



Encontro Internacional sobre Gestão
Empresarial e Meio Ambiente

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL

CASSIA BORGES AMORIM

FACULDADE DE MAUÁ - FAMA UNIESP
blackassia@hotmail.com

ANGELA ARAUJO QUEIROZ

FACULDADE DE MAUÁ - FAMA UNIESP
angela.aqueiroz@yahoo.com.br

RENATO MARQUES DE ALMEIDA

FACULDADE DE MAUÁ - FAMA UNIESP
marques360almeida@hotmail.com

DELMA GONÇALVES

FACULDADE DE MAUÁ - FAMA UNIESP
deldoni@uol.com.br

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL

RESUMO

Este artigo aborda a necessidade da prática de Ginástica Laboral como vantagem competitiva para as empresas, buscando atenuar as doenças ocupacionais, somando recursos para que ocorra mínima incidência de rotatividade de funcionários, e ao mesmo tempo favoreça os colaboradores, obtendo melhora na sua condição física com a redução do sedentarismo, desenvolvimento de seu bem-estar enquanto exerce suas funções dentro da organização. O estudo foi fundamentado em pesquisa de campo, artigos, livros e periódicos. O objetivo desta pesquisa é como identificar a importância da ginástica laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores. Para a avaliação dos resultados, aplicou-se questionário com 6 (seis) questões fechadas e obteve-se cinquenta respondentes, entre homens e mulheres, compilando-se as informações para a análise de resultados da pesquisa. Constata-se, portanto, que a Ginástica Laboral, ajuda na saúde dos colaboradores e para as organizações, sugerindo-se um campo importante para futuras pesquisas.

Palavras-Chave: Qualidade de vida, Ginástica Laboral e Trabalhador

ABSTRACT

This article discusses the need for the practice of Gymnastics as a competitive advantage for companies seeking to mitigate occupational diseases, adding resources to occur minimal incidence of employee turnover, and at the same time encourage employees, with improvement in their condition with reducing sedentary lifestyle, development of their welfare as they exercise their functions within the organization. The study was based on field research, articles, books and periodicals. The objective of this research is to identify the importance of gymnastics for organizations in employee benefits. For the evaluation of the results was applied questionnaire with six (6) closed questions and gave fifty respondents, men and women, compiling the information for the analysis of search results. It appears, therefore, that the Gymnastics, help the health of employees and for organizations, suggesting an important field for future research.

Keywords: Quality of life, Gymnastics Labor and Worker.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem como intuito, demonstrar as vantagens que a ginástica laboral tem na qualidade de vida dos colaboradores, beneficiando as empresas com o decréscimo de doenças ocupacionais, trazendo bem-estar aos que praticam os exercícios, favorecendo tanto aos trabalhadores quanto as organizações.

Na segunda metade da década de 80, a prática de Ginástica Laboral nos locais de trabalho, já existia na forma de atividade, se associa ao aparecimento das LER/DORT, pois foi nessa época, em 1987, que aconteceu o reconhecimento oficial da então chamada doença dos digitadores. Nos anos 90, a Ginástica Laboral iniciou sua grande explosão no Brasil, passando assim inúmeras empresas, a introduzir a execução de exercícios em suas rotinas laborativas. Os propósitos são diversificados, mas, na maioria dos casos, o objetivo é a “prevenção” de LER/DORT.

Serão abordados pontos importantes relacionados com a Ginástica Laboral dos trabalhadores e de todos envolvidos em sua rotina diária, tendo em vista que, quando este indivíduo não se sente bem ao conduzir suas funções ao longo do dia, há grandes possibilidades de ocorrer erros na execução de seus trabalhos, restringindo os recursos da empresa de forma desnecessária, aumentando os gastos, já que por descuido de apenas uma pessoa, toda empresa pode sofrer com as consequências de forma negativa.

Este artigo justifica-se a partir da importância e a necessidade de se ter uma melhor qualidade de vida dentro da organização, diminuindo assim as incidências de acidentes ocasionados e relacionado à condição física.

Desta forma, como identificar a importância da ginástica laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores?

O objetivo desta pesquisa é identificar a importância da Ginástica Laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores

Para a avaliação dos resultados, foi aplicado um questionário aos colaboradores, tendo em vista o método exploratório de pesquisa, realizado na empresa varejista Comercial Matrit.

Os principais autores estudados para a realização deste artigo são: OLIVEIRA e DURÃES.

2. PLATAFORMA TEÓRICA

Neste tópico, será abordado conceitualmente o que se entende por doenças, seus diferentes tipos e sobre como prevenir para que se tenha um ambiente melhor para se trabalhar.

2.1 DESENVOLVIMENTOS DE DOENÇAS FÍSICAS EM DECORRÊNCIA DAS CONDIÇÕES DE TRABALHO

Cada indivíduo, expressa características bem pessoais em relação aos seus sistemas circulatórios, respiratórios e musculares, bem como a produção hormonal. Todos esses sistemas estão relacionados à postura, movimentos, pausas, sono e alimentação. Ou seja, com a forma que o metabolismo reage e se adapta, física e mentalmente, as tarefas executadas (WACHOWICZ, 2012, p.18).

O profissional no decorrer do tempo, que exerce a mesma função, desenvolve algumas doenças, diretamente relacionadas ao estado psicológico, em que é submetido a todos os momentos como: Lesões por Esforço Repetitivo (LER). Lesões por Causas Cumulativas (LCC) e Disfunção Osteomuscular Relacionadas ao Trabalho (DORT), que são quadros clínicos

adquiridos pelos colaboradores, em decorrência de suas condições de trabalho, provocadas por traumas musculares estimulados por grande esforço, movimentos repetitivos, manutenção de postura inadequada por longos períodos (BATISTUCCI, 2010, p.5).

“LER/DORT é a denominação pela qual se identifica um grupo de doenças ocupacionais, das quais as mais conhecidas são tendinites, tenossinovites e bursites” (GAIGHER, 2001, p.24).

Resultante disso apresenta-se vários sintomas correlacionados como: fadiga, tendinite, doenças nervosas, psicológicas e cardiovasculares; problemas na coluna, dor de cabeça e sensação de peso sobre os ombros.

Assim, do ponto de vista da macroestrutura, parece-nos pouco provável que trabalhadores queiram adicionar uma desvantagem a mais para os próprios, dificultando sua permanência nos postos de trabalho e mais ainda, seu potencial de competitividade em uma eventual reinserção no mercado de trabalho (MORAES, 2014, p.32).

2.2 SURGIMENTOS DO ESTRESSE RELACIONADO AO AMBIENTE DE TRABALHO

A uma relação grande entre saúde e o trabalho, pois o psicológico do trabalhador é testado muitas vezes e abordando o estresse psíquico, ocasiona relatos de desgastes e cansaços constantes, sem contar os trabalhos que exigem uma carga de repetições e métodos iguais o dia todo.

O processo de esgotamento físico e mental pode ser sentido por qualquer colaborador, em quais forem à escala hierárquica, os fatores disso seria a desmotivação do trabalho, excesso de acidentes de trabalho, perda exagerada de produtividade.

“Clima organizacional é o resultado da análise de como as pessoas se sentem em relação à organização, com seu modelo de administração, bem como aos relacionamentos interpessoais existentes” (OLIVEIRA, 2012, p.17).

O estresse no ambiente de trabalho é vindo de uma exigência feita ao indivíduo que lida com pressões contínuas e no limite, uma reação que pode ser emocional e física do organismo ao ser desequilibrado vem frequentemente de trabalho, sendo que ainda pode haver situações na família ou durante uma infância transtornada.

As ações de pessoa sem mencionar sua personalidade, determinam sua variação de extenuação e os mais vulneráveis a esses sintomas, são os que basicamente têm uma autoestima baixa, resistência a mudanças e negativa afetividade.

“A cultura organizacional abrange as normas de conduta, os hábitos, crenças, valores e preconceitos, cerimônias e rituais, símbolos e outros compartimentos, que serão analisados” (MAXIMIANO, 2012, p. 21).

Ocorre nas empresas, expressados de diversas exigências de tarefas e metas, falta de um relacionamento interpessoal dentro da empresa, melhores condições de trabalho, disposição do colaborador ao trabalho, falta de uma reestruturação da empresa, terceirização de serviços, e um estilo de liderança voltado a deixar a ansiedade mais forte e a tensão descontrolada.

Todos esses fatores estão relacionados pela falta de qualidade de vida do trabalhador, sendo assim o colaborador precisa de alguns princípios básicos, para possuir uma qualidade de vida, sendo classificados como:

- Social: Relacionamento interpessoal, contatos com outras pessoas tanto dentro quanto fora da organização;
- Afetivo: Relacionamento afetivo;

- Profissional: Habitualidades, profissionalismo.

Essa baixa qualidade de vida vem com base em uma realidade em que o trabalhador, passou a vender o seu tempo de trabalho, como se fosse um objeto de compra, pois quanto mais o trabalhador vende seu tempo, mais dinheiro ganha, e menos qualidade de vida se tem. Isso fez as empresas aumentar suas cargas horárias e sobrecarregar seus trabalhadores, como forma de incentivos de aumento nos salários.

“... a essencial do movimento das relações humanas, estava na convicção de que a chave para a produtividade reside no aumento da satisfação do trabalhador e não apenas no aumento no salarial” (ROBBINS, 2002, p.11).

A implantação de qualidade de vida dentro de uma organização é um obstáculo, pois não tem muita importância para alguns administradores pelos investimentos nesses programas, alegando que esses benefícios agregam despesas no fim do mês. O bem-estar de uma pessoa se baseia não somente como situação física, mas sim como psicológico e emocional, o aumento da produtividade de uma pessoa só é possível por meio de níveis de qualidade de vida mais amplos e expressivos. Dessa forma, pode-se constatar que o atual estágio da qualidade de vida no trabalho, busca extrapolar os limites intramuros das organizações e trabalhar a questão do bem-estar do trabalhador de uma forma global (SANT’ANNA e KILIMNIK, 2011, p.9).

“A Ginástica Laboral é considerada uma atividade que contribui significativamente com a redução dos transtornos provocados pela LER/DORT, sobretudo quando está associado a projetos de ergonomia” (DURÃES, 2011, p.10).

2.3 A HISTÓRIA DA GINÁSTICA LABORAL

“Em 1925 a Ginástica Laboral, surgiu na Polônia e em 1928, já praticava no Japão, pelos trabalhadores dos correios, valorizando os funcionários e visando a saúde de todos” (OLIVEIRA, 2010, p.17).

Indicando em 1901, no Brasil ocorrendo às primeiras manifestações de conhecimentos, nas escolas de Educação Física, com o “Projeto Educação Física Compensatória Recreação”, seguindo assim para o SESI (Serviço Social da Indústria) e o País inteiro.

2.3.1 OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Ginástica Laboral é um tipo de exercícios que são feitos no ambiente de trabalho, cuidando da saúde do trabalhador prevenindo doenças e estimulando o conhecimento de pessoas de outros departamentos. Sendo aplicado por pessoas especializadas nesse assunto como: Professores de Educação Física, Fisioterapeutas, Nutricionistas, e entre outros. Ocorrendo um conhecimento da empresa e dos colaboradores antes de aplicar a Ginástica Laboral. Eles trabalham com vários membros ao mexer o pescoço, quadril, o pescoço, mãos, pernas, e principalmente a coluna.

“Busca minimizar os impactos negativos do sedentarismo e promover o convívio social entre os trabalhadores aperfeiçoar o relacionamento. Pode ser praticada antes, durante e após o horário do expediente” (DE SOUZA e JOIA, 2006, p.17).

Os profissionais ao aplicar a Ginástica Laboral, podem separa em grupos dando prioridades as pessoas com marca-passo, idosos, gestantes, entre outros, sendo ginásticas diferentes dos outros.

Empresas preocupadas com a sua imagem, responsabilidade social e qualidade de vida dos funcionários, fazem com que tenha uma grande procura para aplicação da Ginástica Laboral na

área profissional, sendo um excelente nicho de mercado para os profissionais.

Liderança é o processo em que uma pessoa é capaz, por suas características individuais, de aprender as necessidades dos profissionais da organização, bem como de exprimi-las de forma válida e eficiente, obtendo o engajamento e a participação de todos no desenvolvimento e na implementação dos trabalhadores é necessários ao alcance das metas e objetivos da organização (OLIVEIRA, 2012, p.25).

A grande concorrência faz com que as empresas se preocupem com a saúde de seus colaboradores, essa procura pela aplicação da ginástica laboral e sempre bem vista se comparado ao aumento de autoestima e de eficiência.

2.3.2 GINÁSTICA LABORAL E SEUS TIPOS DE PREVENÇÃO

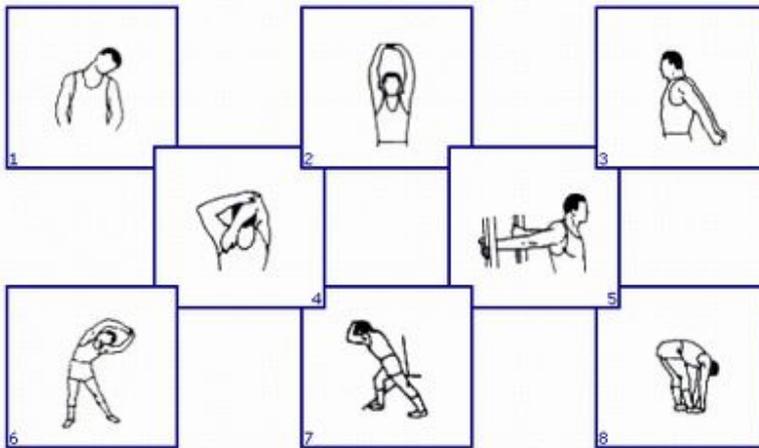
Os exercícios ajudam a eliminar a fadiga muscular, aumentando a flexibilidade, circulação sanguínea, motivação, agilidade, e a produtividade. A ginástica laboral é dividida em três momentos: aquecimento ou preparatória, compensatório ou de pausa e a de relaxamento ou final de expediente, as atividades são planejadas de acordo com a atividade exercida e as necessidades apresentadas pela empresa (LIMA, 2003, p.18).

Obtendo alguns tipos de ginásticas, como:

- Ginástica de aquecimento: Ocorrendo antes de iniciar o trabalho aproximadamente de 5 a 10 minutos, para o preparo dos funcionários, aquecendo os músculos que serão utilizados para as atividades operacionais;
- Ginástica compensatória: Ocorrendo durante a jornada de trabalho, fazendo uma pausa de aproximadamente 10 minutos, com exercícios especializados para compensação e não haver a monotonia, eliminando trabalhos repetitivos, proporcionando o descanso e relaxamento para os funcionários;
- Ginástica de relaxamento: Ocorrendo no final do expediente de aproximadamente 10 minutos, com exercícios relaxantes e alongamentos para a oxigenação dos músculos que foram trabalhados.

Ginástica laboral são exercícios feitos no ambiente de trabalho, cuidando da saúde do trabalhador, prevenindo doenças e estimulando o conhecimento de pessoas de outros departamentos. Sendo composta por exercícios físicos, alongamentos, relaxamento muscular e flexibilidade das articulações, agindo psicologicamente e ajudando a aumentar o poder de concentração. É obrigação de o empregador cuidar da segurança dos colaboradores no ambiente de trabalho, como apresenta a figura 1

Figura 1 – Exercícios de Ginástica Laboral



Fonte: BRANDÃO, 2012.

O Anexo II da NR 17, se refere à obrigatoriedade do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) é um programa médico que deve ter caráter de prevenção, rastreamento e diagnóstico precoce dos agravos à saúde relacionados ao trabalho e o Programa de Prevenção aos Riscos Ambientais (PPRA) que tem como objetivo a prevenção e o controle da exposição ocupacional aos riscos ambientais, isto é, a prevenção e o controle dos riscos químicos, físicos e biológicos presentes nos locais de trabalho (MIRANDA e DIAS, 2004, p. 2).

Sendo projetos que garantem a preservação da saúde e a integridade física e mental dos trabalhadores, tendo uma série de recomendações às empresas e algumas das recomendações são:

- Modelos de diálogos que favoreçam micro pausas para descanso para que evitem sobrecarga;
- Redução do ruído de fundo;
- Estímulo à ingestão frequente de água potável entre outros.

Favorecendo assim para as empresas, tendo a diminuição de acidentes, faltas, afastamento médico e distúrbios de posturas; melhorando o modo do atendimento com os clientes ao atender ao telefone, solucionar suas dúvidas do modo acessível, ajudando na flexibilidade e na qualidade de vida. (BATISTUCCI, 2010, p. 8).

As empresas precisam encontrar excelentes estratégias para ser estimulada a prevenção de doenças, sendo um momento de descontração, com emoção, força de vontade, sorrisos, e brincadeiras motivacionais, que agradam seus colaboradores estimulando cada vez mais.

A Ginástica laboral é um benefício não somente para os funcionários, mas como para as empresas também, verifique alguns deles:

- Prevenção de doenças profissionais;
- Diminuindo a sensação de cansaço no final do serviço;
- Melhorando a qualidade de vida do trabalhador;
- Melhora a autoestima e autoimagem;
- Maior produtividade;
- Redução de gastos e substituição de pessoal.

Sendo muitos benefícios que a Ginástica Laboral proporciona à empresa, visando a prevenção das doenças ocupacionais.

3. METODOLOGIA

Esse artigo apresenta o resultado de uma pesquisa exploratória, que são pesquisas que proporcionam uma maior familiaridade com o problema, e tratando-se sobre há necessidade de prática de Ginástica Laboral como:

“Para que o planejamento da pesquisa exploratória seja bastante flexível, na maioria dos casos assume a forma de pesquisa bibliográfica ou de estudo de caso” (GIL, 2012, p.66).

Realizada no ramo varejista, onde colaboradores foram entrevistados e responderam um questionário prático sobre o assunto, o motivo da escolha foi baseado nos conhecimentos práticos desse setor, onde os trabalhadores passam a atender centenas de pessoas durante o dia todo, influenciando a determinados tipos de problema de rotatividade.

A pesquisa teve duração de uma semana, sendo aplicada entre os dias 3 ao dia 10 de Novembro de 2014, obtendo o número de cinquenta (50) respostas variadas entre homens e mulheres que contribuíram para verificar a necessidade da prática de ginástica laboral.

4. APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Neste tópico será apresentado, o quadro que demonstra a partir de um questionário semi-estruturado.

A análise foi realizada com base nas respostas de 50 entrevistados, e foi realizado na empresa Comercial Matrit- LTDA, sendo localizada na Avenida Barão de Mauá – 4460 – Mauá – SP, possuindo o segmento de varejo e concentrando vários setores distintos, a pesquisa foi focada nos setores de atendimento ao público e recebimento de mercadorias.

A empresa tem como:

- **MISSÃO:** Através de uma equipe altamente capacitada e motivada, visamos garantir que a empresa seja competitiva e rentável. Fornecendo aos nossos clientes atendimento diferenciado, preço justo e satisfação ao realizar suas compras;
- **VISÃO:** “ Um cliente é o visitante mais importante da nossa casa. Ele não depende de nós, nós que dependemos dele. Ele não é uma interrupção em nosso trabalho, ele é o propósito deste trabalho, ele não é um estranho ao nosso negócio, ele faz parte deste negócio, nós não estamos fazendo um favor de servi-lo, ele está fazendo um favor em nos dar esta oportunidade”;
- **VALORES:** Respeito aos Clientes, respeito ao meio ambiente, excelência e qualidade, responsabilidade social, segurança e integridade.

Hoje a empresa conta com 26 lojas espalhadas em São Paulo e atendendo grande número de clientes todos os dias.

O quadro 1, demonstra a porcentagem relevante e respectiva de cada pergunta realizada no questionamento feito para os colaboradores nas empresas.

Quadro. 1 – Verificação de dados

Questionário para pesquisa	Sim	Não	Depende
Trabalha além de seu horário normal?	30%	44%	24%
Se sente cansado durante seu expediente?	44%	36%	20%
Sente dores no corpo ao longo de seus serviços?	24%	14%	58%
Sabe o que é Ginástica Laboral?	16%	46%	38%
Se a empresa oferecesse esse tipo de exercícios, você faria?	62%	36%	0%
No lugar em que trabalha pratica ginástica laboral, antes ou depois do trabalho?	8%	76%	12%

Fonte: Elaborado pelos autores, 2014.

A análise de dados foi realizada por um questionário, composto por seis questões, em média de cinquenta pessoas, entre homens e mulheres; relacionado ao ambiente de trabalho e o comportamento humano, no início, durante e depois do expediente.

Onde foi avaliado que 44% das pessoas, felizmente não trabalham além de seu horário normal; mas mesmo não trabalhando em horas extras, ainda se sentem cansadas durante o seu expediente; sendo assim; permanecendo o mesmo percentual de 44%, que não ficam horas além do horário de serviço, mas ficam cansadas.

Foi igualado o percentual, porque para os colaboradores, nem precisam ter horas a mais de trabalho para ficarem cansados, por isso é importante a prática da ginástica laboral, ajudando a melhorar na saúde, e com isso melhora na produtividade, porque no decorrer que a pessoal é mais ativa ela se sente mais disposta e o trabalho fica menos cansativo

E com isso, pouco mais que a metade das pessoas entrevistadas, sente dores no corpo ao longo de seus serviços em um percentual de 58%, mas com os alongamentos e exercícios da Ginástica Laboral, onde ocorre uma diminuição em atividades também estimulando a autoestima, ajudando o processo de inclusão, em relacionamentos interpessoais, e proporciona uma maior produtividade diminuindo o número de queixas e afastamentos médicos.

Por base nessas questões e resposta, foram perguntados se eles sabem o que é Ginástica laboral?

Em torno de 46%, responderam que não sabem 38% que depende e somente 16%, sabem o que é Ginástica Laboral.

Muitas pessoas já ouviram falar, mas geralmente não sabem exatamente o que é e como funciona, por que muitas pessoas não têm as informações adequadas, ginástica laboral é um tipo de exercícios que são feitos no ambiente de trabalho, cuidando da saúde do trabalhador prevenindo doenças e estimulando o conhecimento de pessoas de outros departamentos.

Foi perguntado, se a empresa oferecesse esse tipo de exercícios, eles fariam?

E então mais do que a maioria respondeu que sim, com 62% e 36% não. Os exercícios ajudam a eliminar a fadiga muscular, aumentando a flexibilidade, circulação sanguínea, motivação, agilidade, e a produtividade. Sendo um momento de descontração, com emoção, força de vontade, sorrisos, e brincadeiras motivacionais, que agradam seus colaboradores estimulando cada vez mais.

Sendo ainda mais aprofundado, foi perguntado, se no lugar que trabalham, pratica Ginástica Laboral, antes, durante ou depois do trabalho?

Constando que mais do que a metade das pessoas responderam que não, ou seja, 76% não sabem 12% depende e somente 8% sabem. Favorecendo assim para as empresas, tendo a diminuição de acidentes, faltas, afastamento médico e distúrbios de posturas; melhorando o modo do atendimento com os clientes, ajudando na flexibilidade e na qualidade de vida.

Por isso, as empresas precisam motivar os seus colaboradores a se exercitarem, pois é um benefício para a empresa e para a vida do funcionário.

Verificando que com a Ginástica Laboral, teria um percentual diferente com os colaboradores, ocorrendo mais motivação, força de vontade, empenho e autoestima.

5. CONCLUSÃO

Esse artigo atingiu o objetivo de identificar a importância da ginástica laboral para as organizações em benefícios aos colaboradores, e foi encontradas possibilidades de verificar se as pessoas conhecem os benefícios da ginástica laboral, para a sua saúde e se as empresas estão aptas a adquirir ou já aderem a esses benefícios aos colaboradores.

Sendo alcançado após a pesquisa realizada com aprovação dos dados, a empresa considerou como uma estratégia importante a ser implementada, tendo em vista a redução de doenças ocupacionais, aumento de motivação e melhoria no ambiente de trabalho.

Identificou-se, ainda, que quando o colaborador está motivado, aumenta a produtividade, reduz o retrabalho e contribui para o crescimento da empresa.

Para a avaliação dos resultados, aplicou-se questionário com 6 (seis) questões fechadas e obteve-se cinquenta respondentes, entre homens e mulheres, compilando-se as informações para a análise de resultados da pesquisa. Constata-se, portanto, que a Ginástica Laboral, ajuda na saúde dos colaboradores e para as organizações, sugerindo-se um campo importante para futuras pesquisas.

Destaca-se que o tema ainda pode abrir caminhos para outros assuntos como a prática da ergonomia nas empresas; é mais um processo de melhoria e reengenharia que pode mudar a qualidade de vida dentro da organização como um todo.

6. REFERÊNCIAS

ALBURQUERQUE, A, SANTIAGO, L. V. e FUMES, N. L. F. **Educação física, desporto e lazer: perspectivo luso brasileiro**. Alagoas. ISMAI, 2008.

ARAÚJO, W. T. de. **Manual de segurança do Trabalho**. São Paulo: DCL, 2010.

BATISTUCCI, F. L.; **Stress, Qualidade de vida, Prazer e Sofrimento no Trabalho**
Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.puccampinas.edu.br/tde_artigos/6/TDE-20.pdf>. Acesso em: 15/out/2014.

BRANDÃO, A. C. A. C., **Boas Práticas Farmacêuticas**, 2012. Disponível em: <<http://boaspraticasfarmaceuticas.blogspot.com.br/2010/06/exercicios-de-ginastica-laboral.html>>. Acesso em: 10/out/2014.

DURÃES, G. S. **Ginástica Laboral nas empresas: análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida**, 2011. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/artigo-publicado/k216602.pdf>. Acesso em: 09/out/2014.

GIL, A. C. **Metodo e técnicas de pesquisa social**. São Paulo: Atlas, 2012.

MENEZES, C.. **Aspectos psicológicos de doenças ocupacionais**. Disponível em: <http://www.febraban.org.br/Arquivo/Servicos/Eventoscursos/10_RH_4_Forum/palestras/Celia%20Menezes.pdf>. Acesso em: 16/out/2014.

MIRANDA, C. R. e DIAS, Carlos Roberto. **PPRA/PCMSO: auditoria, inspeção do trabalho e controle social**, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000100039&lang=pt>.

MORAES, G. A.. **Normas Regulamentadoras Comentadas**. 11º Ed. Revisada, Ampliada, Atualizada e Ilustrada. Rio de Janeiro 2014.

OLIVEIRA, D. P. R. **Teoria Geral da Administração**. São Paulo: Atlas, 2012.

OLIVEIRA, J. R. G. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Disponível em: <http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/doencas_ocupacionais.pdf>. Acesso em: 16/out/2014.

POSSIMOSER, I. **LER: Uma avaliação do impacto na organização do trabalho na CREDIP Pimenta Bueno - RO**. Disponível em: <<http://monografias.brasilecola.com/administracao-financas/ler-uma-avaliacao-impacto-na-organizacao-trabalho.htm>>. Acesso em: 30/nov/2014

SANTOS, A. et. Al. **Benefícios da Ginástica Laboral na Prevenção dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho**. Disponível em: <<http://revistas.unipar.br/saude/article/viewFile/1520/1335>>. Acesso em: 16/out/2014.

SANT'ANNA, A. S. e KILIMNIK, Z. **Qualidade de vida do trabalho** [recurso eletrônico]: fundamentos e abordagens. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

SIGNORI, L. U, GUIMARAES, L. B. Ma. e SAMPEDRO, R. M. F. **Análise dos instrumentos para avaliação do risco de ocorrência dos DORT/LER**. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/artigos/10183/26592/000531303.pdf>>. Acesso em: 16/ago/2014.

WACHOWICZ, M. C. **Segurança, Saúde e Ergonomia** [livro eletrônico] – Curitiba: InterSaberes, 2012. Disponível em: <<http://uniesp.bv3.digitalpages.com.br/users/publications>>. Acesso em: 17/nov/2014.