade de Vida e promoção de saúde e lazer, que visam amenizar os efeitos que o mau uso da tecnologia causa no ser humano.

REFERÊNCIAS:

- Alves, E. F. Programas e ações em qualidade de vida no trabalho. **INTERFACEHS - Revista de Saúde, Meio Ambiente e Sustentabilidade**. v. 6, n.1, p. 60-78. 2011.
- ALVES, G. **Reestruturação produtiva, novas qualificações e empregabilidade**. In: G. ALVES, **Dimensões da reestruturação produtiva: ensaios de sociologia do trabalho**. Capítulo 10. Londrina, Editora Práxis. 2007.
- ANGELUCI, F. L. et al. A qualidade de vida no ambiente de trabalho e a aplicação dos princípios relativos ao programa de controle médico de saúde ocupacional. 2005. 58 f. Monografia (Especialização em Engenharia de Segurança no Trabalho) Universidade Estadual de Ponta Grossa, Guarapuava, 2005.
- ALTER, M.J. **Ciência da flexibilidade**. 2.ed. Porto Alegre: Artmed, 1999
- ANTUNES, R. **Adeus ao trabalho**. São Paulo: Cortez, 2007. Monografia (Especialização em Engenharia de Segurança no Trabalho) Universidade Estadual de Ponta Grossa, Guarapuava, 2005.
- ATALLAH, AN, CASTRO AA. **Revisão Sistemática e Metanálises**. São Paulo. Lemos Editorial 1998. Disponível:
<http://www.centrocochranedobrasil.org/artigos/bestevidence.htm>
- CARVALHO, S.H.F. **Ginástica Laboral (Portal da saúde)**. Disponível em <http://www.df.trf1.gov.br/portalsaude/> (acesso em 10-09-2004), 2004.
- CHIAVENATO Idalberto: **Gestão de Pessoas**. Petrópolis – RJ: Elsevier, 2004
- CONCEIÇÃO, R. Fatores Positivos e negativos na introdução da ginastica laboral em GurupitO. **Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício**, São Paulo: 2015
- FERREIRA, A. **Qualidade de vida no trabalho: dialogo entre gestores e trabalhadores da saúde mental do brasil**. Belo Horizonte, MG: Enapad 2016.
- GIORDANI, B. **Ginastica Laboral sua influência no estilo de vida**. Porto Alegre, RS: 2011.
- LIMA, R. **Ginastica Laboral na qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: 2012

- LIMA, V. de. **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. 3ed. São Paulo: Phorte, 2017.
- LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo:Phorte, 2003.
- LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de vida no Trabalho – QVT: conceito e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial**. - 2. ed. São Paulo: Atlas, 2004.
- LIMONGI-FRANÇA, A.C. **Indicadores empresariais de qualidade de vida no trabalho: um estudo comparativo entre satisfação dos empregados e esforço empresarial nas empresas com certificação ISO 9000**. 1996. 296f Tese (Doutorado em Administração de Empresas) - Faculdade de Economia e Administração e Contabilidade da Universidade de São Paulo, São Paulo, 1996.
- MARCHI, R. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Editora Best Seller, 2008.
- MASCELANI, R. Filho. **Curso de Ginástica Laboral**. Universidade do Contestado Concórdia SC, 2001.
- MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. São Paulo: Manole, 2004.
- MATTOS, U. A. de O.; MASCULO, F. S. **Higiene e segurança do trabalho**. Rio de Janeiro, ABEPRO, 2011 Atallah NA, Castro AA. Revisão sistemática da literatura e metanálise: a melhor forma de evidência para tomada de decisão em saúde e a maneira mais rápida de atualização terapêutica [Internet] disponível em:
http://www.epm.br/cochranehttp://www.centrocochranedobrasil.com.br/cms/apl/artigos/artigo_530.pdf.
- MENDONÇA. D, S. **A qualidade de vida no trabalho promovida pela Ginastica Laboral**. São Paulo: 2013
- MOURA, S. **Ginastica Laboral na qualidade de vida no trabalhado e produtividade na empresa**. Ariquemes, RO:2015
- NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos de sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 . ed. Londrina: Midiograf,2006.
- OLIVEIRA, V. **Ginastica Laboral nas empresas qualidade de vida no trabalho: revisão de literatura**. Formiga, MG:2013
- OLIVEIRA, JRGO. **A prática da ginástica laboral**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2006
- PASSOS, C. **Percepção dos serviços técnico administrativo acerca da qualidade de vida no trabalho em duas instituições federias de Ensino**. Costa do Sauipe, BA:
- POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.
- PIGOZZI, H. **Alterações nos sintomas de estresse com a ginástica laboral**. 2000. Monografia (Conclusão de curso em Educação Física). CEFID/UDESC, Florianópolis.
- POLETTI, Sandra Salete. **Avaliação e implantação de programas de Ginástica Laboral, implicações metodológicas**. Porto Alegre, 2002. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/10183/2488>>. Acesso em: 16 out. 2011.
- SANTOS, A. R. dos. **Metodologia Científica: a construção do conhecimento**. 7. ed. Rio de Janeiro: Lamparina, 2007.
- SERRA, B; PIMENTA, C. **Efeitos da ginástica laboral na saúde do trabalhador**. Rio Grande do Sul: 2014.

SOUZA, N ; ZIVIANE, F. **Qualidade de vida no trabalho correlacionada e pratica da Ginástica Laboral.** Revista Cientifica do departamento de ciências jurídicas, políticas de gerencias do Uni BH, v.III. Belo Horizonte: 2010