



**UEPB**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF**

**CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**DANIEL DE ARRUDA SILVA**

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE  
VIDA DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**CAMPINA GRANDE  
2020**

DANIEL DE ARRUDA SILVA

**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física Escolar, do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Prof<sup>ª</sup>. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE  
2020**

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.

S586i Silva, Daniel de Arruda.  
A importância da ginástica laboral na qualidade de vida do trabalhador [manuscrito] : uma revisão bibliográfica / Daniel de Arruda Silva. - 2020.  
17 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Ginástica laboral. 2. Qualidade de Vida no Trabalho. 3. Lesão por esforços repetitivos - LER. 4. Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho - DORT. I. Título  
21. ed. CDD 796.4

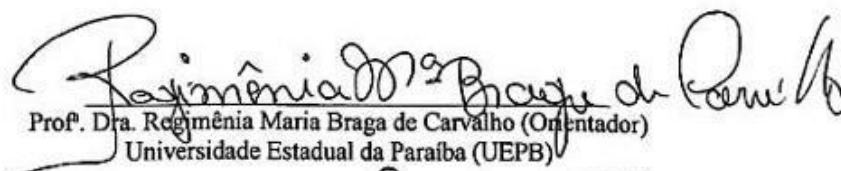
DANIEL DE ARRUDA SILVA

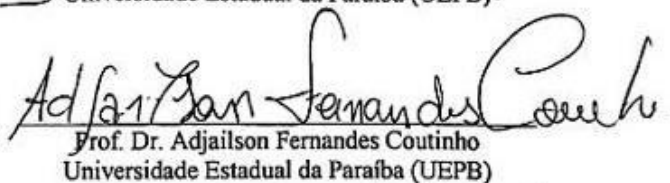
**A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

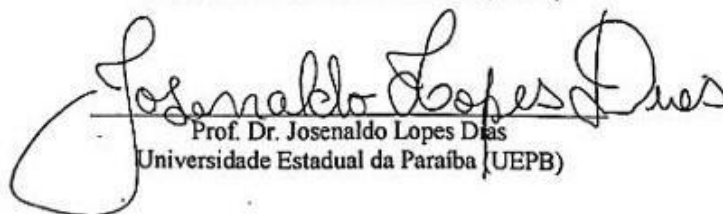
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física, do Departamento de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 29/10/2020

**BANCA EXAMINADORA**

  
Prof.ª. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Adailson Fernandes Coutinho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Aos meus pais, meus maiores mestres. Aos professores de Educação Física, em sua missão de aprender e ensinar.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente, a Deus, que sempre me deu forças para superar todas as adversidades e me mostrou os caminhos a serem seguidos.

Aos meus pais, que são os meus grandes exemplos, que lutaram comigo para que conseguisse realizar este sonho, dedicaram tanto do seu tempo e seu esforço para que eu pudesse chegar até aqui.

A minha noiva, Juliana, que sonhou tudo comigo, viveu intensamente cada momento, me ajudou a superar os momentos difíceis e vibrou comigo todas as vitórias.

A minha orientadora Prof. Dr<sup>a</sup>. Regimenia Maria Braga de Carvalho, por todo o apoio e oportunidades que me concedeu durante a graduação, contribuindo para minha carreira acadêmica.

A todos, meu muito obrigado!

“Deem graças em todas as circunstâncias,  
pois esta é a vontade de Deus para vocês  
em Cristo Jesus.”

(1 Tessalonicenses 5:18)

## **LISTA DE ABREVIATURA E SIGLAS**

LER: Lesões por Esforços Repetitivos

DORT: Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	10
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	11
<b>3</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	11
<b>3.1</b>	<b><i>Ginástica Laboral</i></b> .....	11
<b>3.2.2</b>	<b><i>Tipos de Ginástica Laboral</i></b> .....	12
<b>3.2.2.1</b>	<b><i>Ginástica Laboral Preparatória</i></b> .....	12
<b>3.2.2.2</b>	<b><i>Ginástica Laboral Compensatória</i></b> .....	12
<b>3.2.2.3</b>	<b><i>Ginástica Laboral de Relaxamento</i></b> .....	13
<b>3.3</b>	<b><i>Frequência e Duração da Ginástica Laboral</i></b> .....	13
<b>3.4</b>	<b><i>Benefícios da Ginástica Laboral</i></b> .....	14
<b>3.5</b>	<b><i>LER e DORT</i></b> .....	14
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	15
<b>5</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	16

## **A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

SILVA, Daniel de Arruda\*

### **RESUMO**

A qualidade de vida do trabalho é preocupação do homem há anos. Um grande exemplo é a busca pelo aperfeiçoamento das condições de trabalho (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003). Nos dias de hoje, os trabalhos possuem meios de conforto e facilidade para execução das tarefas, incentivando uma vida sedentária, movimento repetitivos e posturas incorretas. Algo que tem afetado bastante as empresas são os distúrbios relacionados a saúde dos funcionários, na grande maioria das vezes envolvendo tarefas repetitivas, pressão enorme por produção, uma jornada longa e exaustiva, tudo isso recaindo sobre a saúde mental do trabalhador, como afirma Militão (2001). Destaca-se a Ginástica Laboral como objeto de estudo deste artigo. Ela que é um programa de exercícios físicos, planejados e impulsionados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, podendo ser feita antes, durante ou após o expediente de trabalho, de acordo com as características da função desempenhada pelo funcionário (CREF9/PR, 2014). O estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica. Em suma, a Ginástica Laboral apresenta papel importantíssimo na saúde do trabalhador e na gestão da empresa. Sendo a falta de conhecimento sobre sua relevância a maior dificuldade para sua inserção nas empresas de maneira geral.

**Palavras-chave:** Ginástica Laboral, Trabalho, Qualidade de Vida.

---

\* Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. efdanielarruda@gmail.com

## THE IMPORTANCE OF LABOR GYMNASTICS IN THE WORKER'S QUALITY OF LIFE: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

SILVA, Daniel de Arruda\*

### ABSTRACT

The quality of life of work has been a concern of man for years. A great example is the search for the improvement of working conditions (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003). Nowadays, jobs have means of comfort and ease to perform tasks, encouraging a sedentary life, repetitive movements and incorrect postures. Something that has affected the companies a lot are the disturbances related to employees' health, most of the times involving repetitive tasks, enormous pressure for production, a long and exhaustive journey, all this falling on the worker's mental health, as Militão (2001) states. Workplace Gymnastics is highlighted as the object of study in this article. It is a program of physical exercises, planned and driven by Physical Education Professionals, performed in the workplace, and can be done before, during or after work hours, according to the characteristics of the function performed by the employee (CREF9/PR, 2014). The study is characterized as a bibliographic review. In short, Labor Gymnastics plays a very important role in the worker's health and company management. The lack of knowledge about its relevance is the greatest difficulty for its insertion in companies in general.

**Keywords:** Labor Gymnastics, Work, Quality of Life.

\* Graduando do curso de Bacharelado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. efdanielarruda@gmail.com

## 1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida do trabalho é preocupação do homem há anos. Um grande exemplo é a busca pelo aperfeiçoamento das condições de trabalho (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003). O bem-estar no trabalho abrange uma relação complexa, em que envolve trabalho, trabalhadores e organizações, tendo como base métodos de administração e reflexo na motivação dos trabalhadores e, ainda, no comportamento da organização do trabalho (CHAVES, 2001).

Nos dias de hoje, os trabalhos possuem meios de conforto e facilidade para execução das tarefas, incentivando uma vida sedentária, movimento repetitivos e posturas incorretas. Com a chegada trabalho industrial, mecanizado, juntamente com a busca exaustiva pela produtividade, os funcionários vêm sofrendo com condições insalubres e prejudiciais ao organismo humano (MERINO, 2000 apud COLOMBO, 2003).

Algo que tem afetado bastante as empresas são os distúrbios relacionados a saúde dos funcionários, na grande maioria das vezes envolvendo tarefas repetitivas, pressão enorme por produção, uma jornada longa e exaustiva, tudo isso recaindo sobre a saúde mental do trabalhador, como afirma Militão (2001). Distúrbios provocados por todos esses fatores, trazem despesas com assistência médica, pagamento de seguros, custos que não são previstos pela empresa. Esses fatores contribuem para o surgimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), e a Lesão por Esforços Repetitivos (LER).

Levando em conta a extrema necessidade de melhor compreender a importância da Ginástica Laboral para os funcionários e empresas, o presente artigo busca responder a seguinte problemática: A Ginástica Laboral traz realmente benefícios?

Assim sendo, o objetivo geral do presente artigo é verificar como a Ginástica Laboral contribui para a saúde dos trabalhadores. Acompanhando o objetivo geral, o artigo apresenta os seguintes objetivos específicos:

- Apontar como a prática da Ginástica Laboral influencia na saúde dos trabalhadores;
- Analisar os benefícios da Ginástica Laboral para as empresas;

Considerando a escassez de estudos sobre o tema, este artigo apresenta papel relevante na comunidade científica, uma vez que oferece oportunidade de reflexão sobre a saúde do trabalhador. Além disso, é bastante interessante que empresas e funcionários tenham conhecimento sobre a importância da Ginástica Laboral. Deste modo, o presente artigo justifica-se.

## 2 METODOLOGIA

O presente artigo classifica-se metodologicamente como revisão bibliográfica, uma vez que se fundamentou em fontes bibliográficas, onde os dados foram obtidos a partir de trabalhos adequados ao recorte temático investigado de outros autores, conforme Gerhardt e Silveira (2009).

Para o alcance dos objetivos, foi realizado um levantamento nas bases de dados *Scielo*, Google Acadêmico, priorizando artigos científicos publicados na última década, com enfoques nos seguintes temas: *Ginástica Laboral; LER e DORT; A importância da Ginástica Laboral para empresas; O papel do Profissional de Educação Física na Ginástica Laboral*.

A escolha dos artigos foi feita a partir da limitação de critérios de inclusão, sendo estes: adequação do artigo ao tema abordado nesta pesquisa, procedência da pesquisa e sobretudo, relevância da pesquisa para a comunidade científica. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados os artigos com informações duvidosas, referências incompletas e pesquisas que não refletem o cenário atual.

## 3 REFERENCIAL TEÓRICO

### 3.1 Ginástica Laboral

Diversos pesquisadores apoiam a prática da atividade física no ambiente de trabalho como ações preventivas. Atualmente os programas de Ginástica Laboral são estruturados para minimizar riscos existentes nas empresas para que possam contribuir na promoção de saúde no ambiente de trabalho, por meio da prática de exercícios e dicas de saúde (PEREIRA; LOPEZ; VILARTA, 2013).

No início da década de 20, ela começou a ser praticada na Polônia. Logo em seguida, foram feitas experiências na Alemanha, Suécia, Bélgica e Japão. Os Estados Unidos adotaram a Ginástica Laboral em 1968 (LIMA *apud* FIGUEIREDO e MONT'ALVÃO, 2005; REVISTA CONFEF, 2004).

No Japão, segundo Alvarez *apud* Figueiredo e Mont'Alvão (2005), era aplicada diariamente nos funcionários dos correios visando a descontração e o cultivo da saúde, contemplando que após a Segunda Guerra Mundial, o hábito foi difundido por todo o Japão.

Em nosso país, as manifestações de atividades físicas entre trabalhadores, iniciou-se em 1901, mas a Ginástica Laboral teve sua proposta inicial publicada em 1973. Empresas passaram a investir em esporte e lazer para seus funcionários (REVISTA CONFEEF, 2004).

A Ginástica Laboral é um programa de exercícios físicos, planejados e impulsionados por Profissionais de Educação Física, realizados no próprio local de trabalho, podendo ser feita antes, durante ou após o expediente de trabalho, de acordo com as características da função desempenhada pelo funcionário (CREF9/PR, 2014).

Figueiredo (2007) coloca a Ginástica Laboral como uma proposta de exercícios a serem executados dia a dia durante o expediente, buscando compensar movimentos repetitivos da atividade cotidiana, ou mesmo compensar posturas assumidas durante o serviço que causam algum dano físico.

Também é definida por Maciel (2010), como uma prática de exercícios físicos específicos e preventivos, planejados de acordo com a tarefa desempenhada.

### **3.2 Tipos de Ginástica Laboral**

Existem três tipos de Ginástica Laboral, definidos conforme o horário de sua aplicação na empresa e seus objetivos, são elas: Ginástica Laboral Preparatória; Ginástica Laboral Compensatória e Ginástica Laboral de Relaxamento.

#### **3.2.1 Ginástica Laboral Preparatória**

Segundo o CONFEEF (2015), é aquela realizada no início da jornada de trabalho ou nas primeiras horas do expediente, com o objetivo de preparar o funcionário para a execução de sua tarefa profissional, aquecendo os grupos musculares que serão mais utilizados durante o dia de serviço. Neste tipo de Ginástica Laboral, o Profissional de Educação Física deve planejar exercícios físicos que proporcionem reações fisiológicas nos colaboradores, como:

- Aumento da circulação sanguínea;
- Aumento da viscosidade intramuscular e da elasticidade muscular, procurando evitar distensões;
- Promover um melhor estado de preparação psicológica dos trabalhadores.

#### **3.2.2 Ginástica Laboral Compensatória**

É aquela realizada durante a jornada de trabalho. Interrompe-se o trabalho operacional dos colaboradores, que realizam pausas para executar exercícios específicos de compensação

aos esforços repetitivos, estruturas sobrecarregadas e às posturas solicitadas no trabalho, de acordo com cada função (CONFEF, 2015).

Na Ginástica Laboral Compensatória, recomenda-se que o Profissional de Educação Física elabore exercícios que influenciem positivamente nos seguintes aspectos:

- Redistribuição sanguínea, melhorando oxigenação corporal;
- Aumentar a viscosidade e a lubrificação dos tendões e das fibras musculares;
- Alongar a musculatura, diminuir a tensão muscular e contribuir para melhorar a postura corporal;
- Integração social e momentos lúdicos que contribuam com a sensação de bem estar.

### **3.2.3 Ginástica Laboral de Relaxamento**

O CONFEF (2015), afirma que é aquela realizada ao final do expediente, antes dos funcionários deixarem a empresa. Está firmada em exercícios de alongamento e relaxamento, com propósito de oxigenar estruturas musculares envolvidas nas tarefas profissionais diárias, reduzindo o cansaço e preparando o indivíduo para um novo dia de trabalho.

Este tipo de Ginástica Laboral, é pouco utilizada pelas empresas que contratam estes programas, pois preferem investir em práticas que ocorram durante o expediente, propiciando que o trabalhador retorne melhor ao que estava fazendo antes da pausa.

Uma nova classificação denominada Ginástica Laboral Mista é sugerida por Pereira (2013), em que seria executada em todos os momentos dos turnos, pois deriva da combinação de Ginásticas citadas anteriormente.

## **3.3 Frequência e Duração da Ginástica Laboral**

A literatura apresenta dados científicos que comprova os benefícios da Ginástica Laboral, na maioria das vezes, com frequência de cinco vezes por semana com duração de 15 minutos (Pereira, 2009 e 2013).

O ideal, que nem sempre é o real, é que a Ginástica Laboral seja realizada três vezes durante o dia de trabalho (CONFEF, 2015). A escolha da frequência da execução da série dependerá dos objetivos traçados pelo Profissional de Educação Física juntamente com a empresa, o que estará diretamente ligada aos benefícios que poderão resultar de sua prática (Maciel, 2010).

### **3.4 Benefícios da Ginástica Laboral**

Barcelos (2000) acompanhou um programa de ginástica laboral nos funcionários do SENAI e observou que esses exercícios auxiliaram na percepção corporal, fazendo com que os funcionários adotassem posturas mais adequadas. Santos (2000) pesquisou os funcionários de um supermercado de Florianópolis e concluiu no final de sua pesquisa que os benefícios adquiridos com o programa de ginástica laboral foram: uma melhor disposição para o trabalho, diminuição do cansaço físico no final do dia, aumento do clima de amizade e espírito de grupo, tornando os funcionários mais unidos e comprometidos com a empresa.

Sendo assim, podemos destacar como benefícios da Ginástica Laboral: Aumento da disposição e bem estar; Prevenção de doenças profissionais; Melhora da flexibilidade; Aumento da mobilidade; Redução da fadiga; Reforçar a autoestima; Mostrar a preocupação da empresa com o funcionário; Desenvolver a consciência corporal; Promover a integração social; Despertar novas lideranças; Melhorar relações interpessoais.

Conforme Maciel (2010), o objetivo geral/principal da Ginástica Laboral é a preparação ou compensação dos aspectos biopsicossociais do trabalhador, sendo que os objetivos secundário/específicos estão vinculados à cada modalidade de ginástica adotada (preparatória, compensatória, relaxamento).

### **3.5 LER e DORT**

A postura apropriada tem por objetivo um trabalho ordenado, com o mínimo de perda de tempo e energia, com precisão máxima. A troca de um movimento maior por um menor diminui o tempo operatório, aumenta a concentração, diminui a fadiga e melhora o rendimento.

O termo Lesões por Esforços Repetitivos (LER), adotado no Brasil, está sendo, aos poucos, substituído por Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). As LER/DORT são um conjunto de lesões que diminuem no indivíduo a capacidade de efetuar alguns movimentos (Santos Et al, 2008). O grau de limitação varia conforme o estágio da doença, podendo evoluir caso não seja tratada. O diagnóstico precoce dessas lesões, permite um tratamento adequado em tempo hábil, evitando um agravamento da lesão.

A LER e a DORT são referências que podem levar a ocorrência de afecções de músculos, tendões, sinóvias (revestimento das articulações), nervos, fásCIAS (envoltório dos músculos) e ligamentos. Elas atingem principalmente os membros superiores, região escapular e cervical. Têm origem ocupacional, e decorre, de forma combinada ou não, do uso repetido ou



forçado de determinados grupos musculares, além de uma postura inadequada por um longo período de tempo (FUNDACENTRO, 2007).

Koltiarenko (2005) define DORT como qualquer distúrbio que seguramente esteja relacionado ao trabalho, independentemente o segmento afetado, sendo que a etiologia deste conjunto é complexa e abrange diversos fatores. Ele ainda cita que ela se caracteriza pela ocorrência de vários sintomas simultâneos ou não, como dor, fadiga, perda de peso.

Segundo a Organização Mundial do Trabalho (OIT), países arcam com custos médios equivalentes a 4% de seu Produto Interno Bruto (PIB), a cada ano, em decorrência de acidentes de trabalho, de tratamento de doenças e lesões relacionadas ao trabalho (ANDRADE, 2000).

Provindo da mesma ideia, Teixeira (2001) afirma que entre trabalhadores brasileiros, 80 a 90% das doenças ocupacionais, desde 1993, estão relacionadas a problemas de trabalho. Este mesmo autor revela valores da perda econômica decorrente de acidentes de trabalho calculado em 20 bilhões de reais, o que corresponde a 2% do PIB nacional, e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho têm ocorrência de 70% entre doenças ocupacionais.

#### **4 CONCLUSÃO**

A partir do estudo realizado, pode-se concluir o quão importante é a presença da Ginástica Laboral nas empresas, sendo de extrema importância para a saúde de seus funcionários.

Vários indícios apontam a importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças como a LER/DORT, redução de acidentes de trabalho, aumento da produtividade, diminuição de gastos com assistência médica, em consequência um maior retorno financeiro para as empresas. Há um número muito alto de trabalhadores que sofrem com doenças ocupacionais, dessa forma, a Ginástica Laboral faz frente ao problema, pois a consideramos como uma forma de prevenção e promoção de saúde.

De maneira geral, a Ginástica Laboral tem papel fundamental para empresas e funcionários, promovendo inúmeros benefícios para a saúde. Considerando a escassez de estudos sobre o tema, é bastante importante que mais estudos sejam realizados com o intuito de contribuir para uma maior visibilidade da Ginástica Laboral, e todos possam conhecer a sua relevância para um bem estar e qualidade de vida dos funcionários, bem como para a saúde financeira e produtiva das empresas.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRADE, A. L. LER: uma visão da doença. **Revista Fenacon**, n.54, p.17, 2000.
- Barcelos, R. C. **Acompanhamento de um programa de exercícios laborais nos funcionários do SENAI no departamento Regional de Sanata Catarina**: um estudo de caso. 2000. Monografia (Conclusão do curso de Educação Física). CEFID/UDESC, Florianópolis.
- CHAVES, L. F. *Fatores humanos e organizacionais do trabalho*. Porto Alegre: UFRGS/PPGEP, 2001. 48-52 p. Ginástica Laboral e Dort.
- COLOMBO, C. M. *A influência da ginástica laboral no relacionamento interpessoal e no incentivo à prática de atividade física*. 2003. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) - Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2003.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA - CONFEF. Ginástica Laboral. **Revista Confef**, n.13, p.4-11, ago., 2004.
- CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**, 2015.
- CREF 9/PR. **Guia oficial para o empresário**: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados. <http://www.crefpr.org.br/>. Acessado em 23 de outubro de 2020.
- FIGUEIREDO F.; MONT´ALVÃO C. **Ginástica laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.
- FIGUEIREDO, F. **Como garantir o sucesso de suas aulas de Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.
- FUNDACENTRO. Ministério do Trabalho e Emprego. **LER/DORT**. Disponível em: <<http://www.fundacentro.gov.br/>>. Acesso em 21 de outubro de 2020.
- GERHARDT E SILVEIRA. **Métodos de Pesquisa**. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/cursopgdr/downloadsSerie/derad005.pdf>>. Acesso em 21 de outubro de 2020.
- KOLTIARENKO, A. **Prevalência de distúrbios osteomusculares nos cirurgiões dentistas do meio oeste catarinense**. 2005. 15-20 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade do Oeste de Santa Catarina, Joaçaba, 2005.
- LIMA, D. G. **Ginástica laboral**: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí: Fontoura, 2004.
- MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia**: intervenção profissional. 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MILITÃO, A. G. **Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** 2001. 33 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

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.

PEREIRA, C. C. D. A.; LOPEZ, R. F. A.; VILARTA, R. Effects of physical activity programmes in the workplace (PAPW) on the perception and intensity of musculoskeletal pain experienced by garment workers. **Work**, v. 44, p. 415-421, 2013

TEIXEIRA J. Proposta para criar comitê LER/DORT é lançada em seminário no Funda centro. **Revista CIPA**, n.265, p.76-8, 2001.