

## AS POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA OCUPACIONAL PARA TRABALHADORES DE UMA EMPRESA DE TRANSPORTE COLETIVO<sup>1</sup>

### POSSIBLE CONTRIBUTIONS FROM OCCUPATIONAL THERAPY TO EMPLOYEES OF A COLLECTIVE TRANSPORTATION COMPANY<sup>1</sup>

Taís Saldanha Concari<sup>2</sup>, Laura Segabinazzi Pacheco<sup>3</sup>

**RESUMO:** A saúde do trabalhador visa à prevenção, promoção e qualidade de vida no trabalho. Nessa perspectiva, este estudo apresentou como objetivo verificar as possíveis contribuições da Terapia Ocupacional junto aos trabalhadores de uma empresa de transporte coletivo. Foi inicialmente aplicado um questionário sobre qualidade de vida no trabalho com os trabalhadores do setor administrativo, após os mesmos participaram da realização da ginástica laboral e responderam a um questionário pelo qual avaliaram a contribuição da Terapia Ocupacional. Diante disso, verificou-se que os trabalhadores estão satisfeitos com a qualidade de vida no trabalho, com os treinamentos oferecidos pela empresa, sentem-se motivados para trabalhar e também respeitados pelos colegas. Percebeu-se que a Terapia Ocupacional contribuiu na melhora da qualidade de vida no trabalho dos participantes, através da intervenção da ginástica laboral e que os colaboradores demonstraram interesse em continuar essa prática. Considera-se oportuno que as empresas possam contar com esse programa, proporcionando melhor desempenho laboral, assim como prevenindo as doenças ocupacionais e possíveis afastamentos.

**DESCRITORES:** Saúde do trabalhador, doenças profissionais, Terapia Ocupacional.

**ABSTRACT:** Worker's health aims at preventing, promoting and the quality of working life. In this perspective, this study has presented as objective to verify possible occupational therapy contributions together with a collective transportation company. Firstly, a survey was conducted about quality of life at work with the employees of the administration section, afterwards the same employees participated in the labor gymnastics performance and answered a survey which occupational therapy was evaluated. In view of the above, it was verified that the employees are satisfied with the quality of life at work. Also, feeling motivated to work and respect by the colleagues as well. It was realized that occupational therapy has contributed in the improvement of the quality of employee's life at work through the gymnastic labor intervention and the collaborators' interest in continue doing the practice. It has considered appropriate that companies can count with that program, thus providing better labor performance, as well as preventing occupational diseases and possible removal from work.

<sup>1</sup>Artigo de Trabalho Final de Graduação (TFG) II, apresentado ao Curso de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano - UNIFRA, como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Terapia Ocupacional.

<sup>2</sup>Acadêmica do 9º semestre do Curso de Terapia Ocupacional, do Centro Universitário Franciscano – UNIFRA. E-mail: taissaldanhac@gmail.com

<sup>3</sup>Docente orientadora, vinculada ao Curso de Terapia Ocupacional do Centro Universitário Franciscano - UNIFRA; terapeuta ocupacional Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana. E-mail: laurasegabinazzi@hotmail.com

**KEYWORDS:** Worker's health, Occupational disease, Occupational therapy.

## **INTRODUÇÃO**

O trabalho representa uma importante área do desempenho ocupacional do sujeito, pois auxilia na constituição da identidade, além de ser a principal fonte de sustento. Possui também o papel de favorecer a inserção social na vida das pessoas e está relacionado com a saúde física e mental do trabalhador, uma vez que executado de forma inadequada pode levar ao adoecimento (MERLO, BOTTEGA, PEREZ, 2014).

Para Jorge et al. (2016), na saúde do trabalhador, o terapeuta ocupacional atua na prevenção de doenças de origem laboral, promoção da qualidade de vida no trabalho, reabilitação e assistência aos trabalhadores que apresentam limitações, bem como auxilia no retorno ao trabalho. Essas atribuições do terapeuta ocupacional visam contribuir para a melhora no desempenho das atividades laborais, minimizando os riscos de doenças ocupacionais.

No âmbito empresarial as doenças ocupacionais são as maiores causas de afastamento do trabalho afetando diretamente a qualidade de vida do trabalhador. Corroborando com o exposto, estão as Lesões por esforços repetitivos e as Doenças Osteomusculares relacionadas ao trabalho (LER/DORT), as quais acometem os músculos e tendões provocando inflamações. Essas lesões acontecem devido à frequência de movimentos repetitivos executados durante a jornada de trabalho, causando dor e afetando principalmente os membros superiores (SANCHES et al., 2010). Em decorrência das doenças ocupacionais, o trabalhador tem grande impacto na produtividade da atividade laboral, podendo ser necessário se afastar do trabalho, gerando sofrimento e sentimento de depressão.

Nesse sentido, é necessário que a empresa ofereça um programa de prevenção das doenças relacionadas ao trabalho, utilizando como recurso, por exemplo, a ginástica laboral. A ginástica laboral é um tipo de atividade física, a qual é realizada no ambiente de trabalho, podendo ser do tipo preparatória, compensatória ou relaxante. Essa prática visa prevenir as doenças relacionadas ao trabalho, acidentes ocupacionais, diminuir a fadiga e também possibilitar maior interação pessoal (VIEIRA, 2010).

Diante disso, o terapeuta ocupacional pode intervir no ambiente de trabalho, dentre ele uma empresa de transporte coletivo, a fim de prevenir os possíveis adoecimentos que a atividade laboral pode provocar nos colaboradores dos mais diversos setores. O transporte coletivo urbano é um meio de locomoção muito utilizado pela população. Uma empresa de transporte coletivo não é formada apenas por ônibus e motoristas, mas também por setores os quais gerenciam esse trabalho. Para Motta (2009), no setor administrativo, os trabalhadores mantêm a mesma postura por várias horas de trabalho, realizando digitações e serviços burocráticos tornando-se uma atividade repetitiva.

Nesse sentido, este estudo justifica-se pelo interesse da acadêmica pesquisadora sobre a temática apresentada, pois durante a graduação a mesma foi instigante, resultando no desejo de aprofundar os conhecimentos na área, enfatizando sobre a saúde de colaboradores de uma empresa de transporte coletivo. Diante disso, a presente pesquisa apresentou como objetivo geral verificar as possíveis contribuições da Terapia Ocupacional junto aos trabalhadores de uma empresa de transporte coletivo. Como objetivos específicos procuraram-se: analisar a qualidade de vida no trabalho dos colaboradores, prevenir as doenças relacionadas ao trabalho para evitar possíveis afastamentos e conhecer a percepção dos trabalhadores sobre a intervenção da Terapia Ocupacional.

Sendo assim, o estudo apresentou como questão norteadora: "Qual a contribuição da Terapia Ocupacional para colaboradores de uma empresa de transporte coletivo?"

## PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

A presente pesquisa consistiu em um estudo qualitativo e quantitativo, de natureza descritiva o qual foi realizado a campo, buscando analisar as possíveis contribuições da Terapia Ocupacional para com trabalhadores de uma empresa de transporte coletivo.

A pesquisa qualitativa busca analisar e interpretar as informações coletadas, sendo mais subjetiva, já na quantitativa a análise acontece por meios estatísticos, sendo que a coleta das informações ocorre através de questionários. Ambas são importantes para a pesquisa acadêmica a fim de contribuir com os resultados (DYNIEWICZ, 2009).

O desenvolvimento da pesquisa ocorreu numa empresa de transporte coletivo de uma cidade do interior do Rio Grande do Sul, tendo como população-alvo os funcionários que desenvolvem atividades administrativas na empresa, nos seguintes setores: financeiro, pessoal, desenvolvimento humano, tecnologia da informação e contabilidade. O trabalho nos setores mencionados é realizado predominantemente na postura sentada e com a utilização do computador, na qual o funcionário permanece nessa posição a maior parte da sua jornada diária de trabalho.

Participaram da pesquisa somente os funcionários que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que estavam em situação ativa na empresa, totalizando 24 colaboradores. Salienta-se que o presente trabalho foi aprovado previamente pela empresa e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Franciscano, sob CAEE número 62707416.0.0000.5306.

Os dados do estudo foram coletados através do questionário de qualidade de vida no trabalho (QWLQ – *bref*) e após a aplicação do mesmo, foi realizada ginástica laboral do tipo compensatória duas vezes na semana, com duração de quinze minutos cada, totalizando 18 encontros realizados durante os meses de março a maio de 2017. Após o período de realização da ginástica laboral, os participantes responderam a um questionário elaborado

pela acadêmica pesquisadora, com a finalidade de verificar a percepção dos trabalhadores diante das possíveis contribuições da intervenção terapêutica ocupacional.

A análise dos dados numéricos desenvolveu-se por meio do programa computadorizado Microsoft Office Excel, versão 2016, utilizando gráficos para facilitar a compreensão do leitor. Já os dados qualitativos foram analisados por meio da análise de conteúdo, a qual, segundo Bardin (2010), baseia-se no conjunto de técnicas de análise das comunicações, através dos procedimentos sistemáticos e objetivos. A intenção da análise de conteúdo é a inferência.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A partir da análise dos dados da pesquisa, optou-se por dividi-los em duas categorias, visando favorecer a compreensão dos resultados do estudo. Os dados relacionados ao questionário de qualidade de vida no trabalho (QWLQ – *brief*) compuseram a categoria denominada: "Percepções dos colaboradores sobre qualidade de vida no trabalho". Já os dados do questionário que verificou a percepção dos trabalhadores sobre a atuação da Terapia Ocupacional resultaram na categoria: "Percepção dos colaboradores sobre a intervenção da Terapia Ocupacional". Os funcionários foram identificados por letras (ex.: colaborador A, colaborador B...) no preenchimento do questionário sobre a atuação terapêutica ocupacional, visando preservar a identidade dos mesmos.

### **Percepções dos colaboradores sobre qualidade de vida no trabalho**

Em relação à liberdade de criação de coisas novas no trabalho, 62% considera ter boa liberdade, 21% expôs ter média e 17% muito boa. Os colaboradores também avaliaram a motivação para trabalhar, dos quais 54% ponderaram ser alta, 38% média e 8% muito

alta. Carvalho et al. (2013), salientam que a motivação afeta diretamente na qualidade de vida e no comportamento do trabalhador, uma vez que exerce papel fundamental na execução da atividade laboral. Alguns dos fatores motivacionais relacionados ao trabalho, destacados por Carvalho et al. (2013) são: a remuneração, benefícios sociais, condições físicas e psicológicas de execução do trabalho e a segurança no ambiente laboral.

No que se refere à igualdade no tratamento entre os funcionários, 46% considerou boa, 29% muito boa e 25% média. A qualidade do sono também foi avaliada, sendo que 58% classificaram em médio, 25% bom, 13% muito bom e 4% ruim. Em outro item, ainda relacionado ao sono, foi verificado como o mesmo pode prejudicar no desenvolvimento do trabalho, conforme pode ser visualizado no gráfico 01.

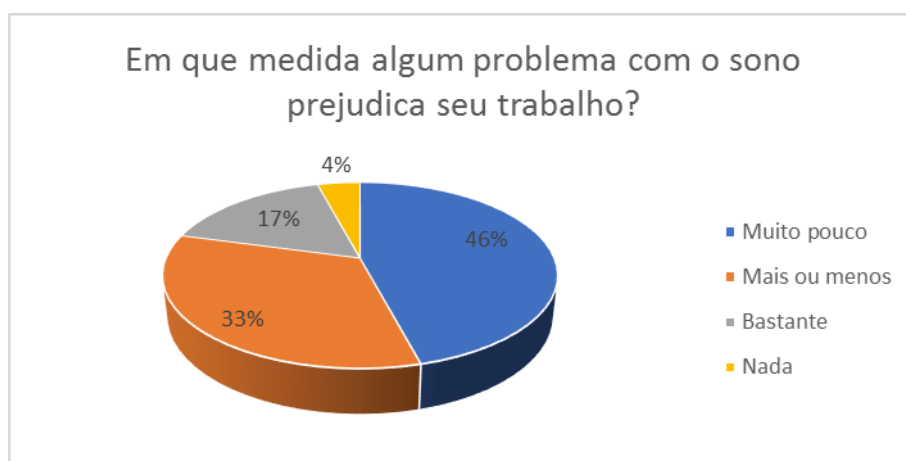


Gráfico 01

O sono como uma necessidade básica é a ocasião na qual o organismo permanece sem comunicação com os estressores ambientais, sendo necessário esse descanso para que as atividades laborais não sejam prejudicadas (PEREIRA, 2014). Estudos propostos por Valle (2011) ressaltam que o sono pode influenciar no trabalho prejudicando a memória, aprendizagem, raciocínio, atenção e concentração, provocar declínio da força muscular, alterações no sistema nervoso, na visão e também irritação e fadiga. Essas influências podem ser potencialmente prejudiciais, favorecendo a ocorrência de acidentes de trabalho bem como o desenvolvimento de doenças ocupacionais.

Outro item avaliado pelo questionário foi sobre a liberdade de expressão no ambiente de trabalho. Os colaboradores classificaram como média 25%, alta 54% e muito alta 17%, sendo que 4% não avaliou essa questão. A realização com o trabalho também foi pontuada, conforme pode ser verificado no gráfico 02.

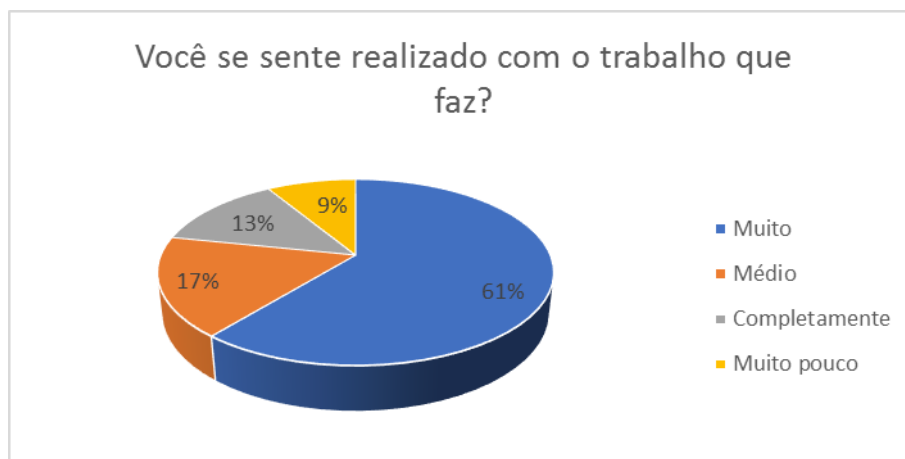


Gráfico 02

Para Santos (2012), a satisfação no trabalho remete a realização pessoal com a atividade desempenhada no ambiente laboral, contribuindo para o aumento da produtividade, variando de pessoa para pessoa.

No que se refere ao orgulho da organização na qual o trabalhador desempenha suas atividades, 59% sentem-se muito orgulhosos, 25% completamente, 8% médio, 4% pouco orgulhosos e 4% não respondeu a essa questão. Já em relação ao orgulho pela profissão desempenhada, 75% relataram ser alto, 12% muito alto e 13% médio.

No gráfico 03, verifica-se a qualidade da relação com superiores e/ou subordinados.

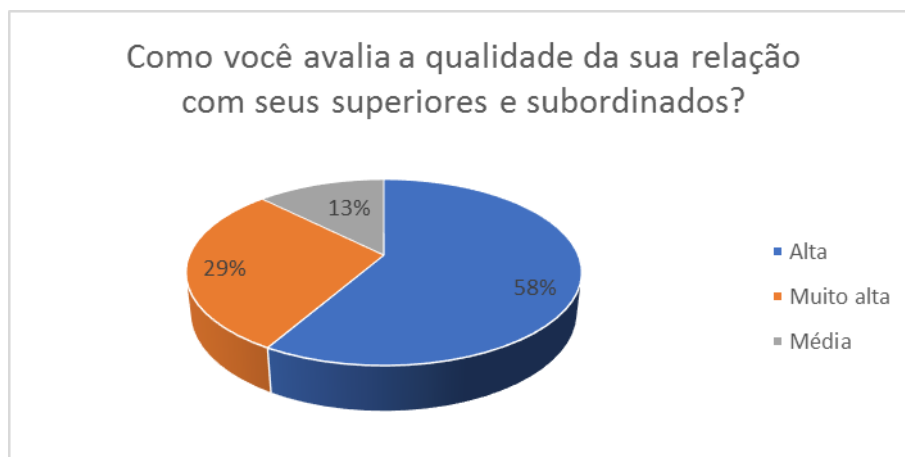


Gráfico 03

Para Cardozo e Silva (2014), respeito, amizade, cooperação, cordialidade e entrosamento são relevantes para uma boa relação entre os colegas de trabalho, sendo fatores que influenciam nos relacionamentos no ambiente laborativo.

A percepção da família sobre o trabalho também foi um dos itens analisados pelos participantes, sendo que 58% dos colaboradores responderam que consideram bom, 21% muito bom e 17% médio, porém 4% não responderam. Já no que se refere à satisfação com o nível de participação nas decisões da empresa, 42% responderam estar muito satisfeito, 42% médio, 8% completamente e 8% pouco satisfeito. Para Silva, Santos e Silva (2013), a participação dos colaboradores nas decisões da empresa torna-se importante, pois o funcionário sente-se valorizado ao poder auxiliar no crescimento e desenvolvimento da empresa, uma vez que se tornam motivados e satisfeitos com o trabalho desenvolvido.

Outra questão relaciona-se ao nível de satisfação quanto à responsabilidade no trabalho, sendo que 67% estão bastante satisfeitos, 21% médio e 12% completamente satisfeitos. Referindo-se aos treinamentos oferecidos pela empresa, 42% estão bastante satisfeitos, 33% médio, 17% completamente e 4% pouco, sendo 4% não responderam a essa questão. Segundo estudos de Oliveira e Cruz (2013), os treinamentos capacitam os colaboradores para que executem suas tarefas conforme o cargo que ocupam na empresa. Podem ser de curto prazo e apresentam vantagens como o ganho em competitividade e



qualidade, aumento da produtividade e lucratividade, racionalização de procedimentos e redução de desperdícios e retrabalhos (OLIVEIRA; CRUZ, 2013).

Em relação ao respeito entre colegas e superiores, 67% referiram serem muito respeitados, 17% completamente, 12% médio e 4% muito pouco. O quanto os colaboradores estão satisfeitos com a variedade de tarefa que realizam 71% estão bastante satisfeitos, 17% médio, 8% completamente e 4% pouco. Considerando se as necessidades fisiológicas básicas são satisfeitas adequadamente, 58% responderam que são, 25% extremamente e 17% mais ou menos satisfeitas. Para Silva, Fernandes e Dandaro (2013), as necessidades fisiológicas são conhecidas também como de sobrevivência e abrangem as necessidades básicas do indivíduo, como sono, alimentação, vestuário, moradia e outras necessidades orgânicas, que no ambiente de trabalho está relacionado com o recebimento do salário.

Seguindo com os itens analisados pelo questionário, no que se refere ao espírito de camaradagem no ambiente de trabalho, 46% avaliam que é bom, 37% muito bom e 17% médio. Os colaboradores também responderam sobre a percepção de sentirem-se confortáveis no ambiente de trabalho, sendo que 58% sentem-se bastante confortáveis, 25% extremamente, 13% mais ou menos e 4% muito pouco. Por último, responderam o quanto estão satisfeitos com a qualidade de vida no trabalho, conforme pode ser verificado no gráfico 04.



Gráfico 04

Os programas de qualidade de vida no trabalho têm como objetivo enfrentar os problemas que surgem no ambiente de trabalho, os quais podem adoecer os trabalhadores. Esses programas envolvem a realização de ginástica laboral, bem como a identificação das principais causas de adoecimento e afastamento do trabalho para que possa ser minimizado o risco a saúde do trabalhador. De acordo com os estudos de Alves (2011), a qualidade de vida no trabalho reduz custos com a saúde dos trabalhadores, diminui os níveis de estresse e das doenças ocupacionais e também está relacionado com o aumento da produtividade.

Diante do exposto, considerando a aplicação do questionário de qualidade de vida no trabalho, percebeu-se que a maioria dos funcionários está satisfeito com seu local de trabalho e também com os aspectos que nele estão envolvidos. Porém, em algumas questões, os trabalhadores ainda consideram-se insatisfeitos, podendo então serem trabalhadas no intuito de atingir a excelência.

### **Percepção dos colaboradores sobre a ginástica laboral aplicada pela Terapia Ocupacional**

Em relação a aplicação da ginástica laboral, todos colaboradores consideraram relevante essa prática, assim como salientaram a importância da intervenção da Terapia

Ocupacional no ambiente de trabalho. Em outro questionamento, o qual abordou se a intervenção da Terapia Ocupacional contribuiu no rendimento da atividade laboral, novamente os colaboradores foram unânimes positivamente nas suas percepções. Estudos expõem que empresas que aderem aos programas de ginástica laboral economizam com despesas médicas dos funcionários, aumentando a produtividade, a qualidade do trabalho e o relacionamento interpessoal (NICOLAU, 2010; DURÃES, 2011).

Os colaboradores também responderam sobre o desejo em continuar com a prática da ginástica laboral, sendo que 95% gostariam de prosseguir e 5% responderam que não, o que demonstra boa adesão dos colaboradores, mas também o desejo em não interromper a rotina de trabalho, conforme o considerado por 5% dos colaboradores. Durante a realização da pesquisa, o tipo de ginástica laboral aplicada foi a compensatória, a qual é executada durante o expediente de trabalho, com objetivo de interromper a tarefa que está sendo desenvolvida, visando impedir os possíveis vícios do ambiente de trabalho, assim como compensar os esforços repetitivos (BRANCO, 2015; MENDES, LEITE, 2008). Diante disso, percebeu-se que alguns colaboradores não aderiram a prática da ginástica laboral, pois expuseram subjetivamente que esse tempo de pausa poderia prejudicar o rendimento do trabalho. Estudos de Grande e Silva (2014) ressaltam que a falta de tempo e a quantidade excessiva de trabalho são alguns dos fatores que não contribuem para a participação dos trabalhadores nos programas de ginástica laboral.

Em relação aos benefícios da intervenção da Terapia Ocupacional, por meio da ginástica laboral, os colaboradores destacaram alguns tópicos importantes, conforme pode ser observado a seguir.

Para o colaborador A,

*“Melhora a disposição física no dia a dia do trabalho, alivia tensões principalmente pescoço e coluna, num trabalho contínuo melhora o bem-estar físico e psicológico como um todo, previne possíveis problemas de saúde ocasionados pelo trabalho”.*

O colaborador B, compartilha também de percepção semelhante, acrescentando sobre o trabalho em equipe,

*“Melhora a condição física e psicológica do colaborador, favorece a integração, melhora a produção em equipe”.*

Para Polito e Bergamaschi (2010), a ginástica laboral refere-se a exercícios realizados durante a jornada de trabalho, os quais previnem lesões e favorecem momentos de descontração e sociabilização entre os funcionários. Dentre os benefícios que a ginástica laboral oferece ao trabalhador, estão os psicológicos, os quais favorecem a autoestima, proporcionando motivação e disposição para a realização do trabalho. Já os benefícios físicos ajudam a diminuir as dores e tensões musculares e melhora a postura corporal (FERREIRA, SANTOS, 2013).

Para o colaborador C, o período de realização da ginástica laboral

*“Foi bom, pois ajudou em subir o ânimo e evitar dores devido a movimentos repetitivos”*

Já o colaborador D considerou que as intervenções propiciaram

*“Maior flexibilidade, redução de dores muscular, alongamento”.*

Segundo Zat e Rosa (2015), a prática da ginástica laboral possibilita ao funcionário benefícios físicos, como redução da fadiga muscular, melhora da flexibilidade, promoção de relaxamento muscular, além de contribuir com os aspectos psicológicos, dentre eles a promoção de bem-estar, melhora da autoestima e redução do estresse ocupacional.

Diante de algumas dificuldades, sejam elas relacionadas a limitações físicas ou a rotina de trabalho, por vezes, o trabalhador não consegue participar assiduamente das sessões, como destaca o colaborador I:

*“Não consegui fazer muitas vezes, mas é importante fazer um pouco de movimento e alongamento para quem trabalha na frente de um computador o dia todo”.*

Devido à postura laboral dos trabalhadores pesquisados ser predominantemente sentada e diante do computador, Reis, Santos e Moro (2014) afirmam que essa postura favorece o surgimento de muitos problemas, podendo sobrecarregar estruturas musculoesqueléticas, provocando lesões e algias na coluna. Também são frequentes problemas de conscientização dos funcionários para com a prática da ginástica laboral, mas para que isso não ocorra, as sessões devem ser bem planejadas e motivadoras, favorecendo a adesão dos trabalhadores (ROSSATO et al., 2013).

Diante do exposto, a partir da realização da presente pesquisa, percebe-se que os colaboradores avaliaram que a contribuição da Terapia Ocupacional, por meio do recurso da ginástica laboral, proporcionou significativos benefícios relacionados à qualidade de vida no trabalho, favorecendo momentos de integração entre os colegas, além de auxiliar na prevenção das doenças ocupacionais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O trabalho é uma atividade importante para o ser humano e que deve ser desenvolvida com satisfação pelos trabalhadores. Nesse contexto, a saúde do trabalhador preconiza a qualidade de vida no trabalho, promoção da saúde e prevenção das doenças ocupacionais, as quais ocasionam grande número de afastamentos do trabalho.

A partir do presente estudo procurou-se investigar a qualidade de vida no trabalho dos colaboradores de uma empresa de transporte coletivo, com ênfase na prevenção das doenças laborais e intuito de conhecer a percepção dos trabalhadores sobre a intervenção da Terapia Ocupacional nessa área. Verificou-se que a maioria dos mesmos está satisfeito com a qualidade de vida no trabalho e que a ginástica laboral contribuiu para a melhora no desempenho das atividades, possibilitando inúmeros benefícios físicos, psicológicos e

sociais, sendo que os trabalhadores manifestaram interesse em continuar com a referida prática.

Diante disso, faz-se oportuno salientar que outras empresas possam adotar medidas semelhantes no seu cotidiano operacional, assim como se considera relevante a continuidade das intervenções na empresa pesquisada. Sendo assim, pesquisas futuras voltadas para a área da saúde do trabalhador e Terapia Ocupacional, bem como a prevenção das doenças ocupacionais e implementação de programas de ginástica laboral devem ser ampliadas e desenvolvidas no âmbito de empresas de outras áreas, no intuito de mensurar as contribuições a outros profissionais.

## REFERÊNCIAS

ALVES, Everton Fernando. Programas de qualidade de vida no trabalho. *Revista Interfacehs*. Maringá, v.6, n.1, p. 60-78, abril, 2011.

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. 4. ed. Lisboa: Edições 70, 2010.

BRANCO, Antonio Eduardo (Org). *Ginástica laboral: prerrogativa do profissional de educação física*. Rio de Janeiro, CONFEEF, 2015.

CARDOZO, Carolina Garcia; SILVA, Leticia Oliveira Silva. A importância do relacionamento interpessoal no ambiente de trabalho. *Interbio*, Dourados, v.8 n.2, p.24-34, Jul-Dez, 2014.

CARVALHO, Jéssica Faria de. et al. Qualidade de vida no trabalho e fatores motivacionais dos colaboradores nas organizações. *Educação em foco*. Minas Gerais, n.7, p.21-31, set, 2013.

DYNIWICZ, Ana Maria. *Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes*. 2. ed. São Caetano do Sul, SP: Difusão, 2009.

DURÃES, Gisele dos Santos. *Ginástica laboral nas empresas: Análise e conscientização para uma melhor qualidade de vida*. 2011. 42p. Apresentação de monografia à Universidade Candido Mendes como requisito parcial para obtenção do grau de especialista em Gestão de Recursos Humanos. Rio de Janeiro, 2011.

FERREIRA, Karina da Silva; SANTOS, André Pereira dos. Os benefícios da ginástica laboral e os possíveis motivos da não implantação. *Revista Educação Física UNIFAFIBE*, São Paulo, v. 2, n.2, p.56-72, dez, 2013.

GRANDE, Antonio José; SILVA, Valter. Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. *O mundo da saúde*, São Paulo, v.38, n.2, p.204-209, 2014.

JORGE, Iranise Moro Pereira, et al. Ensino de saúde do trabalhador nos cursos de graduação em Terapia Ocupacional: contribuições ao debate sobre parâmetros de avaliação do ensino público brasileiro. *Rev. Ter. Ocup. Univ. São Paulo*, São Paulo, v.27, n.2, maio/ago, p.109-1, 2016.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE, Neiva. *Ginástica Laboral: princípios e aplicações*. 2 ed. Barueri: Manole, 2008.

MERLO, Alvaro Roberto Creso; BOTTEGA, Carla Garcia; PEREZ, Karine Vanessa. *Atenção ao sofrimento e ao adoecimento psíquico do trabalhador e da trabalhadora: cartilha para profissionais do Sistema Único de Saúde – SUS*. Porto Alegre: Evangraf, 2014.

MOTTA, Fabrício Valentim. *Avaliação ergonômica de postos de trabalho no setor de pré-impressão de uma indústria gráfica*. 2009. 60p. Monografia de curso da Engenharia da produção, Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, 2009.

NICOLAU, Juliana Pastor. *Os benefícios da ginástica laboral na melhoria da qualidade de vida nas empresas*. 2010. 97p. Apresentação de monografia à Universidade Candido Mendes como requisito parcial para obtenção de grau de especialista em gestão de recursos. Universidade Candido Mendes, Rio de Janeiro, 2010.

OLIVEIRA, Ilmara de Jesus; CRUZ, Cleide Ane Barbosa da. A importância da aplicação do treinamento e desenvolvimento nas organizações. *Revista Científica do ITPAC*, Araguaína, v.6, n.2, p.1-6, abril, 2013.

PEREIRA, Dante Luís. *Qualidade do sono e qualidade de vida no trabalho em trabalhadores industriais de turnos fixos*. 2014.108p. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção. Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Ponta Grossa, 2014.

POLITO, Eliane; BERGAMASCHI, Elaine Cristina. *Ginástica laboral: teoria e prática*. 4.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

REIS, Pedro Pereira; SANTOS, Josenei Braga dos; MORO, Antônio Renato P. Prevenção da lombalgia por meio de exercícios físicos. In: SANTOS, Josenei Braga dos. *Ginástica*

*laboral: estratégia para a promoção da qualidade de vida do trabalhador.* São Paulo: Phorte, 2014.

ROSSATO, Luana Callegaro. et. al. Prática da ginástica laboral por trabalhadores das indústrias do Rio Grande do Sul, Brasil. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, n.27, v.1, p.15-23, jan-mar, 2013.

SANCHES, Elisabeth Navas; et al. Organização do trabalho, sintomatologia dolorosa e significado de ser portador de LER/DORT. *Psicol Argum*, Curitiba, n.28, v.63, p. 313- 324, out./dez., 2010.

SANTOS, Bruno. *Satisfação no trabalho: o caso de um Banco.* 2012. 67p. Dissertação de mestrado em gestão estratégica de recursos humanos. Instituto Politécnico de Setúbal. Setúbal, 2012.

SILVA, Kelly Fernanda da; FERNANDES, Vera Lúcia N. de Almeida; DANDARO, Fernando. Motivação como aumento da satisfação e melhoria de desempenho na empresa de materiais rodantes. *Revista Eletrônica Diálogos Acadêmicos*, v. 04, n. 1, p. 23-45, Jan-Jun, 2013.

SILVA, Ernestino Amaro da; SANTOS, Kassia Tamires de Lima; SILVA, Lucicleide Alves de Luna. *Análise e discursão da administração participativa.* Vitória de Santo Antão, Pernambuco, 2013.

VALLE, Luisa Elena Ribeiro do. *Estresse e distúrbio do sono no desempenho de professores: saúde mental no trabalho.* 2011. 207p. Tese apresentada a pós-graduação do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo para obtenção do título de doutor em psicologia, São Paulo, 2011.

VIEIRA, Leandro Ricardo Dos Santos. *Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física.* 2010. 30p. Trabalho apresentado para conclusão do curso de Educação Física, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

ZAT, Fabiane Maria; ROSA, Adriana Klein da. Gestão em ginástica laboral. In: ZAT, Fabiane Maria. *Ginástica laboral: valorização humana e gestão de resultados.* São Paulo: Phorte, 2015.