



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ROBERTA COSTA NASCIMENTO

GINÁSTICA LABORAL EM EMPRESA DE TELEATENDIMENTO
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB

CAMPINA GRANDE – PB

2018

ROBERTA COSTA NASCIMENTO

**GINÁSTICA LABORAL EM EMPRESA DE TELEATENDIMENTO
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, como critério para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

N244g Nascimento, Roberta Costa.

Ginástica laboral em empresa de teleatendimento na cidade de Campina Grande-PB [manuscrito] / Roberta Costa Nascimento. - 2018.

23 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBÉF."

1. Ginástica laboral. 2. Doenças ocupacionais. 3. Saúde do trabalhador. I. Título

21. ed. CDD 796.4

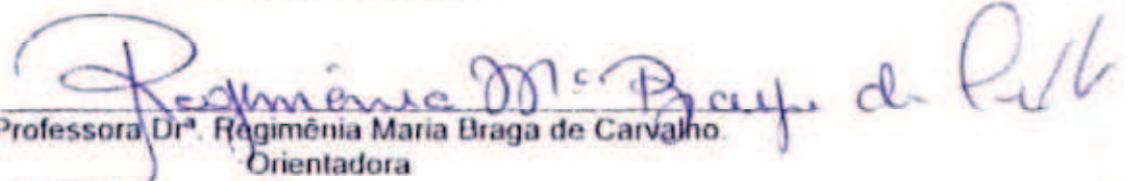
ROBERTA COSTA NASCIMENTO

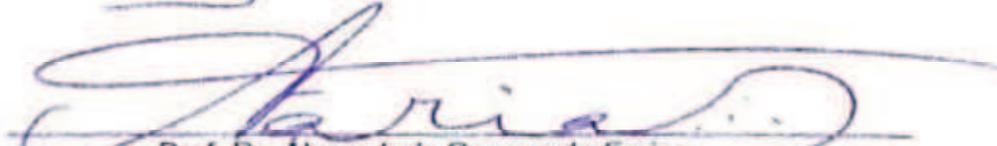
**GINÁSTICA LABORAL EM EMPRESA DE TELEATENDIMENTO
NA CIDADE DE CAMPINA GRANDE-PB**

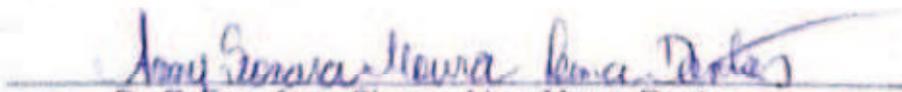
TCC – Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, como critério para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 22 de novembro de 2018.

Banca examinadora:


Professora Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho.
Orientadora


Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias.
Examinador


Prof.^a Esp. Anny Sionara Lima Moura Dantas.
Examinador

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter que segundo a Sua vontade me fez chegar até aqui.

Agradeço aos meus pais José e Maria por sempre acreditarem em mim e sempre seguir em frente.

À Professora Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho pelos ensinamentos e por me orientar para a defesa do meu TCC.

À banca por compartilhar esse momento comigo.

Aos amigos pelo incentivo.

Aos professores que contribuíram com seus conhecimentos

Ao meu namorado Angelo, por toda força e companheirismo que me deu até aqui.

Aos funcionários da UEPB, principalmente do DEF em especial Maurício, que sempre agiu com paciência e responsabilidade para conosco.

A todos a minha enorme gratidão!

.

RESUMO

Com o surgimento da era industrial, iniciou-se o processo de fabricação de produtos em massa, essa especialização levou os trabalhadores a executarem funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos, associados ao esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem a sentir dores. Diante do surgimento das chamadas lesões por esforços repetitivos (L.E.R.) ou distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho (D.O.R.T.) além de doenças psicológicas que acometem os trabalhadores dia após dia, então surge a Ginástica dentro da empresa visando, em especial, a saúde do trabalhador, segundo Souza (2003) a Ginástica Laboral é um exercício de relaxamento muscular que busca a prevenção de doenças obtidas no ambiente de trabalho. Com intuito de melhorar na qualidade de vida de seus colaboradores buscando contribuir com a diminuição de doenças ocupacionais e promover a saúde dos seus colaboradores, uma empresa de teleatendimento na cidade de Campina Grande, instalou em fase experimental o Programa de Ginástica Laboral. Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa de cunho crítico descritivo e reflexivo, sendo assim o relato tem por finalidade expor experiências vividas com Ginástica laboral (GL) de Abril de 2018 até o momento e informar a importância da sua implantação e aceitação por parte dos colaboradores nessa determinada empresa na situada cidade de Campina Grande.

Palavras chave: Ginástica Laboral. Doenças ocupacionais. Saúde do Trabalhador.

SUMÁRIO

1 - INTRODUÇÃO	8
2 - REFERENCIAL TEÓRICO.....	9
2.1 - Ginástica Laboral	9
2.2 - Doenças Ocupacionais	11
2.3 - Saúde do Trabalhador.....	12
3 - METODOLOGIA	14
4 - RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	15
4.1 - Formalização.....	15
4.2 – Atividades Realizadas	15
4.3 - Público	16
4.4 - Desafios	16
4.5 - Soluções	16
5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
ABSTRACT	18
REFERÊNCIAS.....	19
APÊNDICES.....	22

1. INTRODUÇÃO

Com o surgimento da era industrial, iniciou-se o processo de fabricação de produtos em massa e conseqüentemente o aumento da produção e a diminuição de custos. Essa especialização levou os trabalhadores a executarem funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos, associados a um esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem a sentir dores.

Visando diminuir absenteísmo, afastamentos temporários do trabalho e até mesmo o registro de invalidez permanente em trabalhadores que reflete diretamente na produtividade e no desempenho, surge à preocupação das empresas com o bem estar de seus colaboradores, o investimento na prevenção é o caminho para as empresas evitarem o desenvolvimento destas doenças, que a cada dia ganham espaço e nova forma de manifestação visando à prevenção de doenças ocupacionais e doenças psicológicas que acometem os trabalhadores considerando a crescente incidência registrada nos últimos anos.

Diante do surgimento das chamadas lesões por esforços repetitivos (L.E.R.) ou distúrbios osteomusculares referentes ao trabalho (D.O.R.T.) que acometem os trabalhadores dia após dia, surge a Ginástica dentro da Empresa visando, em especial, a saúde do trabalhador, segundo Souza (2003).

A Ginástica Laboral é um exercício de relaxamento muscular que busca a prevenção de doenças obtidas no ambiente de trabalho, como a LER e DORT, que é causada por movimentos repetitivos, e evita, com isso, um possível afastamento do funcionário de suas tarefas diárias, satisfazendo, além disso, suas necessidades de movimentação com relação às exigências da empresa para atingir novas metas (SOUZA, 2005).

Com intuito de melhorar na qualidade de vida de seus colaboradores buscando contribuir com a diminuição de doenças ocupacionais e promover a saúde dos seus colaboradores, uma empresa de teleatendimento na cidade de Campina Grande, instalou em fase experimental o Programa de Ginástica Laboral.

Sendo assim o relato tem por objetivo expor experiências vividas com Ginástica laboral (GL) de Abril de 2018 até o momento e informar a importância da sua implantação e aceitação por parte dos colaboradores nessa empresa situada na cidade de Campina Grande.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 - Ginástica Laboral.

O que é?

É um programa de exercícios físicos, planejados e dinamizados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, durante o horário de expediente, de acordo com as características da atividade desempenhada em cada função.

A principio a Ginastica Laboral teve inicio na indústria com a finalidade de dar repouso para os funcionários por um determinado período durante a carga horaria de trabalho, era assim denominada “ginástica de pausa”. O primeiro registro bibliográfico que se tem notícia sobre este tipo de experiência é um manual editado na Polônia, em 1925. Logo após, surgiram também outras publicações na Holanda e na Rússia. Na década de 60, atingiu outros países da Europa e principalmente o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da GLC - Ginástica Laboral Compensatória. No Brasil, a semente brotou em 1973, na escola de educação Feevale com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação no qual a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseados em análises biomecânicas (MARCHESINI, 2002). A palavra laboral vem de labor, que significa trabalho. Portanto, esse tipo de ginástica é realizado no ambiente de trabalho. Podemos defini-la como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho.

Segundo (PROJETO DE LEI N.º 8.100, DE 2017):

“Art. 2º As empresas de teleatendimento ou telemarketing com 50 funcionários ou mais deverão manter, durante todo o seu horário de funcionamento, um ou mais profissionais disponíveis para realização e tutoria de ginástica laboral para seus trabalhadores”.

Modalidades:

As modalidades de Ginástica Laboral são classificadas pelo objetivo a que se destinam e também de acordo com o horário a serem aplicadas. Há também situações em que as modalidades são aplicadas simultaneamente ou de forma mista (BERTOLINI, 1999, p.28).

- **Ginastica Laboral Preparatória ou de Aquecimento:** Feita no início da jornada de trabalho, são também conhecidos como exercícios de ativação no qual aquece a musculatura exigida durante as tarefas, desperta os funcionários e os deixam mais dispostos, aumenta pressão sanguínea e melhora a oxigenação dos músculos.
- **Ginastica Laboral Compensatória ou de Pausa:** É aquela realizada durante as pausas da jornada de trabalho, onde é interrompe-se a monotonia da rotina do ambiente de trabalho, aproveitando as pausas para realizar exercícios específicos para compensar a repetição de esforços e a postura inadequada.
- **Ginastica Laboral Corretiva:** é recomendada para quando o stress muscular já chegou a um ponto que causa desconforto extremo. São exercícios de alongamento para as pernas, braços e região lombar. Reserva-se de 10 a 20 minutos para trabalhar esses grupos musculares para fazer uma correção postural e aumentar sua resistência muscular.
- **Ginástica Laboral de Relaxamento:** A Ginástica Laboral de Descontração ou Relaxamento baseia-se geralmente em alongamentos, é realizada após o expediente, sua proposta é de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis instalações de lesões.

Benefícios:

Para o trabalhador:

- Aumenta a disposição e o ânimo para o trabalho;
- Promove a sociabilização e a integração entre as pessoas;
- Minimiza os vícios posturais;
- Melhora flexibilidade e mobilidade articular;
- Previne fadiga muscular (aumento do relaxamento muscular);
- Contribui para maior eficiência no trabalho;

Afinal, além de promover saúde e bem-estar nos funcionários e no ambiente de trabalho, aumenta a produtividade da empresa e o desempenho de seus colaboradores (OLIVEIRA, 2012).

Para a empresa:

- Redução do absenteísmo por doenças;
- Diminuição do uso do sistema de saúde;
- Redução de perdas por presenteísmo;
- Diminuição do turnover.
- Melhoria da imagem da organização;
- Aumento da produtividade dos funcionários.

A literatura nacional e internacional apresenta dados científicos que comprovam os benefícios do PGL (Programa de Ginástica Laboral) dentro de metodologias, na maioria das vezes, com frequência de cinco vezes por semana e duração de 15 minutos (Pereira, 2009 e 2013ab).

2.2 - Doenças Ocupacionais.

Devido ao stress diário, pressão psicológica, metas a serem cumpridas, esforço repetitivo, má postura, tempo controlado para as necessidades fisiológicas, muitos funcionários de Call Centers adoececem adquirem doenças ocupacionais tipo LER, DORT, problemas psicológicos e etc. Ocasionalmente o aumento de atestados nas empresas e conseqüentemente causando:

Absenteísmo - Ausência do empregado no local de trabalho, seja por falta ou atraso, devido a algum motivo.

Presenteísmo - Empregado trabalhando doente. Diferente do absenteísmo, quem sofre deste mal não falta ao trabalho, mas ao final de todos os dias sofre com dores de cabeça, cansaço, dores nas costas, irritação, sinusite e alergias - com isso, a produtividade e a motivação é que deixam de aparecer.

Turnover - É um conceito frequentemente utilizado na área de Recursos Humanos (RH) para designar a rotatividade de pessoal em uma organização, ou seja, as entradas e saídas de funcionários em determinado período de tempo.

Para Santos e Bueno (2002) dizem que o DORT é uma doença ocupacional causada pelo uso repetitivo de tendões, esforços musculares e pela má postura do trabalhador, muitas vezes causada por falta de orientações da empresa sobre como utilizar corretamente os equipamentos de trabalho.

A LER é um tipo de doença causada pelo excesso de uso de determinada articulação, ou seja, o uso repetitivo do mesmo movimento, havendo afecção nos tendões, músculos, ligamentos, fâscias, nervos e sinoviais (PEREIRA, 2001; LIMA, 2004). Esta doença envolve principalmente as articulações do pescoço, da mão, do punho, do ombro, do cotovelo e do joelho. Os sintomas da LER são muitas dores, fraqueza e fadiga nas articulações dos indivíduos.

Existem várias doenças que se enquadram no grupo da LER, com algumas características diferentes, mas que se enquadram mesmos sintomas da LER. São elas: síndrome do túnel do carpo, tendinite dos extensores dos dedos, tenossinovite dos flexores dos dedos, tenossinovite estenosante (dedo em gatilho), epicondilite lateral (cotovelo de tenista) e também a Bursite, os distúrbios osteomusculares ocupacionais mais frequentes as lombalgias (dores na região lombar) e as mialgias (dores musculares) em diversos locais do corpo.

Sem deixar de citar também as doenças psicológicas como a Síndrome do Pânico, Depressão, e também a Síndrome de Burnout que para Freudenberg (1974) considera que Burnout representa um estado de exaustão resultante de trabalhar de forma exaustiva, deixando em segundo plano até as próprias necessidades. O Burnout é entendido como um estado mental negativo que atinge o trabalhador exposto a intenso estresse laboral. Segundo Farber (1991) e Leite (2007), essa abordagem destaca que a Síndrome de Burnout é caracterizada por um estado de esgotamento, decepção, e perda de interesse pelas atividades do trabalho.

2.3 - Saúde do Trabalhador

Entendemos que o processo saúde-doença dos trabalhadores tem relação direta com o seu trabalho, contudo existe um grupo de fatores de riscos (físicos, químicos, biológicos, mecânicos), presentes no ambiente de trabalho. Saúde e doença estão condicionadas e determinadas pelas condições de vida das pessoas e são expressas entre os trabalhadores também pelo modo como vivenciam as condições, os processos e os ambientes em que trabalham.

A GL pode ser adotada pelas empresas para prevenir ou, pelo menos, minimizar os riscos de doenças decorrentes da rotina de trabalho. Oferecer um plano de ginástica laboral promove a saúde e o bem-estar no ambiente de trabalho, a prática da ginástica laboral melhora o rendimento da empresa e o desempenho de seus colaboradores além também o incentivar a prática de exercícios físicos.

3 – METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico descritivo e reflexivo (GIL, 1999) que visa expor experiências vividas com Ginástica laboral (GL) de Abril de 2018 até o momento com finalidade de informar a importância da sua implantação e aceitação por parte dos colaboradores com faixa etária que varia entre os 18 aos 50 anos que atuam nessa empresa situada na cidade de Campina Grande, baseando-se na abordagem sócio-educativa (LIBANEO, 2014).

Foi utilizado como base o livro de Nahas: Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida, além de outros livros e artigos para apoio de conteúdo.

4 – RELATO DA EXPERIÊNCIA

4.1 Formalização

A formalização se deu através de um anúncio em rede social, no qual estava selecionando profissionais, há um ano teria havido outro processo seletivo onde eu e um colega fomos selecionados, mas por motivos maiores por parte da empresa não houve andamento nas contratações, mudou a empresa terceirizada e dessa vez obtive êxito. As aulas acontecem todas as sextas-feiras das 11h00min as 15h00min, no qual teve inicio no dia 20 de Abril de 2018 até o presente momento.

4.2 Atividades realizadas

A empresa terceirizada envia o cronograma mensal com as atividades a serem realizadas.

Dentre o cronograma essas atividades são selecionadas, não é obrigatório segui-las a risca, mas sim aquelas que mais se adaptam ao ambiente de trabalho pois como é uma ambiente de teleatendimento muitos funcionários não tem como realizar determinadas atividades de Ginástica Laboral principalmente o pessoal do atendimento receptivo pois o fluxo de ligações é enorme, são realizadas atividades como yoga, massagem em dupla, o alongamento clássico atividades com música, dinâmicas, etc, as vezes quando possível as atividades são realizadas na parte externa, na area de convivência.

Em alguns setores a GL leva em média de 10 a 15 minutos, enquanto em outros setores a exemplo do receptivo esse tempo cai pra 5 minutos devido ao fluxo de ligações.

As atividades são realizadas durante o horário de trabalho preservando os as pausas dos colaboradores, ao final das aulas, os colaboradores assinam uma lista de presença, no fim do mês são anexadas cópias por email, onde também é feito um relatório online no site da empresa terceirizada e o envio de registro fotográfico.

4.3 Público

A empresa tem em torno de mil funcionários, é dividido por setores como RH, monitoria, atendentes online de chat e e-mail, Back Office, atendimento ativo e receptivo, há existência de rotatividade de horário, enquanto uns estão chegando para cumprir sua carga horária de trabalho outros estão saindo.

4.4 Desafios

O principal desafio é a disponibilidade por parte de alguns setores, como se trata de uma empresa de teleatendimento, os funcionários visam cumprir as metas estabelecidas pela empresa, atender o maior fluxo de ligações possíveis, atingir o TMA (Tempo Médio de Atendimento) e obter uma boa nota na monitoria, alguns desses colaboradores querem fazer a ginástica, mas por esses fatores ficam um pouco que impossibilitados ou quando dá tempo de fazer a ginástica o tempo é reduzido e procuro fazer em 5 minutos.

É um pouco complicado realizar a GL em todos os setores, numa empresa de aproximadamente mil funcionários em um dia e apenas uma pessoa então, para se obter resultados significativos, a GL deve ser realizada no mínimo três vezes por semana, em um dia não alcançará os benefícios esperados, porém a sexta-feira nessa empresa é o dia considerado mais propício para a realização das atividades da ginástica, a demanda de atividades é um pouco menor que os demais e muitos setores funcionam até esse dia.

Há também a falta de material não por parte da empresa de teleatendimento, mas sim pela terceirizada responsável por essa parte, onde fica complicado, pois as aulas ficam um pouco repetitivas, há também a falta de espaço, pois a empresa encontra-se em expansão de funcionários e não em estrutura.

4.5 Soluções

Incentivados pelas atividades no ambiente de trabalho, nos dias em que não estou na empresa tem algumas alguns atendentes que ficam em “ilhas” (fileiras de mesas com computador), pausam um momento e fazem alongamentos ou então resolvem praticar alguma atividade física fora do ambiente de trabalho.

De forma geral há o crescimento profissional, a conquista das amizades ao logo dos dias, há também o meu deslocamento, pois fica próximo a minha residência, a aceitação por parte dos colaboradores, pequenas lembranças que ganho, ou quando ouço do pessoal “você deveria vir mais dias”, “deveria passar meia hora aqui com a gente”, ou se me ausento naquela sexta-feira ouvir um “você fez falta” ou “senti saudades da sua aula”, é o que nos impulsiona.

5 - CONSIDERAÇÕES FINAIS

Buscou-se relatar a vivência com GL realizada dentro de uma empresa de tele atendimento na cidade de Campina Grande-PB, os pontos positivos e suas dificuldades, como também o crescimento profissional.

No geral durante as aulas, há uma aceitação considerável por parte dos funcionários em relação à prática da Ginástica Laboral, podendo ser esta a única atividade física que a maioria dos funcionários praticam em seu cotidiano, aliados aos maus hábitos alimentares.

Em alguns momentos tem que ter adaptação para melhor realização das aulas, a fim de alcançar os objetivos estabelecidos nos planejamentos das aulas.

Todavia, também ocorrem fatores como falta de material específico para as práticas e fatores como feriados, que impossibilitou a realização das aulas.

Notou-se que as exigências, para o trabalhador de telemarketing são enormes e que a ginástica laboral atua para promover a saúde do trabalhador, a socialização e tenta evitar afastamentos causados pelo presenteísmo e absenteísmo, malefícios tanto para a empresa como para os funcionários. Neste contexto espera-se que as empresas adotem a prática da ginástica laboral, com orientação adequada, para que ambos, trabalhador e empresa, saiam ganhando.

ABSTRACT

With the advent of the industrial age, the process of manufacturing mass products began. This specialization led the workers to perform specific functions in the companies, with repetitive movements associated with excessive effort, which caused many individuals began to feel pain. In the face of the emergence of so-called repetitive strain injuries (RSI) or musculoskeletal disorders (DORS) in addition to psychological illnesses that affect workers day after day, then the Gymnastics within the company emerges, aiming in particular at the health of the worker, according to Souza (2003) Gymnastics Labor is an exercise of muscle relaxation that seeks to prevent diseases obtained in the work environment. In order to improve the quality of life of its employees, seeking to contribute to the reduction of occupational diseases and to promote the health of its employees, a tele-service company in the city of Campina Grande installed the Labor Gymnastics Program in an experimental phase. It is an experience report with a descriptive and reflective critical qualitative approach, so the purpose of the report is to expose lived experiences with Labor Gymnastics (GL) from April 2018 to date and inform the importance of its implementation and acceptance by the employees in this particular company located in the city of Campina Grande.

Keywords: Labor Gymnastics. Occupational diseases. Worker's health.

REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A.C.L. **Estratégia de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total.** *Revista de Administração.* v.33. n.2. p.40-51. 1998.

BERTOLINI, Elisa. **A Ginástica Laboral como um caminho para a qualidade de vida no trabalho.** (Monografia), Universidade do Contestado Concórdia SC, 1999.

Brasil. PROJETO DE LEI Nº, 13 de julho de 2017. **Obriga empresas de teleatendimento ou telemarketing a oferecerem serviços de ginástica laboral e atendimento psicológico a seus empregados.** Câmara dos Deputados, Brasília, DF, 2017. Disponível em:

<http://www.camara.gov.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra;jsessionid=56114098321BFBD531824FD7A5A92CF6.proposicoesWebExterno2?codteor=1586128&filename=Avulso+-PL+8100/2017>. Acesso em: 29 out.2018. Texto Original.

BUENO, A. Márcio; SANTOS, A. Hanacayra; **A Questão da LER/DORT no Sexo Feminino.** Campo Grande, MS: SUES, 2002. 63 f. Tese (Especialização em Medicina do trabalho).

CARNEIRO, Marcia Ferreira Cardoso; DA COSTA, Lamartine Pereira; DE AGUIAR, Lauro Ubirajara Barboza; FIGUEIREDO, Fabiana; OLIVATTO, Marco Antonio; TSCHOEKE, Rony. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física.** Rio de Janeiro, CONFEF, 2015.

FARBER, B. A. Crisis in education: **Stress and Burnout in the American teacher.** JosseyBass, 1991.

FREUDENBERGER, H. J. **Staff burn-out.** *Journal of social issues*, v. 30, n. 1, p. 159-165, 1974.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

JACOBSEN, R. S. **Avaliação do programa de ginástica laboral, como forma prevenção da ler e dort, no setor de maquinário da empresa “beta”**. Monografia Nova Hamburgo, 2005.

LEITE, N. M. B. **Síndrome de Burnout e Relações Sociais no Trabalho: um estudo com professores da educação básica**. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2007.

LIMA, G. D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí-SP: Sextante, 2004.

MARCHESINI, Carlos Eduardo. Revista Mackenzie, jan. 2002. São Paulo, v. 2, n. 1, p. 33-46.

Nahas, M.V. **Atividade física saúde e qualidade de vida**. Londrina: Midiograf, 2001.

Oliveira, J. R. G. (2012). **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista de Educação Física, 139, 40-49.

PEREIRA, C. C. D. A. **Efeitos de um programa de Ginástica Laboral sobre as principais sintomatologias das lesões por Esforço Repetitivo/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (LER/ DORT): dor e fadiga**. 2009. Dissertação de Mestrado. Universidade de Brasília, 2009.

PEREIRA, C. C. D. A. **Excelência Técnica dos Programas de Ginástica Laboral: uma abordagem didático-pedagógica**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2013a.

SILVA, R.S. et al. Atividade física e qualidade de vida. Ciência & Saúde Coletiva. v.15 n.1 . p.115-120, 2010.

PEREIRA, V. C. **Qualidade de vida no trabalho**. Monografia. UCM. Rio de Janeiro. 2006.

SOUZA, M. E. FAIMAN, C. J. S. **Trabalho, saúde e identidade: repercussões do retorno ao trabalho, após afastamento por doença ou acidente, na identidade profissional.** *Saúde, Ética & Justiça*, v. 12, n. 1/2, 2007. Disponível em:< www.revistas.usp.br> Acesso em: 27 set. 2018.

VASCONCELOS, A. F. **Qualidade de vida no trabalho: Origem, evolução e perspectiva.** *Caderno de Pesquisas em Administração*, São Paulo, v.08.n1.p.23-35. 2001.

APÊNDICES

DESTINO - TEMA - DESTINO DESEJADO - SORTE DA SEMANA			
PRIMEIRA SEMANA (01 - 05)	GL - CLASSICA COM BARBANTE ROSA - 388	GL - TEMÁTICO - DIA DA MÚSICA - 335	GL - ZEN - TRENZINHO DA MASSAGEM COM BOLINHA CRAVO - 274
SEGUNDA SEMANA (08 - 11)	GL - CLÁSSICA - COORDENAÇÃO MOTORA - 161	GL - CLASSICA - DUPLA - 155	GL - MOTIVACIONAL - TRIATHLON - 209
TERCEIRA SEMANA (15 - 19)	GL - MOTIVACIONAL - ANDAR - 191	GL - TEMÁTICA - DIA DAS CRIANÇAS - GINÁSTICA RÍTMICA COM FITAS - 262	GL ZEN - MASSAGEM COM COLHER DE PAU - 263
QUARTA SEMANA (22 - 26)	GL MOTIVACIONAL - SEQUÊNCIA DE NÚMERO ATÉ 10 - 205	GL - TEMÁTICA - HALLOWEEN - AULA FANTASMAGÓRICA - 360	GL - CLÁSSICA - ALONGAMENTO E MOBILIZAÇÃO MMSS - 289
QUINTA SEMANA (29 - 31)	GL - CLASSICA - DUPLA - 155	GL - CLASSICA - PAREDE - 172	

Figura 1 - Cronograma Mensal

