

FACULDADE DE TECNOLOGIA DE SÃO CARLOS
LIGIA AGUIRRE SOARES RICATO

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL EM ÁREAS ADMINISTRATIVAS

São Carlos

2022

LIGIA AGUIRRE SOARES RICATO

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL EM ÁREAS ADMINISTRATIVAS

Artigo apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Gestão de Recursos Humanos, pelo Curso de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos da Faculdade de Tecnologia de São Carlos do Centro Paula Souza.

Orientador(a): Prof^a. Lilian Segnini Rodrigues.

São Carlos

2022

A IMPORTÂNCIA DA GINÁSTICA LABORAL EM ÁREAS ADMINISTRATIVAS

Lígia Aguirre Soares Ricato¹

Lilian Segnini Rodrigues²

Resumo: Este artigo visa mostrar a importância da ginástica laboral para a saúde dos colaboradores das áreas administrativas de empresas localizadas na cidade de São Carlos. Para isso, foi elaborado um questionário e aplicado a 62 trabalhadores das áreas administrativas dessas empresas, para colher suas percepções acerca da importância da ginástica laboral. Como a globalização e a visão empresarial com foco no capital humano estão cada vez mais em ascensão, o objetivo é cuidar da saúde do trabalhador e a ginástica laboral tem se tornado uma importante ferramenta para as empresas, auxiliando em evitar acidentes, doenças ocupacionais e ao mesmo tempo promover um bem-estar no clima organizacional. Absenteísmo, ausências temporárias e até mesmo o histórico de incapacidade permanente de um trabalhador refletem diretamente na produtividade e no desempenho dos funcionários e investir na prevenção é como as empresas podem evitar o desenvolvimento dessas doenças, que ganham espaço e novas manifestações a cada dia. Assim, a relevância deste tema para o ambiente organizacional, somada com a importância de contribuir com o debate acadêmico sobre a ginástica laboral, justifica essa pesquisa.

Palavras-chave: Ginástica Laboral; Distúrbio Osteomuscular; Áreas Administrativas

Abstract: This paper aims to show the importance of gymnastics for the health of employees in the administrative areas of companies located in the city of São Carlos. For this, a questionnaire was prepared and applied to 62 workers in the administrative areas of these companies, to collect their perceptions about the importance of labor gymnastics. As globalization and the business vision focused on human capital are increasingly on the rise, the objective is to take care of workers' health and labor gymnastics has become an important tool for companies, helping to avoid accidents, occupational diseases and at the same time promote a well-being in the organizational climate. Absenteeism, temporary absences and even the history of permanent disability of a worker directly reflect on employee productivity and performance and investing in prevention is how companies can avoid the development of these diseases, which gain space and new manifestations every day. Thus, the relevance of this topic to the organizational environment, added to the importance of contributing to the academic debate on labor gymnastics, justifies this research.

Keywords: Labor Gymnastics; Osteomusculars Trouble; Administrative Areas

¹ Graduanda no Curso de Tecnologia em Gestão de Recursos Humanos da Faculdade de Tecnologia de São Carlos - FATEC. E-mail: ligia.aguirre@hotmail.com

² Doutoranda em Ciências Sociais pela Faculdade de Ciências e Letras de Araraquara- UNESP. Mestra em Gestão de Organizações e Sistemas Públicas pela Universidade Federal de São Carlos. Professora de Ensino Superior na Fatec São Carlos. E-mail: lilian.rodrigues3@fatec.sp.gov.br

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Laboral está principalmente ligada a combater a má postura corporal, esforços repetitivos e excessivos durante a jornada de trabalho, conseguindo assim reduzir o absenteísmo gerado pela carga ininterrupta que geram as consequências na saúde do trabalhador.

Existe a Ginástica Laboral Preparatória, que é realizada nas primeiras horas ou antes do início dos trabalhos, composta por alongamentos, lubrificação das articulações e tendões e aumentando a circulação sanguínea. E também existe a Compensatória, onde é realizada uma pausa nas atividades e são praticados exercícios para relaxamento e diminuição da fadiga, prevenindo doenças ocupacionais crônicas.

A prática da Ginástica Laboral pode diminuir consideravelmente as doenças mais comuns como DORT (distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho) e a LER (lesão por esforço repetitivo), bem comuns nas áreas administrativas. De acordo com Poletto (2002), a implantação do programa de ginástica laboral desperta nos colaboradores uma necessidade de mudança no estilo de vida e dentro da empresa, demonstrando que a atividade física é um importante instrumento para a promoção não somente da saúde, mas que também aumenta a produtividade.

Como a globalização e a visão empresarial com foco no capital humano estão cada vez mais em ascensão, o objetivo é cuidar da saúde do trabalhador e a ginástica laboral tem se tornado uma importante ferramenta para as empresas, auxiliando em evitar acidentes, doenças ocupacionais e ao mesmo tempo promover um bem-estar no clima organizacional.

Absenteísmo, ausências temporárias e até mesmo o histórico de incapacidade permanente de um trabalhador refletem diretamente na produtividade e no desempenho dos funcionários e investir na prevenção é como as empresas podem evitar o desenvolvimento dessas doenças, que ganham espaço e novas manifestações a cada dia.

Assim, a relevância deste tema para o ambiente organizacional, somada com a importância de contribuir com o debate acadêmico sobre a ginástica laboral, justifica essa pesquisa.

Diante disso, esta pesquisa procura apresentar resultados que a Ginástica Laboral é importante para a saúde dos colaboradores de áreas administrativas. Assim, o trabalho visa o seguinte problema: como as organizações podem implementar a ginástica laboral e quais benefícios ela traz para seus funcionários?

O objetivo desta pesquisa é demonstrar a importância da ginástica laboral para a saúde dos colaboradores das áreas administrativas de empresas localizadas na cidade de São Carlos.

Para isso, foi elaborado um questionário e aplicado a trabalhadores das áreas administrativas dessas empresas, para colher suas percepções acerca da importância da ginástica laboral.

2 DESENVOLVIMENTO / FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O termo ergonomia é a junção das palavras Ergon [εργον] = trabalho e Nomos [νομος] = leis, normas, que foi utilizada em 1857 pela primeira vez através do polonês Wojciech Jastrzebowski em um de seus artigos "Ensaio de Ergonomia, ou ciência do trabalho, baseada nas leis objetivas da ciência sobre a natureza" (MÁSCULO; VIDAL, 2011).

Ainda segundo os autores, a ergonomia ganhou importância durante a Segunda Guerra Mundial, devido à necessidade de aprimorar o projeto de máquinas, equipamentos e os aspectos mecânicos e fisiológicos humanos, e em iniciativas de missões espaciais, tornando-se mais importante em projetos envolvendo viagens humanas durante a chamada corrida espacial, na segunda metade do século XX. “Pode-se dizer que a ergonomia se aplica ao projeto de máquinas, equipamentos, sistemas e tarefas, com o objetivo de melhorar a segurança, saúde, conforto e eficiência no trabalho” (DUL; WEERDMEESTER, 1995, p. 17).

De fato, a globalização intensificou a automatização e a velocidade das atividades de trabalho. Estas transformações colocaram as ações de promoção e proteção da saúde, que incluem acompanhar a saúde dos trabalhadores e condições de trabalho, nas intervenções da organização do ambiente e da ergonomia, como palco prioritário para a redução das Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) (COUTO, 2014). O uso constante de teclado e mouse podem causar lesões graves que começam com dores leves, principalmente nos dedos, mãos e braços, e podem evoluir para quadros mais graves e chegar aos extremos da incapacidade permanente. Quando digita, os dedos e punhos são constantemente estendidos e flexionados, deixando os músculos contraídos, trabalhando firmes, sobrecarregados e os segmentos relacionados em constante fricção e atrito. Essa sobrecarga, repetida por horas seguidas, dá a essas estruturas o nome de lesões por esforço repetitivo, renomeadas como DORT (BELLUSCI, 2001).

No processo de implantação da ginástica laboral devemos observar as condições ergonômicas do ambiente e também a organização do trabalho, para que a escolha dos

exercícios sejam os mais adequados àqueles trabalhadores, assim como a intensidade e duração, resultando em uma prática eficiente. Segundo Uhendorff et al (2003), não existe uma postura ideal, cada indivíduo encontrará a maneira mais confortável, e será aquela em que os segmentos corporais estão equilibrados utilizando de máxima sustentação e menor esforço.

De acordo com Wisner (1987, p.25) “Ergonomia é o conjunto dos conhecimentos científicos relativos ao homem e necessários para a concepção de ferramentas, máquinas e dispositivos que possam ser utilizados com o máximo de conforto, de segurança e de eficácia.”

Por tanto, é importante o mapeamento do ambiente, de suas atividades e dos indivíduos para a elaboração da série de exercícios para o programa de ginastica laboral.

Visando a área administrativa, onde os funcionários passam a maior parte da jornada de trabalho sentados, a aplicação da ginástica laboral para os operadores de computador pode ser realizada na própria estação de trabalho, contribuindo para mobilidade postural, diminuição dos desconfortos musculoesqueléticos e fadiga (FENETY; WALKER, 2002).

Um dos objetivos de ter um programa de ginástica laboral é ajudar na redução de posturas estáticas prolongadas e aumentar a consciência corporal, incentivando os trabalhadores a alternarem de posição sempre que possível. Manter a mesma posição por longos períodos de tempo reduz a elasticidade de tendões e ligamentos, causando desconforto nas costas e nas pernas. Mudar de posição com frequência, levantar, sentar-se, alongar ou caminhar uma curta distância são medidas eficazes para restaurar a elasticidade dos tecidos e proteger as articulações. A Ginástica Laboral tem como objetivo aumentar a disposição e a motivação, diminuir as dores e tensões musculares, ter um melhor relacionamento com a equipe, aumentar a força corporal, dar mais resistência e velocidade, melhorar a saúde nos aspectos social, físico, mental e espiritual (MENDES; LEITE, 2004). A ginástica laboral deve consistir em sessões de exercícios que busquem equilibrar e restabelecer o sistema musculoesquelético para lidar com a sobrecarga gerada pelo trabalho, fazendo a seleção de atividades e técnicas para manter o trabalhador em boas condições físicas.

Geralmente, a ginastica laboral aplicada nas empresas tem duração de cinco a dez minutos, proporcionando ao trabalhador um momento de relaxamento e alongamento com a prática de exercícios simples. De acordo com Lima (2018), existem três modalidades da ginástica: de aquecimento ou preparatória, compensatória ou de pausa e de relaxamento ou final de expediente: (1) Ginástica de Aquecimento ou Preparatória é aplicada no início da jornada de trabalho, com finalidade de preparar o funcionário com o aquecimento dos músculos; (2) Ginástica Compensatória ou de Pausa que é aplicada durante a jornada de trabalho com a

realização de exercícios específicos que interrompam a monotonia operacional, seja para alongar a postura ou esforço repetitivo. Essa mais indicada para aqueles trabalhadores que exercem funções mais estáticas de longo período; (3) Ginástica de Relaxamento ou Final de Expediente é aplicada nos últimos momentos que antecedem o fim da jornada, com exercício para relaxamento muscular com a finalidade de oxigenar os músculos exigidos na jornada de trabalho.

Para que as empresas e seus funcionários reconheçam que a prática de exercícios de relaxamento no local de trabalho são benefícios para ambas as partes, o acompanhamento da implantação dos programas de ginástica laboral precisam ser bem avaliados e estruturados.

A ginástica laboral pode contribuir para o aumento da produtividade desde que atrelada a outras medidas de melhoria das condições de trabalho. Sendo assim, as intervenções ergonômicas ajudam a melhorar a qualidade de vida no trabalho, aliviar as dores corporais, reduzir a incidência de acidentes e lesões e aumentando a produtividade, resultando assim na redução do absenteísmo. A ginástica laboral quebra o ritmo, a monotonia do trabalho e a rigidez, melhorando a qualidade de vida dos funcionários. Os ganhos de produtividade associados à ginástica laboral referem-se mais aos efeitos alcançados pela melhoria da qualidade de vida ao promover a saúde dos participantes do programa de exercícios. O bem-estar geral construído pelo descanso e exercício pode se refletir no aumento da produtividade e também na motivação do trabalhador.

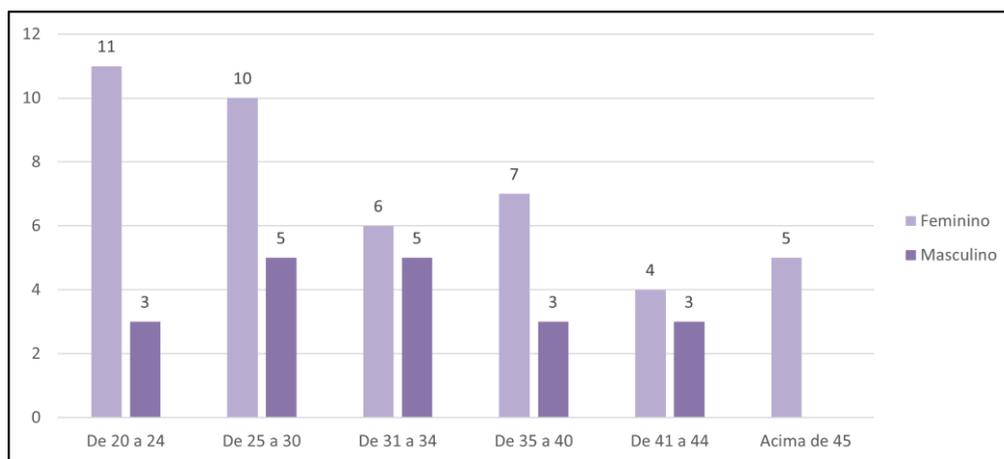
3 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa descritiva, de abordagem qualitativa. Com relação aos procedimentos técnicos, trata-se de um levantamento. Foi aplicado um questionário composto por 12 perguntas objetivas com a finalidade de levantamento de dados, que foi distribuído para pessoas que, atualmente, trabalham em alguma empresa na cidade de São Carlos. A pesquisa ficou disponível para respostas no período de 10 de setembro de 2022 a 04 de novembro de 2022. Após a coleta dos dados, foram feitas análises e transformados em gráficos para melhor compreensão e visualização deles. Sendo assim, a proposta desta pesquisa é de medir o nível de conhecimento das pessoas sobre a importância da Ginástica Laboral e a aplicação desta nas empresas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa foi respondida por 62 pessoas, sendo elas 43 mulheres e 19 homens, com idades variadas conforme o Gráfico 1.

Gráfico 1 - Respostas por gênero e faixa etária

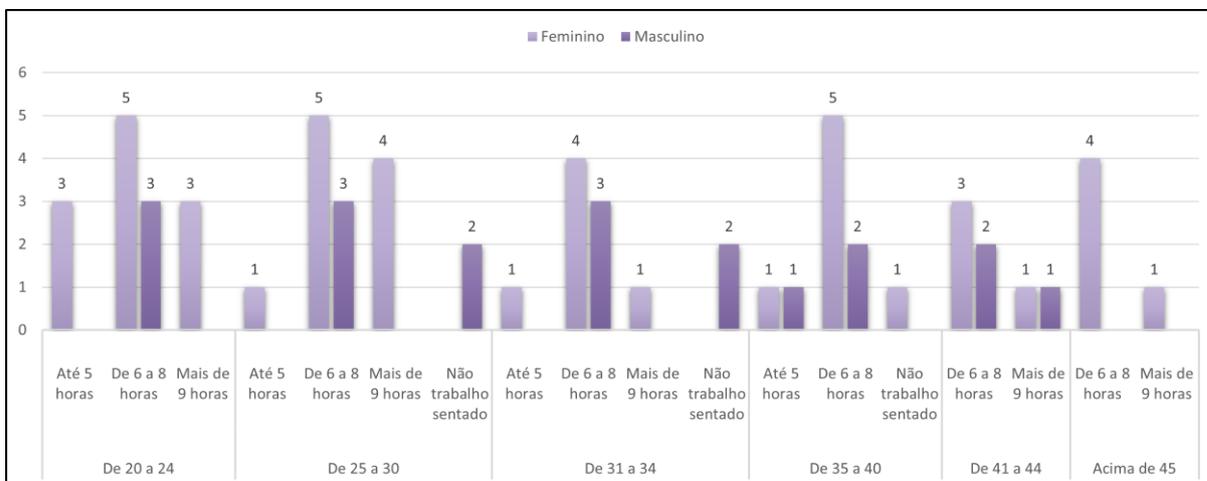


Fonte: a autora.

Vemos que a maioria geral é de mulheres, correspondente a 69,35%, contra 30,65% de homens. Nas mulheres, a maior concentração está na faixa de 20 a 30 anos. Já nos homens, a maior concentração é na faixa etária de 35 a 40 anos.

A pesquisa também mostra a quantidade de horas que essas pessoas passam sentadas durante a jornada de trabalho, conforme pode ser observado no Gráfico 2.

Gráfico 2 - Respostas por gênero, faixa etária e tempo trabalhando sentado (a)

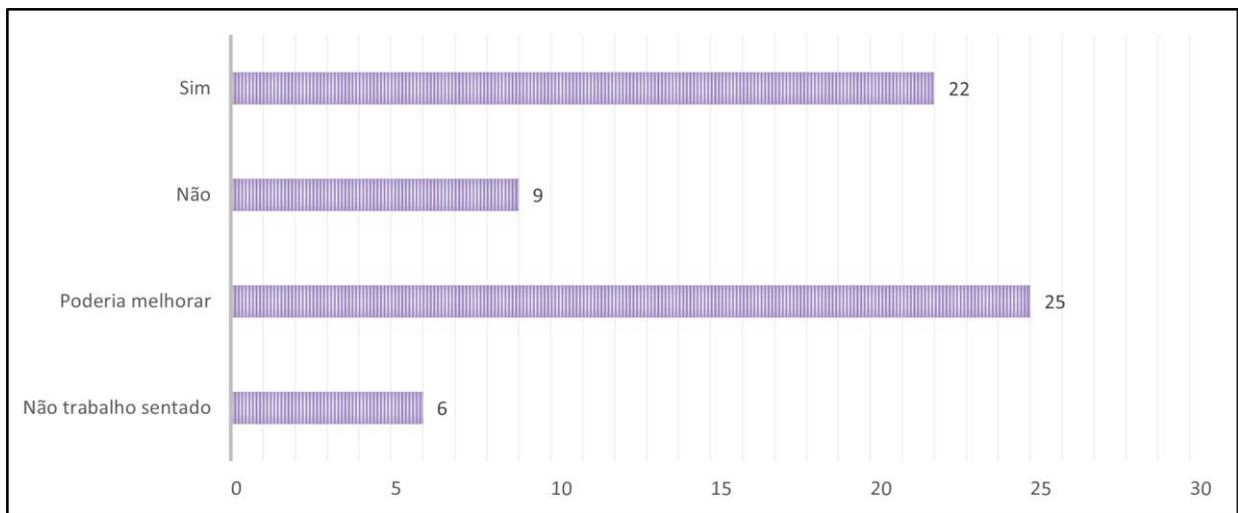


Fonte: a autora.

A maioria das pessoas responderam que passam de 6 a 8 horas sentadas, equivalente a 62,90%; mais de 9 horas, correspondente a 17,74%. A jornada de trabalho é, normalmente, de 8 horas por dia (44 horas semanais), porém, as afirmações que trabalham mais de 9 horas sentados podem incluir horas extras, trabalhadores autônomos ou por demanda.

Questionados sobre o conforto da cadeira de trabalho, a maioria respondeu que poderiam ter uma cadeira melhor em termos de conforto. Mas 22 pessoas (35,5%) responderam que a cadeira de trabalho é confortável. Os resultados são apresentados no Gráfico 3.

Gráfico 3 - Respostas sobre o conforto da cadeira de trabalho



Fonte: a autora.

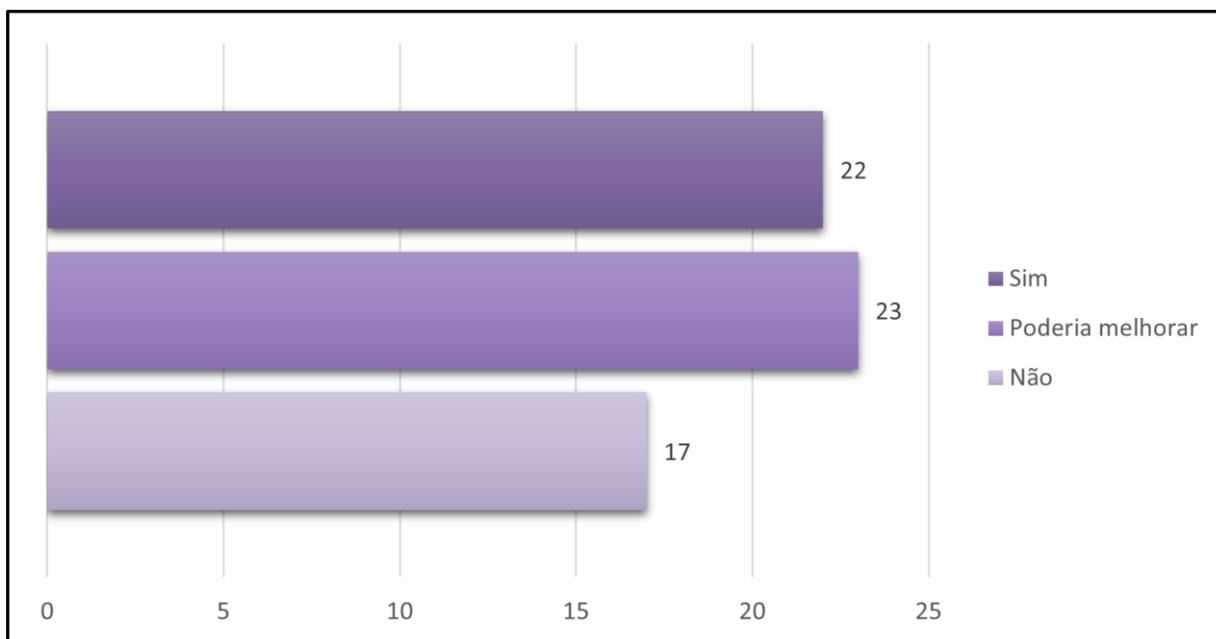
É uma questão muito relativa por se tratar da sensação de conforto, mas ainda muito importante, pois pode mostrar uma real situação em que a cadeira realmente não é confortável, embora também possa ser por conta de insatisfações pessoais, ou até mesmo, o desconforto por passar muitas horas sentados sem pausas para alongar.

Confirmando o que diz a Norma Regulamentadora 17 (BRASIL, 2002), a medição do conforto da cadeira, quando respondida apenas por um funcionário, pode não ser uma verdade absoluta. É preciso avaliar, através de métodos e técnicas, a veracidade de mais respostas sobre o item, mantendo a importância das afirmações e justificativas que levaram a ela.

Não se é consultado ao trabalhador sobre a mobília, a qualidade das ferramentas, tempo consumido para as tarefas etc. A ergonomia parece reposicionar o trabalhador como agente de mudança. (BRASIL, 2002).

Os participantes foram questionados da existência de uma boa ergonomia no ambiente de trabalho. As respostas podem ser observadas no Gráfico 4.

Gráfico 4 - Existência de uma boa ergonomia.



Fonte: a autora.

É considerado uma boa ergonomia quando possui uma correta postura no posto de trabalho como: ambientes neutros de ruídos, iluminação adequada (luz do ambiente e brilho da tela do computador confortável aos olhos), teclado diretamente à frente, mouse próximo ou no mesmo nível que o teclado, monitor na altura dos olhos, ombros e quadris alinhados, encosto adaptado à curvatura da coluna, punho em posição neutra (sem dobrar), descanso de braço na altura do cotovelo, joelhos discretamente abaixo do quadril, altura do assento abaixo dos joelhos e pés totalmente apoiados no chão ou em descanso para pés.

As respostas indicam que os trabalhadores que participaram da pesquisa estão em ambientes ergonômicos, e considerando que as respostas “poderia melhorar”, deste gráfico 4, pode ser em razão da percepção de conforto da cadeira de trabalho respondida no gráfico 3. Mas que no geral, as empresas estão respeitando a Norma Regulamentadora 17, caso contrário teríamos mais respostas negativas.

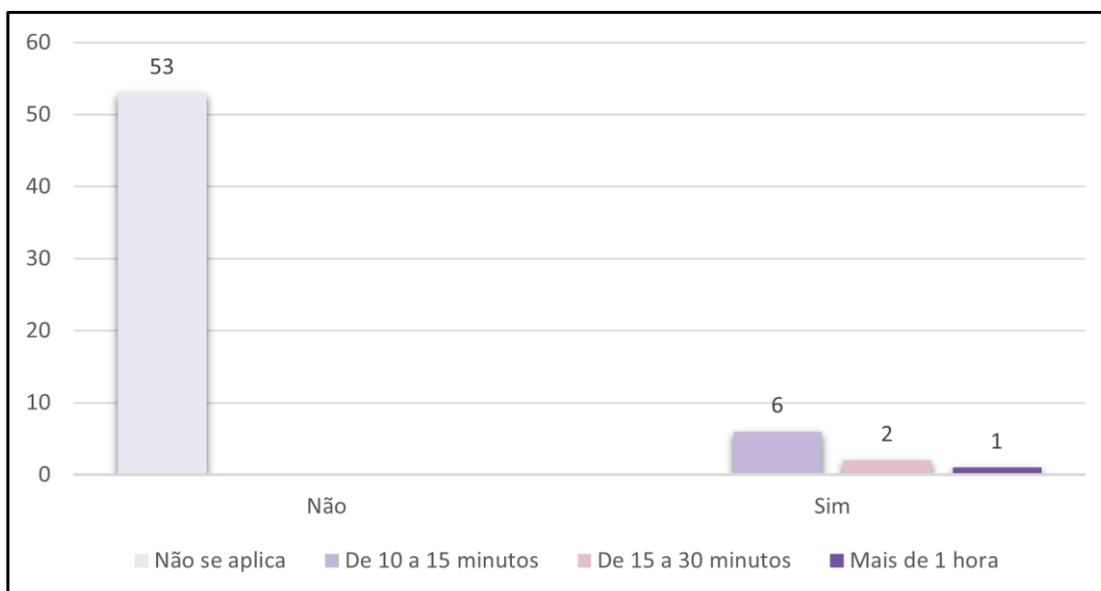
Além da ergonomia, é importante também que o funcionário controle o tempo em passa em posição estática. O trabalhador tem a livre escolha de alternar a postura quando necessário, e fazer isso a cada 30 minutos ou quando sentir desconforto, seria o ideal. Mesmo que não tenha

um programa de GL na empresa, o trabalhador também pode fazer os alongamentos em seu posto de trabalho ou fora dele.

Outra questão é a frequência com que o Profissional de Educação Física irá comparecer na empresa para aplicação da Ginástica Laboral (GL). Essa frequência é relevante para obter sucesso em um Programa de GL, já que irá refletir na confiança e na continuidade deste programa. (AGUIAR, L. U. B. de. et al., 2015).

No Gráfico 5 podemos observar as respostas dos participantes com relação ao tempo de aplicação da Ginástica Laboral.

Gráfico 5 - Respostas do tempo de aplicação da GL.



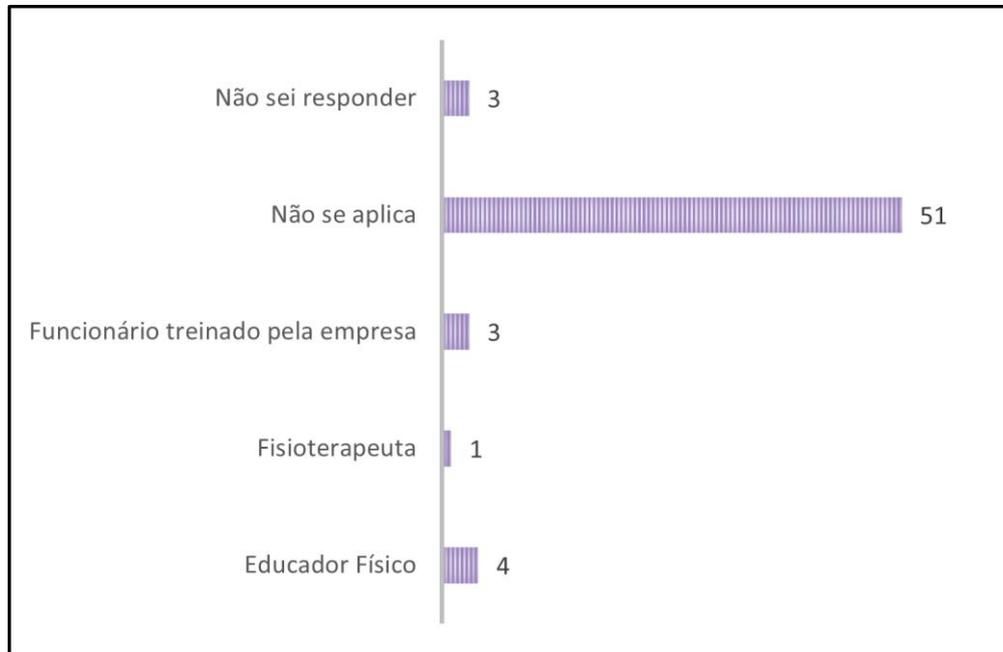
Fonte: a autora.

É importante que os funcionários sejam apresentados e/ou avisados sobre qual o profissional que irá aplicar a GL, sendo ele: um Fisioterapeuta, Profissional de Educação Física ou um funcionário que foi treinado dentro da própria empresa para aplicar. Levando assim a uma maior credibilidade por parte da empresa, demonstrando que quer beneficiá-los com o bem-estar.

Apesar de a maioria das pessoas que responderam à pesquisa não dispõe da aplicação da ginástica laboral, o maior número de respostas é de que é aplicada a ginástica laboral de 10 a 15 minutos por semana. Ainda é pouco tempo aplicado, pois isso poderia ser de, pelo menos, uma vez no dia, mas já mostra um grande passo de ter um programa de aplicação da ginástica laboral nas empresas.

Os participantes também foram questionados sobre qual profissional aplica a ginástica laboral na empresa em que trabalham.

Gráfico 6 - Respostas sobre qual profissional que aplica a GL.



Fonte: a autora.

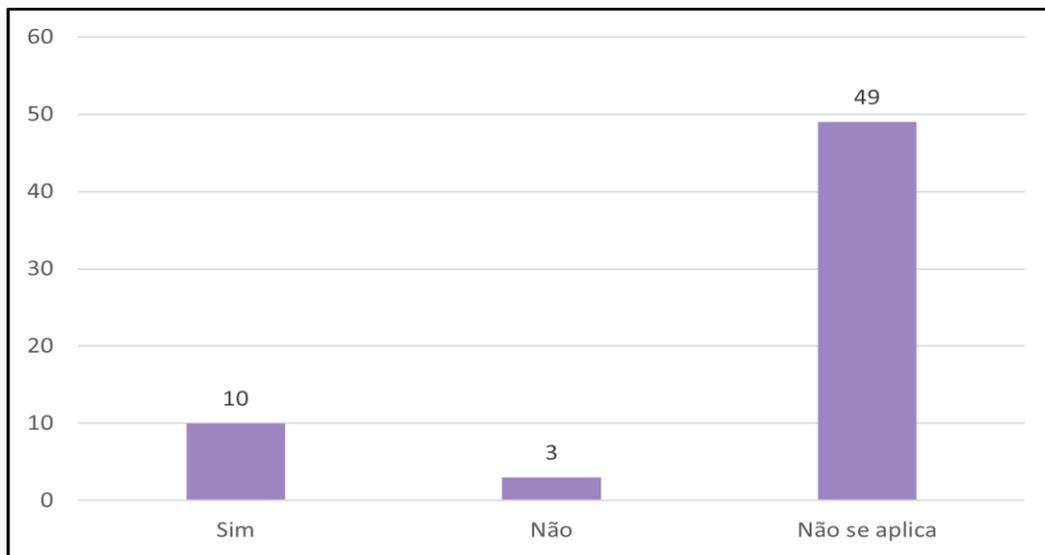
A pesquisa apresenta resultados não muito satisfatórios, pois muitas respostas vêm de trabalhadores de empresas onde não se é aplicada a GL. Porém, as respostas positivas de que se é aplicada a GL, trazem pessoas/ profissionais que possuem o conhecimento dos exercícios e tempo de duração para se ter bons resultados.

Carvalho (2003, n.p) esclarece que funções específicas necessitam de exercícios específicos:

“Se você trabalha ou passa muito tempo diante de um computador, por exemplo, deve realizar uma pausa periódica para olhar e focalizar objetos distantes, aliviando a visão. Também deve realizar exercícios de alongamento para as mãos e antebraços, evitando sobrecarga por digitação ou utilização do mouse: Estenda o braço à frente, deixando a mão relaxadamente caída para baixo. Com a outra mão, puxe gentilmente os dedos para baixo na direção do seu quadril, com as costas da mão voltadas para a tela do computador, por 20 a 30 segundos, para alongar a musculatura posterior de seu antebraço. Puxe a mão relaxada agora para cima, em direção à sua cabeça e com a palma da mão voltada para a tela do computador, para alongar a musculatura anterior da mão e antebraço. Repita, realizando os mesmos exercícios para o outro braço”. (CARVALHO, 2003, n.p).

Apesar de muitos entrevistados responderem que não é aplicada a GL na empresa que trabalham, os 16,13% disseram que se sentem relaxados ao realizá-la, como pode ser observado no Gráfico 7.

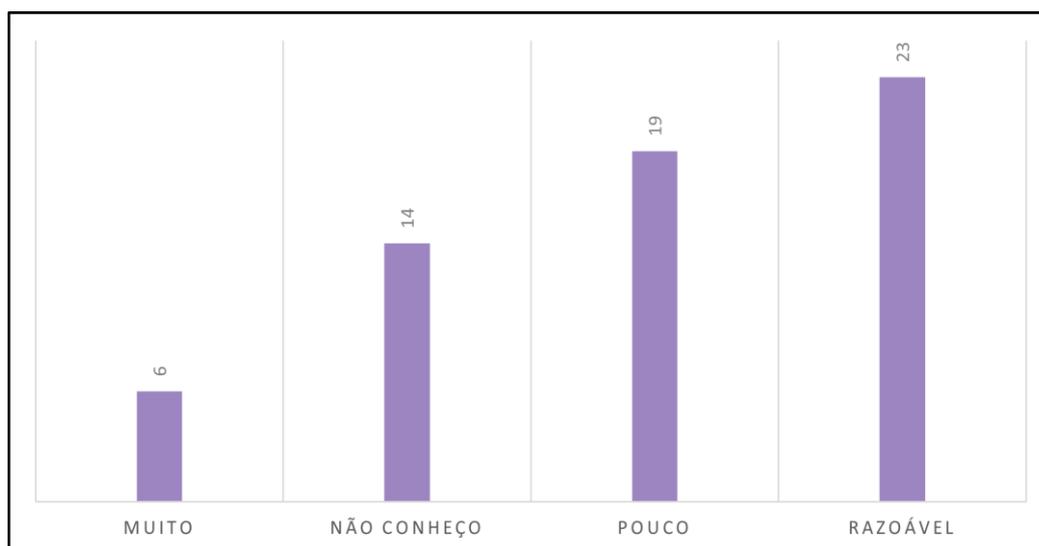
Gráfico 7 - Se sente relaxado (a) ao realizar a Ginástica Laboral.



Fonte: a autora.

Com a intenção de medir o nível de conhecimento sobre os benefícios da prática da ginástica laboral, foi proposto responder conforme o gráfico abaixo.

Gráfico 8 - Nível de conhecimento dos benefícios da Ginástica Laboral.

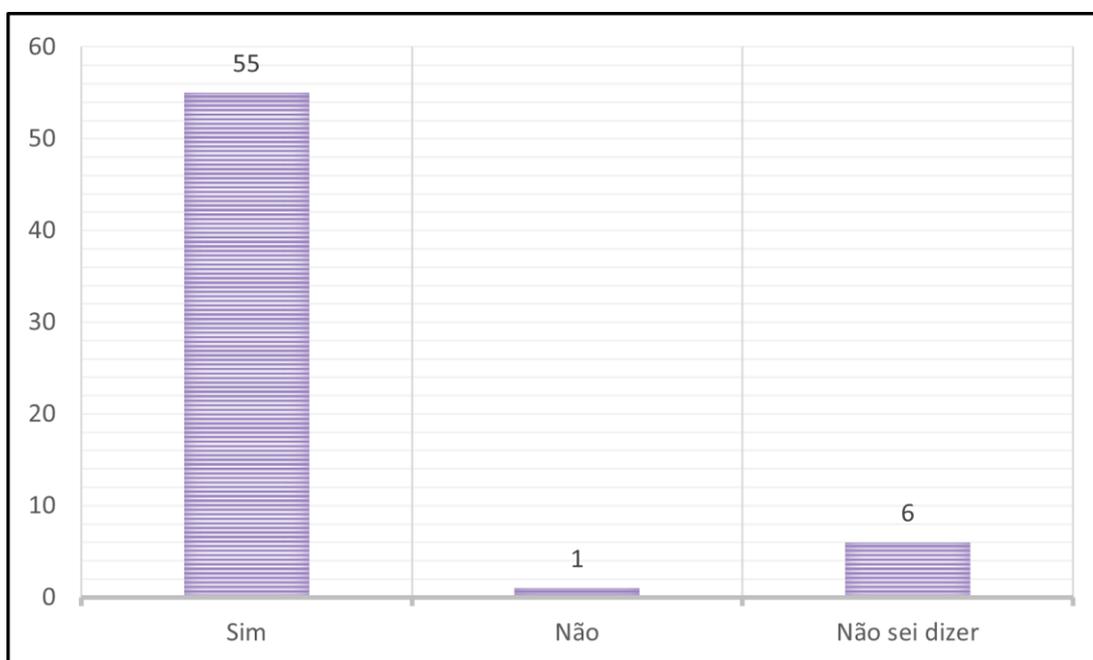


Fonte: a autora.

Com os resultados apresentados, observamos que os funcionários têm pouco conhecimento sobre os benefícios, o que pode dificultar futuramente na aceitação em fazer uma pausa para realizar os exercícios de alongamento e relaxamento quando a empresa começar a aplicá-los. O não conhecimento dos benefícios pode ser, até mesmo, por não ser aplicada a GL nas empresas em que trabalham ou já trabalharam.

Como argumentou Maciel (2010), que a consciência da ginástica profissional pode influenciar diretamente a participação e no comportamento de uma pessoa em um programa de ginástica profissional. Assim como podemos ver no Gráfico 9.

Gráfico 9 - Acredita nos benefícios da Ginástica Laboral



Fonte: a autora.

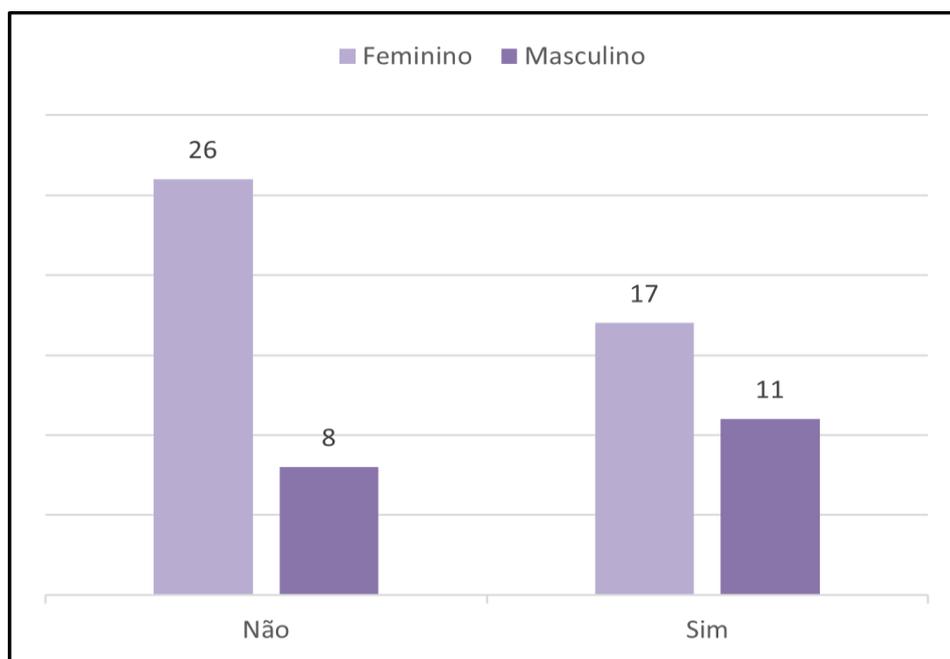
Mesmo com o maior número dos participantes que responderam “Sim” (88,71%) de que acreditam nos benefícios que a GL pode trazer, a resposta “Não sei dizer” (9,68%), indica a falta de conhecimento sobre o assunto. As principais dificuldades na implantação de um programa de ginástica laboral em uma empresa é convencer os gestores de que a ginástica não prejudica a produtividade quando utilizada por cerca de 10 a 15 minutos durante o dia. A falta de instruções sobre a importância e os efeitos da ginástica profissional também é um dos fatores (POLITO; BERGAMASHI, 2002).

Fazer com que os funcionários entendam e acreditem que a GL traz benefícios vai fazer com que eles parem o que estão fazendo e tenham o prazer de se alongar e relaxar, físico e emocionalmente, retornando às suas atividades mais engajados e concentrados, apreciando dos benefícios que será praticar a GL. Também poderá trazer o hábito, fazendo com que percebam que poderão ser realizados os exercícios não apenas em momentos coletivos da GL, poderão fazê-los também sozinhos ao longo do dia.

Uma das desvantagens de ter um emprego onde se passa muito tempo sentado é o sedentarismo. A prática de exercícios físicos na rotina fora do trabalho pode ajudar muito com as dores e cansaço, pois fortalecem os músculos, trazendo mais preparo para uma longa jornada de trabalho sentado (a).

Questionados sobre a prática de exercícios físicos fora do ambiente de trabalho, a pesquisa aponta maior número de respostas positivas no público feminino, porém as respostas negativas são bem menores nos homens. O Gráfico 10 apresenta os resultados.

Gráfico 10 - Prática de alguma atividade física (Exemplos: academia, caminhada, esporte)



Fonte: a autora.

A tendência é de que os homens pratiquem mais atividades físicas do que as mulheres, como por exemplo, jogar futebol aos finais de semana, ir à academia e fazer musculação. Já as mulheres tendem a cuidar mais dos afazeres da casa e cuidar da família, não tendo o tempo para

praticar atividade física. Como mostra a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada em 2019 de que os homens com 18 anos ou mais, correspondente a 34,2% contra 26,4% das mulheres, praticam atividade física recomendada quando estão em lazer (IBGE, 2020).

Por isso a importância da prática da Ginástica Laboral nas empresas que possuem áreas administrativas, proporcionando uma melhor qualidade de vida para esses trabalhadores.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa conclui o quão importante é a Ginástica Laboral presente nas empresas, principalmente em áreas administrativas, onde os indivíduos passam a maior parte do tempo em posição sentada, pois auxilia na motivação, rendimento e bem-estar dos funcionários. Vemos que as empresas estão se preocupando cada vez mais com a saúde dos seus empregados, o que também é benéfico com menor absenteísmo (faltas, atestados, atrasos, saída antecipada etc.), resultando em pessoas mais engajadas e motivadas a trabalhar com apenas uma pequena pausa no dia, melhorando o rendimento financeiro para a empresa.

Conforme dito por Martins (2001), os exercícios laborais de 5, 10 ou 15 minutos, feitos no ambiente de trabalho, com o objetivo principal de prevenir LER/DORT e reduzir o estresse por meio de exercícios de relaxamento e alongamento, além de reduzir as dores e lesões mais comuns, como dores na região lombar, coluna cervical e tendinites causadas por estresse e má postura, entre outras coisas.

A quantidade de empresas que possui a ginástica laboral inserida nelas ainda não é tão grande, presente mais nas grandes empresas, o que mostra a falta de conhecimento dos benefícios sobre ela, mas é algo que está mudando com o passar do tempo e estão investindo cada vez mais em capital humano, abrindo assim, uma gama maior para estudos futuramente sobre o tema.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. U. B. de. et al. **GINÁSTICA LABORAL: Prerrogativa do Profissional de Educação Física**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2015. 64 p.

BELLUSCI, S. M. **Doenças profissionais ou do trabalho**. 3ª ed. São Paulo: Senac, 2001. 99 p.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Manual de Aplicação da Norma Regulamentadora nº 17. 2ª edição. Brasília: MTE, 2002. Disponível em:

<<https://www.gov.br/trabalho-e-previdencia/pt-br/composicao/orgaos-especificos/secretaria-de-trabalho/inspecao/escola/e-biblioteca/manual-de-aplicacao-da-nr-17-ano-2002.pdf/view>>
Acesso em: 26 nov. 2022.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pns 2019: Cai o consumo de tabaco, mas aumenta o de bebida alcoólica.** 2020. Disponível em:
<<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29471-pns-2019-cai-o-consumo-de-tabaco-mas-aumenta-o-de-bebida-alcoolica>> Acesso em: 03 dez. 2022.

CARVALHO, Sérgio H. F. de. Ginástica Laboral: Ponto de vista. Jan./2003. Disponível em
<http://www.saudeemmovimento.com.br/conteudos/conteudo_exibe1.asp?cod_noticia=815>
Acesso em 3 dez. 2022.

COUTO, H. A. **Ergonomia do corpo e do cérebro no trabalho:** princípios e a aplicação prática. Belo Horizonte: Ergo, 2014.

DUL, Jan; WEERDMEESTER, Bernard; LIDA, Itiro. **Ergonomia prática.** São Paulo: Edgard Blücher, 1995. 147 p.

FENETY, A.; WALKER, J. M. Short-term effects of workstation exercises on musculoskeletal discomfort and postural changes in seated video display unit workers. **PhysTher.** 2002;82(6):578-89.

LIMA, V. **Ginástica Laboral:** atividade física no ambiente de trabalho. 4.ed. rev. e ampliada. São Paulo: Phorte, 2018.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. 1. ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010. 206 p.

MARTINS, C.O. **Ginástica laboral no escritório,** 1.ed. Jundiaí: Fontoura, 2001, p. 51-57-58.

MÁSCULO, F. S.; VIDAL, M. C. **Ergonomia:** trabalho adequado e eficiente. Rio de Janeiro: Elsevier – ABEPRO, 2011.

MENDES, A. R.; LEITE, N. L. **Ginástica laboral:** princípios e aplicações práticas. Barueri, SP: Manole, 2004.

POLETTI, S S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas.** Originalmente apresentada como dissertação de mestrado, Porto Alegre-RS: UFRGS; 2002.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica laboral:** teoria e prática. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint. 2002. 120 p.

UHLENDORFF, E. F. et al. **Alterações posturais e deformidades da coluna vertebral.** In: GREVE, J. M. A.; AMATUZZI, M. M. Organizadores. Medicina de reabilitação nas lombalgias crônicas. São Paulo: Rocca; 2003. p.167-91.

WISNER, A. **Por dentro do trabalho: ergonomia:** método & técnica. São Paulo: FTD/Oboré, 1987.