

Artigo Original

PROGRAMA DE PREVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA NA SAÚDE OCUPACIONAL

Elisiane Adalgisa da Silva (1)

Maria Marleide Bezerra Lima (2)

Lucas Vieira de Lima Silva (3)

Resumo

Este trabalho teve como propósito investigar quais as expectativas dos sujeitos sobre um programa de Ginástica Laboral a ser desenvolvido na Clínica Hospitalar São José, no Município de Juazeiro do Norte, Estado do Ceará. Foi utilizado um questionário para o levantamento dos dados com perguntas do tipo: Qual seu conhecimento sobre Programas de Prevenção Fisioterapêutica em saúde ocupacional?; Já participou ativamente de algum tipo de programa de Ginástica Laboral?; Quais as perspectivas com a implantação de um Programa desse tipo aqui na Empresa? Os resultados demonstraram que, apesar de 90% dos sujeitos conhecerem o tema Ginástica Laboral, poucos tenham participado deste tipo de atividade. Revelaram ainda uma expectativa satisfatória sobre a temática, o que denota uma motivação para tal atividade. Por tratar-se de um estudo-piloto, passível de críticas e sugestões, se coloca como uma possibilidade, e como material para discussões no campo da atividade física, saúde e qualidade de vida.

Palavras-Chave: Ginástica Laboral; Clínica; Profissionais da Saúde; Enfermeiros.

Introdução

O presente estudo teve como objetivo elaborar uma discussão em torno da Ginástica Laboral, mais precisamente as expectativas dos sujeitos quanto ao desenvolvimento de um programa desta natureza na Clínica Hospitalar São José, no Município de Juazeiro do Norte.

Atualmente, diante de todas as facilidades oferecidas pelos avanços tecnológicos, houve mudanças significativas no estilo de vida das pessoas. Apesar dos benefícios, observa-se um aumento no sedentarismo das pessoas, em função da comodidade promovida pelas inovações, principalmente dos aparelhos eletro-eletrônicos mais atuais. Quanto a isso, Markus Vinícius Nahas (2006, p. 33), nos diz que,

Não se pode negar a importância dos produtos tecnológicos e da informática para a humanidade, propiciando conforto, segurança e rapidez em processos que não aconteciam sem eles. O grande desafio com que nos deparamos é justamente tirar proveito desses avanços, sem que percamos, a médio e longo prazo, a qualidade de vida que se pode conseguir – a curto prazo – com equipamentos e facilidades que nos tornam menos ativos e favorecem a obesidade.

As facilidades tecnológicas tem implicado no surgimento de doenças conhecidas como hipocinéticas, isto é, aquelas que provocam uma diminuição anormal da atividade motora e da mobilidade, comprometendo a saúde das pessoas que se utilizam demasiadamente das comodidades tecnológicas, sem as devidas precauções.

Com o mundo nas mãos, tudo se transforma em facilidade. Menos esforço e menos trabalho, evitando-se o deslocamento corporal para tarefas simples como por exemplo: mudar um canal de TV; alterar a temperatura do ar-condicionado; abrir o portão da garagem, ou qualquer outra tarefa cotidiana que possa ser resolvida com um simples “clique” no controle remoto.

Se por um lado, as novas tecnologias tem trazido muito conforto, como afirma Nahas (op. cit.); por outro, tem contribuído para que as pessoas reduzam suas possibilidades de movimentar-se. Do ponto de vista fisiológico, psicológico e social, o ser humano parece estar passando por um processo de “acomodação” prejudicial, o qual tem limitado o seu potencial.

Os Excessos do Trabalho do Mundo Contemporâneo

Além da falta ou diminuição demasiada dos movimentos básicos, outra variante contribui para os problemas de saúde relacionados ao excesso de atividades no trabalho, as chamadas lesões por esforço repetitivo (LER). Esta última também tem contribuído com as reações indesejáveis no corpo, tais como dores de coluna, tendinites, inflamações nas articulações, dentre outros sinais e sintomas resultados dos esforços em demasia, não raro exageradamente repetitivos.

As LER são decorrentes de esforços proveniente de jornadas de trabalho rotineiras e prolongadas, e/ou de pressão por aumento da produtividade. Isso vem impactando a qualidade de vida do trabalhador, contribuindo para o surgimento de doenças como estresse, cansaço físico e mental, doenças cardíacas e crônico-degenerativas (diabetes, hipertensão arterial, entre outras doenças) que comprometem a produtividade e a boa saúde física e mental dessas pessoas.

Dentre as morbidades mais comuns decorrentes do trabalho destacam-se, a *Lesão por Esforço Repetitivo (LER)* ou *Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)*. Estas são afecções que podem acometer tendões, sinovias, músculos, nervos, fâscias e ligamentos, de modo isolado ou associado, com ou sem degeneração de tecidos.

Atingem principalmente os membros superiores, pescoço e escapular o dorso do tórax. As possíveis causas da LER podem ser decorrentes do uso forçado ou demasiadamente repetitivo de grupos musculares e da manutenção de postura inadequada adotada pelas pessoas, sobretudo no trabalho (Oliveira, 2007).

Os problemas determinados, por exemplo, pelas lesões no trabalho se constituem em distúrbios que trazem como consequência dor e sofrimento para os trabalhadores e empresários, causando-lhes baixas na produtividade e gastos, muitas das vezes, exorbitantes com remédios e planos de saúde.

De fato, apesar da contumácia desses tratamentos medicamentosos, observa-se que, em geral, os problemas não são resolvidos na sua totalidade, uma vez que, por sua complexidade e delicadeza, nem sempre a recuperação ocorre de forma completa e satisfatória. Geralmente, aquelas pessoas acometidas desse tipo de doença, ou de problema de saúde, voltam a trabalhar antes do tempo previsto, contribuindo para que a questão se torne cada vez mais crônica não sanando a lesão, dificultando sua recuperação plena.

Oliveira (2006), Martins e Duarte (2001), comungam da mesma opinião ao afirmarem que os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho são doenças ocupacionais

relacionadas a lesões por traumas cumulativos que resultam da descompensação entre a capacidade de movimento da musculatura e a execução de movimentos rápidos e constantes.

Acrescido a tudo isso, constata-se que empresas, escritórios, fábricas, repartições bancárias, etc., não dispõem ainda de práticas políticas que conceba a ginástica laboral como ferramenta capaz de prevenir e até mesmo contribuir na cura desse tipo de problema. Aliás, os benefícios são os mais amplos possíveis, os quais, não se limitam apenas à prevenção das tendinites e das incômodas inflamações nas articulações. Estes auxiliam na melhora dos aspectos psicológicos e afetivo-sociais dos trabalhadores, permitindo-lhes maior produtividade com menores riscos à saúde, aqui entendida como um binômio “corpo-mente”.

A Ginástica Laboral precisa ser encarada e entendida como algo necessário e indispensável nos dias atuais, uma vez que, quando bem aplicada e bem orientada por profissional habilitado, possibilita efeitos orgânicos positivos em termos de saúde individual e coletiva no ambiente laboral.

Ginástica Laboral: conceitos e contextos

A Ginástica Laboral tem sido considerada uma das atividades imprescindíveis para que o trabalhador possa se proteger das lesões no ambiente de trabalho, preservando-se seu rendimento na empresa.

Segundo a NESRA – Associação Nacional de Serviços e Recreação para Empregados nos Estados Unidos, A Ginástica Laboral é a prática voluntária de atividade física, realizada pelos trabalhadores coletivamente, no próprio local de trabalho, durante a sua jornada diária, visando melhorar a condição física do trabalhador. Tem como objetivo fortalecer determinadas musculaturas muito exigidas durante a jornada de trabalho, prevenindo assim problemas posturais e lesões que além de trazerem riscos aos funcionários, representam ônus elevados para a empresa. Esta ginástica é de curta duração e contribui para prevenção e recuperação das chamadas “doenças ocupacionais” (LER e DORT) promovendo o bem estar e melhorando as relações interpessoais (SOUSA & JÚNIOR, 2004).

Torna-se oportuno ressaltar que a Ginástica Laboral não é uma atividade física recente. Há relatos deste tipo de atividade na Polônia em 1925, chamada de Ginástica de Pausa e, posteriormente na Holanda e na Rússia. Na década de 1960, atingiu outros países da Europa e o Japão, onde ocorreu a consolidação e a obrigatoriedade da Ginástica Laboral Compensatória (OLIVEIRA, 2007).

No Brasil, em 1973, há relatos de empresas que investiram em programas de lazer e esporte para seus funcionários, como a fábrica de tecidos Bangu, a pioneira, e o Banco do Brasil, com a criação da Associação Atlética do Banco do Brasil (LIMA, 2004). Ainda nesse mesmo ano, conforme os registros do Caderno Técnico Didático do SESI (SESI, 2006), a escola de educação FEEVALE (Centro Universitário *Feevale, Novo Hamburgo - RS*) entra com um projeto de Educação Física Compensatória e Recreação, em que a escola estabelecia uma proposta de exercícios baseadas em análises biomecânicas.

Lima (2004) define a Ginástica Laboral como prática de exercícios físicos, realizada coletivamente no período do trabalho, exercida de acordo com a função de cada um, tendo como finalidade prevenir doenças ocupacionais e promover o bem-estar individual através de uma consciência corporal: conhecer, respeitar, amar e estimular o seu próprio corpo.

Atualmente, existem inúmeros tipos de programas de Ginástica Laboral, contudo devendo-se atentar para aquele que se adéque melhor à realidade da empresa. Há que se desenvolver uma minuciosa avaliação de todos os fatores relevantes e preponderantes inseridos no ambiente de trabalho, além de levar-se em conta as questões individuais dos trabalhadores, envolvidas neste processo.

Para Marchesini (2002), há três tipos de Ginástica Laboral: 1) **Preparatória** realizada no início da jornada de trabalho, tendo como objetivo principal preparar o trabalhador aquecendo seus grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando-os para se sentirem dispostos ao iniciar o trabalho; a 2) **Compensatória**, realizada durante a jornada de trabalho, objetivando interromper a monotonia operacional. Para tanto, aproveita as pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos, e às posturas inadequadas solicitadas nos postos operacionais; e, o 3) **Relaxamento**, realizado após o expediente de trabalho com a finalidade de reduzir a tensão muscular criada pelas atividades rotineiras ao mesmo tempo em que previne o aparecimento de lesões que poderão acarretar danos irreparáveis ao trabalhador *a posteriori*.

Portanto, conhecer as expectativas dos trabalhadores quanto a implantação de um programa de Ginástica Laboral, torna-se imprescindível, uma vez que desse conhecimento dependerá a motivação para o envolvimento efetivo nas atividades propostas.

Dessa forma o presente estudo tem o objetivo de conhecer as expectativas dos funcionários do setor de enfermagem da Clínica Hospitalar São José, sobre a implantação de um “Programa de Prevenção Fisioterapêutica em saúde ocupacional”, nesta Clínica.

O estudo constou com uma amostra de oito técnicos de enfermagem, profissionais que seriam os sujeitos a quem o Programa se destina.

Os mesmos foram contactados no seu ambiente de trabalho, onde responderam de maneira individual a um questionário que constou de perguntas como: 1) Qual seu conhecimento sobre Programas de Prevenção Fisioterapêutica em saúde ocupacional?; 2) Já participou ativamente de algum tipo de programa de Ginástica Laboral?; 3) Quais as perspectivas com a implantação de um Programa desse tipo aqui na Empresa?

O Programa de Ginástica Laboral na Clínica Hospitalar São José – CHSJ

Atualmente, em nossa sociedade as estruturas organizacionais procuram valorizar o ser humano em um contexto holístico, visando à obtenção de resultados mais satisfatórios para a vida e o mundo do trabalho. A produtividade e o êxito são sinônimos de bem estar de todo trabalhador. Neste sentido, muito se tem investido, tanto em equipamentos como no preparo físico e psicológico dos funcionários. Neste contexto a ginástica laboral tem se mostrado uma importante ferramenta para a prevenção de lesões incômodas, como vistas anteriormente, comprometendo a saúde e o rendimento do profissional no seu local de trabalho.

Diante disso, a Clínica Hospitalar São José no Município de Juazeiro do Norte – CHSJ tem demonstrado preocupação com o bem estar físico, mental e social dos seus colaboradores, propondo-se desenvolver um programa fisioterapêutico de prevenção na saúde ocupacional. Este programa consta de exercícios laborais dentro do posto de trabalho, buscando consolidar a formação do hábito da prática lúdica de atividades físicas. Este tipo de atividade tende, segundo Nahas (2006), a socialização e a melhoria de qualidade de vida dos funcionários. Visa, com isto, a integração no ambiente de trabalho e as ações preventivas de doenças ocupacionais.

O programa consta de alongamentos, exercícios físicos dinâmicos e de relaxamento. Será realizado 03 vezes por semanas (Segunda, Quarta e Sexta) no período da manhã tarde e noite com duração de 10 minutos, de acordo com a troca do plantão dos funcionários.

Visam alcançar os funcionários e a empresa, no sentido de aumentar a habilidade para realização das tarefas dos trabalhadores e sua dinâmica de atividades; otimizar a integração no ambiente laboral e o condicionamento físico. Estas atividades tendem a melhorar a auto-estima, promover a saúde como meta profilática à doença, prevenir lesões ósseas, aliviar a tensão muscular e, a correção postural durante períodos longos de trabalho.

No tocante a empresa, CHSJ, os objetivos do programa são sete: o aumento da produtividade; a diminuição de incidência de doenças ocupacionais; combate ao absenteísmo; redução de custos com planos de saúde e custos com afastamento de funcionários; melhoria da organização e imagem da empresa perante a comunidade e aos próprios funcionários da empresa; e o aprimoramento da disciplina que favoreça a definição de um ambiente respeitoso entre todas as pessoas que fazem a clínica funcionar.

O conforto no desempenho do trabalho tem se mostrado importante substrato na redução de problemas nas empresas. Um destes elementos é o cuidado com a saúde física do trabalhador. Neste afã a Ginástica Laboral exerce importante papel por ser protótipo de ferramenta utilizada na profilaxia de DORT e LER, que por sua vez, causam enormes problemas de produtividade e aumento nos custos, tanto para a empresa quanto para o profissional.

Espera-se que a aplicação de programas deste tipo, proporcionem resultados satisfatórios em termos de bem-estar e saúde física e mental.

Resultados Esperados com a Implantação do programa de Ginástica Laboral na CHSJ

Com a implantação do Programa de ginástica Laboral na CHSJ, espera-se, dentre outros benefícios, uma maior humanização dos (e entre os) ambientes de trabalho, perspectivando reduzir o estresse e a irritabilidade oriundas do próprio convívio no trabalho. Neste caso, a prevenção fisioterapêutica se torna cada vez mais essencial, podendo ser materializada a partir de uma equipe multidisciplinar, de maneira a produzir uma maior eficácia profissional, uma vez que tende a motivar os funcionários a novos hábitos de vida, desenvolvendo na empresa a cultura uma consciência coletiva em termos da importância de se manter saudável.

Os benefícios principais da Ginástica Laboral são, segundo o projeto, de ordem: **fisiológicas**, em que as pessoas beneficiadas deverão melhorar seus aspectos funcionais e estruturais orgânicos, devendo demonstrar melhor condicionamento físico durante a realização das atividades laborais; **psicológicas**, em que estes indivíduos apresentarão bom humor e maior resistência ao estresse mental; **sociais**, decorrente dos anteriores, pois ao se sentirem mais dispostos física e psiquicamente certamente se relacionarão melhor consigo mesmo e com os outros; e **empresariais**, em que, inseridos num ambiente harmonioso, certamente, poderão render mais e melhor no ambiente de trabalho.

Dito de outra maneira e aprofundando um pouco mais sobre essa questão, podemos reforçar dizendo que os benefícios **fisiológicos** promovem a sensação de disposição e bem estar para o trabalhador, combatendo e prevenido doenças profissionais, sedentarismo, estresse, depressão, ansiedade. Melhora a flexibilidade, a coordenação e a resistência, promovendo uma maior mobilidade e melhor postura. Diminuem as inflamações e traumas, a tensão muscular desnecessária e o esforço na execução das tarefas diárias.

Os benefícios **psicológicos** favorecem a mudança da rotina, reforça a auto-estima e melhora a auto-imagem. A empresa demonstra preocupação e cuidado com seus funcionários. Melhora a capacidade de atenção e concentração no trabalho. Desenvolve a consciência corporal e combate tensões emocionais.

Os benefícios **sociais** despertam para o surgimento de novas lideranças, favorecendo o contato pessoal, promovendo a integração social, priorizando o trabalho em equipe e, por último, melhorando as relações interpessoais.

E, por fim, os benefícios **empresariais** os quais propiciam maior produtividade por parte do trabalhador, melhorando a imagem da instituição perante os empregados e a sociedade; diminuem o número de queixas, afastamentos médicos, acidentes e lesões, reduzindo os gastos com afastamento e substituições de pessoal.

Em síntese, podemos afirmar que a Ginástica laboral atua na prevenção e no combate ao estresse, visto que durante a atividade física são liberadas endorfinas, substâncias que causam bem-estar e alívio das tensões. Oliveira e Cols (2007), afirmam que os exercícios ajudam a reavaliar o modo de pensar, organizar seu tempo, espaço e atuação, compreensão, alimentação saudável, descontração, fatores preventivos dos sinais de estresse, entre outros benefícios importantes que aqui poderiam ser citados. Os programas de Ginástica Laboral quebram a rotina e relaxam o indivíduo e o ambiente de trabalho passa a ser menos formal, mais feliz e bem mais agradável.

Resultados

Os resultados demonstraram que, mais de 90% dos entrevistados conheciam o tema Ginástica Laboral (Gráfico 01), embora poucos tenham participado deste tipo de atividade (Gráfico 02).

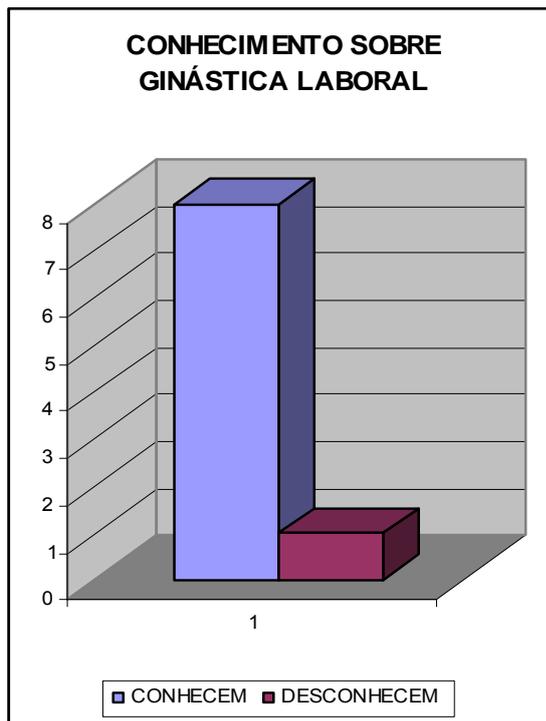


Figura 01.

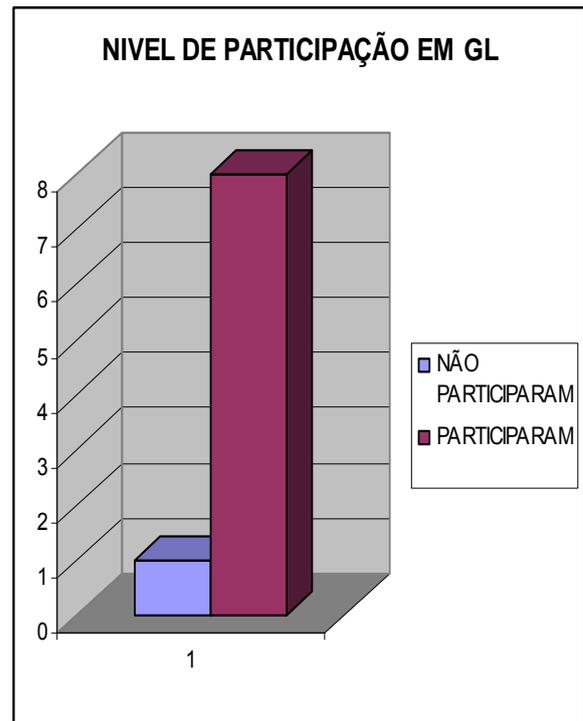


Figura 02.

Os entrevistados, em sua totalidade, afirmaram que o tempo disponibilizado para a Ginástica Laboral não reduziria o tempo útil de trabalho na CHSJ, considerando acreditarem ficar mais preparados física e emocionalmente para o mesmo.

Os entrevistados, majoritariamente, responderam positivamente demonstrando que a prática da Ginástica Laboral estreitaria os laços de afetividade, disposição e vínculo com a empresa.

Esses resultados revelam uma expectativa satisfatória por parte dos sujeitos investigados, em relação à implantação da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho. Tais expectativas não são conflituosas com as descritas na literatura. Observe-se Cañete (1996), citado por Stort, Silva Jr e Rebutini (2006) foi constatado na prática, que pessoas que não se sentem satisfeitas e tranquilas em seu ambiente de trabalho, e cujos níveis de tensão e insegurança são significativos, tornam-se mais propensas a sofrerem acidentes de trabalho e cometerem erros, portanto é de suma importância a adesão de um programa de atividade física com o intuito de auxiliar na qualidade de vida do trabalhador. Tais resultados, fornecem substrato para se sugerir que a Ginástica Laboral na área da saúde, ou em qualquer outro ambiente de trabalho, é ferramenta importante na otimização de atividades e possível redutora de custos à empresa: é o que aponta os resultados.

Fato importante é aquele sobre o qual as pessoas conhecem sobre a ginástica laboral, mas ainda, em sua maioria, não tiveram uma experiência neste tipo de atividade, reafirmando a importância de implementação do programa na CHSJ. A materialização deste programa se justifica, portanto, tanto por sua relevância para a melhoria da qualidade de vida dos sujeitos quanto por sua aceitabilidade por parte dos funcionários da referida clínica.

Estudo realizado por Costa (1998) sobre o cuidado de si de trabalhadores de enfermagem hospitalar evidenciou que eles priorizam o trabalho em detrimento ao cuidado de si. Além disso, restringem seu olhar aos cuidados biológicos e medicamentosos negligenciando outras dimensões do cuidado. Assim, outras formas de cuidados são pouco consideradas e deixam de ser efetivamente implementadas no seu cotidiano profissional e pessoal.

Espera-se que com a aplicação do Programa, os possíveis benefícios apontados por Oliveira e Cols (2007), entre outros pesquisadores explicitados ao longo deste estudo, possam ser alcançados, destacando-se, principalmente os de ordem: fisiológicas, psicológicas, sociais e empresariais.

Este foi um estudo-piloto. Faz-se necessário a realização de um estudo-controle após a implementação e consolidação da ginástica laboral na CHSJ, numa amostra maior de sujeitos, de forma que os resultados possam ser validados. Esta investigação buscou compreender algo mais sobre as expectativas dos sujeitos desta clínica, sobre o Projeto de Ginástica Laboral ora por consolidar-se. Dessa forma, um aprofundamento deste estudo em oportunidades futuras certamente oferecerá maiores informações sobre seus resultados práticos na melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes do Programa, objeto do presente estudo.

Considerações Finais

Pode-se concluir, destarte, que há perspectiva de implantação da Ginástica Laboral em uma Empresa da área da saúde, uma vez que os sujeitos encontram-se motivados para tal. Nestas condições, o labor com desvio ergonômico tende a ser mais facilmente revertido ou minimizado, melhorando a possibilidade de aperfeiçoamento da produtividade e do bem-estar psicossocial do funcionário. Tais observações colhidas do presente estudo encontram-se de acordo com dados descritos na literatura, apontando inclusive para uma humanização do trabalho nas empresas com este tipo de Programa.

Sem a manutenção de sua integridade física, mental e moral não pode haver produção e desenvolvimento de qualidade para todos.

A sociedade moderna através das ciências da saúde aplicadas, tem consolidado um corpo de conhecimentos importante sobre os benefícios da Ginástica laboral, que tem servido de ferramenta na humanização do trabalhador, prevenindo desordens funcionais e até morbidades degenerativas irreversíveis e incapacitantes.

Não muito diferente do descrito aqui no Brasil, a Ginástica Laboral parece se mostrar importante veículo na CHSJ, via de mão dupla, é o que demonstra os dados observados neste ensaio inicial, e que, passível a críticas sugestões, se coloca como uma possibilidade, e como material para discussões no campo da atividade física, saúde e qualidade de vida.

Referências

- COSTA, A.L. R.C. da. **O Cuidado como Trabalho e o Cuidado de si no Trabalho de Enfermagem**. 1998. 137f. Dissertação (Mestrado) Universidade Federal de Mato Grosso/Universidade Federal de Santa Catarina, 1998.
- LIMA DG. **Ginástica laboral: Metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí, SP: Fontoura, 2004.
- MARCHESINI CE. **REVISTA MACKENZIE**. 2002, V.2, Nº 1, p 33-46.
- MARTINS CO, DUARTE MFS. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2001; 8(4):7-13.
- NAHAS, MV. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4º edição. Londrina: Midiograf, 2006.
- OLIVEIRA AS; OLIVEIRA DL; SANTOS JFS; DECOL M. **GINÁSTICA LABORAL**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 106 - Marzo de 2007 - <http://www.efdeportes.com>.
- OLIVEIRA, JRG. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais**. Revista de Educação Física 2007; 139:40-49.
- OLIVEIRA, JRG. **A PRÁTICA DIAGNÓSTICA LABORAL**. 3º edição, Rio de Janeiro. Ed. Sprint, 2006.
- RIBEIRO, MG; PEDREIRA F; REIS, W; RIEDERER, EEI. **Avaliação qualitativa de riscos químicos: princípios básicos para o controle das substâncias nocivas à saúde em fundições** Fundacentro, 2007. 88p. Publicação eletrônica. Disponível em: <http://www.fundacentro.gov.br/CTN/>.

SCHMIDT A; CARVALHO L; FAVARO E; SILVEIRA C; OLIVEIRA L; GOTARDO K; ANDRADE E; CRUZ E. **GINÁSTICA LABORAL: UMA FERRAMENTA PARA A MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR.** Obtido na internet, 22/03/2009 às 08h00min no endereço: <http://www.google.com.br/search?hl=ptBR&q=Este+estudo+teve+como+objetivo+principal+demonstrar+a+efici%C3%Aancia+de+um+programa+de+gin%C3%A1stica+laboral+em+uma&btnG=Pesquisar&meta=>.

____ SESI. **CADERNO TÉCNICO DIDÁTICO – GINÁSTICA DA EMPRESA**, 2006.

SOUZA, I & JÚNIOR, R. **Ginástica laboral: contribuições para a saúde e qualidade de vida de trabalhadores da indústria de construção e montagem - Case TECHINT S.A.** Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 77 - Outubro de 2004 - <http://www.efdeportes.com>.

STORT, R.; SILVA JR, F. P. da. ; REBUSTINI, F. **Os Efeitos da Atividade Física nos Estados de Humor no Ambiente de Trabalho.** Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança, v. 1, n. 1, p. 26-33, mar. 2006

Sobre os autores:

- (1) **Elisiane Adalgisa da Silva** é Graduada em Licenciatura em Geografia pela Universidade Regional do Cariri – URCA. Formada em Gestão de Pequenos e Médios Negócios no Curso Seqüencial da URCA. Aluna do Curso de Especialização em Administração Hospitalar e Sistemas de Saúde.
E-mail: lisblanca@hotmail.com
- (2) **Maria Marleide Bezerra Lima** Graduada em Licenciatura em História e Geografia pela Universidade Vale do Acaraú. Aluna do Curso de Especialização em Administração Hospitalar e Sistemas de Saúde.
E-mail: marleide18@hotmail.com
- (3) **Lucas Vieira de Lima Silva** é Professor do Curso de Educação Física da URCA, Mestre em Sociologia pela Universidade Federal do Ceará.
E-mail: vieira11silva@hotmail.com