

# A GINÁSTICA LABORAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO AGENTE COMUNITÁRIO DE SAÚDE

MORA, Cristiane Pimentel<sup>1</sup>  
SILVA, Jonas<sup>2</sup>  
MELLO, Rafael Luciano de<sup>3</sup>

## RESUMO

O Agente Comunitário de Saúde tem papel fundamental nas Unidades Básicas de Saúde, servindo como ponte para a demanda da população ao integrar os serviços essenciais aos seus usuários. Neste contexto é importante que essa classe trabalhadora tenha qualidade de vida e trabalho, para que possam proporcionar maior qualidade na prestação de suas funções já que as pressões e responsabilidades que eles exercem do próprio dia a dia podem vir a acarretar em um grande desgaste físico e mental interferindo negativamente para sua saúde. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi identificar na literatura a contribuição da ginástica laboral na promoção da saúde relacionada ao processo de trabalho do Agente Comunitário de Saúde. Trata-se de uma revisão bibliográfica. A busca dos estudos foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde, resultando em 85 artigos. Destes, 73 não atendiam aos critérios de elegibilidade. A leitura completa dos 12 artigos restantes permitiu a avaliação e seleção de 5 artigos para compor esta revisão bibliográfica. Foi possível evidenciar por diferentes autores a importância da ginástica laboral no alívio das dores relacionadas a doenças ocupacionais, na redução do absenteísmo, na diminuição de lesões por esforços repetitivos, no aumento da produtividade e maior disposição para a jornada de trabalho. Assim, o presente estudo nos permite concluir que a literatura apresenta a prática da ginástica laboral como uma contribuição para a promoção da saúde e qualidade de vida do Agente Comunitário de Saúde.

**Palavras-chave:** Promoção de Saúde. Agente Comunitário de Saúde. Qualidade de Vida.

## 1. INTRODUÇÃO

A crescente preocupação com relação a saúde física e mental do trabalhador relacionada a doenças ocupacionais faz com que empresas e instituições procurem oferecer e promover ambientes atrativos e saudáveis, principalmente por meio de programas de incentivo à prática de atividades físicas, como a ginástica laboral (GL), frequência em academias, grupos de caminhadas, corridas entre outros, tudo em

---

<sup>1</sup> Aluna do Centro Universitário Internacional UNINTER. Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso. Bacharelado em Educação Física. RU: 2236579

<sup>2</sup> Professor Coorientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

<sup>3</sup> Professor Orientador no Centro Universitário Internacional UNINTER.

benefício de seus trabalhadores, visando a redução do sedentarismo e melhoria da qualidade de vida (MACIEL *et al.*, 2005; KRETZSCHMAR; BEZERRA; BRITO, 2012; BRANCO, 2015).

Os programas de incentivo a atividades físicas no ambiente de trabalho são antigos, a GL por exemplo, já havia sido documentada em 1925 na Polônia, conhecida também como ginástica de pausa, e ofertada a operários, porém, o seu desenvolvimento ocorreu no Japão, no ano de 1928, em que os servidores dos correios compareciam às sessões de ginástica diariamente. Ressaltam-se que os programas de atividades físicas e incentivos a prática de esporte devem fazer distinção entre a atividade física no local de trabalho e fora dele, já que os objetivos diferem significativamente os meios e os instrumentos que se utilizam (MACIEL *et al.*, 2005; KRETZSCHMAR; BEZERRA; BRITO, 2012; BRANCO, 2015).

A ginástica laboral é um programa de adoções direcionadas à prevenção e compensação, que se utiliza uma combinação de exercícios de fortalecimento, relaxamento e alongamento de execução simples e descomplicado, suas sessões tem duração de 5 a 15 minutos, cujo objetivo é promover e interferir na saúde dos trabalhadores. Ressalta-se que a GL visa melhorar a flexibilidade e mobilidade articular, diminuir a fadiga decorrente de tensão e repetitividade que acometem nervos, músculos, fáscias e tendões, além de beneficiar a postura da pessoa diante do posto ao qual exercem no ambiente de trabalho (BRANCO, 2015; LIMA, 2003).

Nesse contexto, sabe-se que a GL pode ser adotada para diversas atividades profissionais, visando melhora da disposição para as atividades, a prevenção e a redução de dores musculares e articulares e problemas posturais. Dentre os trabalhadores que podem se beneficiar da GL, destacam-se os agentes comunitários de saúde (ACS).

A profissão de Agente Comunitário de Saúde (ACS) foi criada em 2002 pela lei nº 10.507, tendo como requisito a residência do profissional na comunidade em que atua (BRASIL, 2001). O ACS tem papel fundamental na Unidade Básica de Saúde (UBS), servindo como ponte para as demandas da população ao integrar os serviços essenciais aos seus usuários.

Considerando a qualidade de vida destes trabalhadores, nos deparamos com várias condições desfavoráveis e situações estressoras rotineiras, como a pressão para o cumprimento de metas, o relacionamento interpessoal com a equipe de saúde

e a interação com a comunidade que busca atendimento fora do horário e do ambiente de trabalho do ACS (VOGT *et al.*, 2012; OLIVEIRA, J. S.; NERY, 2019).

Além disso, a carência de recursos humanos e materiais relacionados às atividades diárias dos ACS podem favorecer o desgaste físico e aumentar o estresse relacionado ao trabalho do ACS (OLIVEIRA, J. S.; NERY, 2019).

Outro ponto importante é a necessidade de caminhar longos trajetos a pé, com exposição ao sol, variações de temperatura e o que pode impactar na saúde física dos ACS. Estudo realizado com 153 ACS verificou que o domínio “dor” foi o mais comprometido no questionário de qualidade de vida SF-36, o qual atingiu média de 52 pontos (SANTOS *et al.*, 2016).

Este estudo se propôs a questionar como tornar menos exaustiva a jornada de trabalho do ACS, justificando que as pressões e responsabilidades que eles exercem do próprio dia a dia podem vir a acarretar em um grande desgaste físico e mental interferindo negativamente para sua saúde.

Dessa forma, o objetivo deste estudo foi identificar na literatura a contribuição da ginástica laboral na promoção da saúde relacionada ao processo de trabalho do Agente Comunitário de Saúde.

## **2. METODOLOGIA**

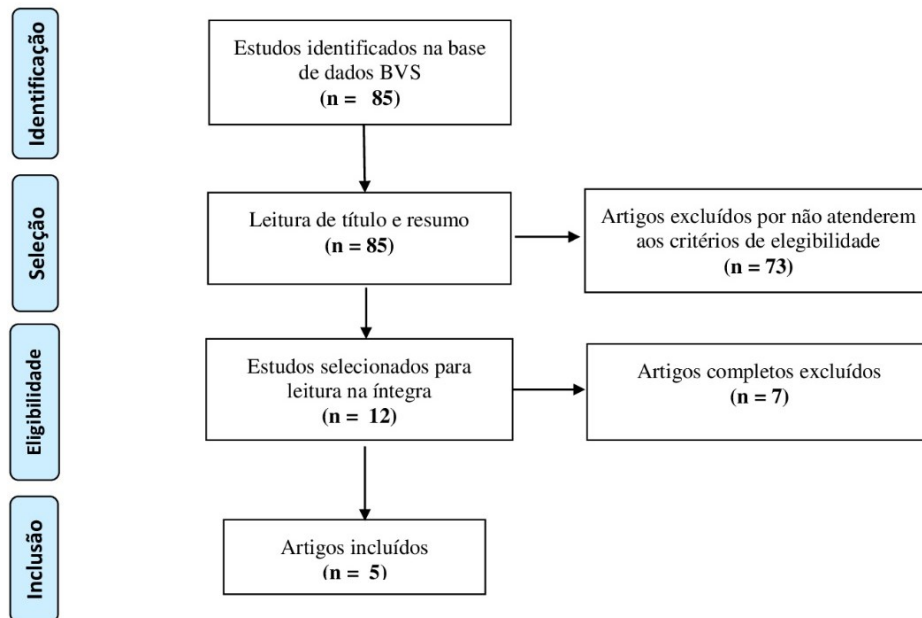
Trata-se de uma revisão bibliográfica. A revisão bibliográfica busca identificar na literatura os conhecimentos científicos sobre determinado tema, bem como verificar quais são as lacunas no conhecimento e a necessidade de novos estudos acerca do tema (POLIT; BECK, 2011).

A pesquisa bibliográfica é a base para todos os tipos de pesquisa. Ela é composta de material já publicado, como artigos, livros, revistas, teses e dissertações, jornais, *sites*, entre outros, e coloca o pesquisador em contato direto com todo o referencial já escrito sobre o tema de pesquisa (PRODANOV; FREITAS, 2013).

A busca dos artigos foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) Promoção da Saúde, Agente Comunitário de Saúde e Qualidade de Vida, além da inclusão dos filtros texto completo, idioma português, publicados nos últimos dez anos. A coleta de dados foi realizada em janeiro de 2022.

Após essa coleta de dados, a busca principal resultou em 85 artigos. A primeira fase de seleção dos artigos se deu por meio da leitura dos títulos, na qual foram excluídos 73 artigos. Os 12 artigos restantes passaram por leitura completa. Foram excluídos sete artigos não relacionados ao objetivo desse estudo ou arquivos de teses e dissertações. Após esse processo, foram incluídos cinco artigos nesta revisão bibliográfica. A Figura 1 apresenta o fluxograma de busca, seleção e inclusão dos artigos.

Figura 1 – Fluxograma de busca, seleção e inclusão dos artigos na revisão bibliográfica (2022).



Fonte: Elaborado pela autora (2022).

### 3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA/ESTADO DA ARTE

#### 3.1 A importância da ginástica laboral na prevenção de sintomas físicos relacionados ao trabalho dos ACS

A dor musculoesquelética é considerada um problema de saúde pública, e aparece em estudos como um dos sintomas causados pelas condições de trabalho inadequadas (VON KORFF; DUNN, 2008 apud MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2012). A dor pode prejudicar até nas atividades físicas diárias,

dependendo da sua intensidade, e é capaz de causar limitações ou invalidez breve, impedindo de realizar até os movimentos mais simples, como o de subir escadas.

Na rotina dos ACS, destacam-se como fatores de risco para a dor as exaustivas caminhadas diárias que percorrem em ruas esburacadas e ladeiras íngremes; o peso que carregam nas mochilas, como a balança para pesagem e cadernos para registrar as visitas domiciliares e a permanência em posições não ergonômicas por longos períodos (MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2013).

Em estudo realizado com 316 ACS do município de Jequié, Bahia, no período de janeiro a março de 2011, em que predominou o sexo feminino, verificou-se que a dor musculoesquelética esteve presente em 84,8% dos participantes nos últimos sete dias (MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2013). No mesmo município, outro estudo evidenciou que as queixas de dor musculoesquelética prevaleceram nos membros inferiores, com 60,1% dos casos, seguido por dor na região da coluna, com 59,8% dos casos, e membros superiores, com 41,8% (MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2012).

Já em Uberaba, Minas Gerais, estudo com 47 ACS identificou que 82,98% dos participantes apresentaram sintomas osteomusculares nos últimos sete dias. Considerando os últimos 12 meses, 93,62% dos ACS apresentaram sintomas osteomusculares. Esses resultados foram associados com a capacidade inadequada para o trabalho (PAULA *et al.*, 2015).

Demonstrou-se em um estudo transversal com 321 ACS de um município da região nordeste do Brasil, que a dores nas pernas e nas costas devido à longas caminhadas e posturas inadequadas, associadas a fatores como idade acima de 40 anos, viver com mais de 4 pessoas na residência e sexo feminino interferem diretamente na qualidade de vida dos ACS e conseqüentemente comprometem a qualidade laboral destes profissionais (SANTOS *et al.*, 2016).

Em estudo qualitativo realizado no Rio Grande do Norte, com 20 ACS, a ginástica laboral foi citada como prática capaz de melhorar o condicionamento físico, melhorar o desempenho no trabalho, prevenir dores e amenizar o cansaço (PINHEIRO *et al.*, 2019).

Além disso, verifica-se que há uma preocupação com a saúde física e o fortalecimento muscular entre os ACS. A compreensão de que a implantação de ginástica laboral na rotina do trabalho, bem como a prática de exercícios físicos

regulares, pode reduzir os sintomas físicos como cansaço e dores osteomusculares é importante, pois demonstra iniciativa e comprometimento por parte da equipe de ACS (PINHEIRO *et al.*, 2019).

### **3.2 Impactos psicológicos da atuação do ACS**

Além dos desafios físicos, o trabalho do ACS pode fomentar sobrecarga mental para os profissionais, devido a características inerentes à função, como vivenciar e absorver muitos problemas da população. Isso gera preocupação, angústia, e pode afetar a satisfação dos ACS com o seu trabalho (PINHEIRO *et al.*, 2019).

O estresse emocional pode piorar ou mesmo desencadear dores musculoesqueléticas, que já foram amplamente referidas como as principais queixas em relação ao trabalho dos ACS. Outro ponto que pode contribuir para o aumento do estresse entre os ACS é a dificuldade do profissional em se desvincular da sua função perante a comunidade, mesmo quando não está no horário de trabalho. Muitas vezes, os ACS são procurados pelas famílias fora do expediente, em suas casas, o que atrapalha a vida pessoal e os momentos de lazer destes profissionais (PAULA *et al.*, 2015).

A desvalorização salarial, sobrecarga de trabalho, altas exigências de produtividade e metas, atividades burocráticas e a falta de profissionais também são fatores que contribuem para os impactos físicos e psicológicos na atuação dos ACS (MASCARENHAS; PRADO; FERNANDES, 2012; 2013).

O acompanhamento psicológico regular foi apontado como uma estratégia a ser utilizada para ajudar a diminuir o estresse, a ansiedade e o sofrimento psíquico decorrente do trabalho dos ACS (PINHEIRO *et al.*, 2019).

### **3.3 Estratégias para melhorar a qualidade de vida no trabalho dos ACS**

Dentre as estratégias mais citadas para a melhora da qualidade de vida dos ACS, destacam-se os cuidados físicos relacionados com a rotina do trabalho, como a prática de atividade física regular na comunidade e a implantação de ginástica laboral diária orientada por profissional capacitado, visando a promoção de saúde, prevenção de dores musculares e redução da fadiga (SANTOS *et al.*, 2016). A ginástica laboral

pode ser aplicada para aprimoramento da condição física, além da prevenção e tratamento dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) (PINHEIRO *et al.*, 2019).

A disponibilização de suporte psicológico institucional foi citada como uma intervenção que pode melhorar a qualidade de vida dos ACS, prevenir o adoecimento mental e auxiliar na realização do trabalho (SANTOS *et al.*, 2016; PINHEIRO *et al.*, 2019).

Da mesma forma, a promoção de atividades de lazer pode ser utilizada para amenizar as exigências da rotina laboral e a pressão imposta ao ACS por produtividade, resultando em diminuição da ansiedade e dos fatores de risco para o adoecimento mental (PINHEIRO *et al.*, 2019).

A valorização do trabalho do ACS é importante para a satisfação no trabalho, e consequentemente, para a qualidade de vida (PINHEIRO *et al.*, 2019). Para isso, é necessária uma escuta ativa das demandas dos ACS por parte dos gestores e equipe, bem como a troca de saberes, compartilhamento de informações entre a equipe, treinamentos, capacitações e educação continuada (SANTOS *et al.*, 2016; PINHEIRO *et al.*, 2019).

#### **4. DISCUSSÃO**

Maciel *et al.* (2005), em seu estudo, discutem sobre a eficácia da ginástica laboral na prevenção das Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e DORT e sobre os fatores associados à implantação desse programa nas empresas. Os autores reforçam que as desvantagens dos programas de GL são referentes a implicações de sua aplicação, essa inversão de relação não está atribuída a condições de trabalhos que são inadequadas, mas sim, sobre o trabalhador de não possuir um sistema musculoesquelético resistente para dar conta das condições de trabalho. Essa troca de papéis pode muitas vezes levar o trabalhador a um sentimento de inadequação no trabalho ou até a culpa pelo seu condicionamento físico não permitir que ele trabalhe sobre condições estressoras rotineiras, ritmos acelerados, poucas pausas para relaxamento ou descanso.

Entende-se que a GL é uma prática que vem para uma melhoria da qualidade de vida no trabalho, assim gerando satisfação tanto pessoal como profissional. Para

as empresas e instituições é de grande importância ressaltar que a GL não se baseia somente no aumento da produtividade do trabalhador, mas sim por um conjunto de atributos que a envolvem (OLIVEIRA, 2007).

Partindo desse pressuposto a implantação de um programa de GL busca estimular nos trabalhadores a mudança no estilo de vida. Como podemos ver em um estudo realizado por Lunchese, no Bannrisul (Banco do Estado do Rio Grande do Sul), onde as atividades de GL são realizadas de forma voluntária três vezes na semana para 8.450 colaboradores. Participam desse programa nos anos de 2003 a 2006, 78% dos funcionários e 92% desses trabalhadores aprovaram a continuidade da GL nas empresas, pois houve uma redução de 44% de novos casos de LER/DORT (CONFEEF, 2007).

Mota *et al.* (2005), em seu estudo demonstram que a literatura apresenta os efeitos positivos da ginástica laboral na saúde dos indivíduos, pois não melhora apenas as condições físicas e sim a do indivíduo todo.

No estudo de Lara *et al.* (2008), após 1 ano de intervenção por meio de 30 minutos de GL com 355 participantes que trabalhavam em escritório, obteve-se diminuição do índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura e pressão arterial em homens e mulheres, com valores significativos para a redução do IMC em homens e pressão arterial para mulheres. As atividades eram acompanhadas por músicas, o que pode favorecer a participação dos colaboradores.

Além disso evidências mostram a importância da GL como prevenção de doenças ocupacionais, redução de acidentes e faltas, conseqüentemente aumento da produtividade, retorno financeiro para empresas e diminuição de gasto médicos, trazendo a ginástica como medida preventiva e terapêutica e assim promovendo a saúde dos trabalhadores (GALLIZA; GOETTEN, 2010).

Laux *et al.* (2016) observaram redução de 55,56% dos atestados com afastamento do trabalho em um ano após a implementação de um programa de GL em uma empresa de tratamento de resíduos industriais. Estes dados corroboram com a literatura, que aponta a GL como intervenção eficaz para prevenir DORT, diminuir o absenteísmo e melhorar a disposição no trabalho.

Um estudo realizado com tele atendentes de um serviço público demonstrou os fatores para a não adesão ao programa de ginástica laboral da instituição. Dentre eles, os mais citados são a prática regular de atividade física fora do horário de trabalho e



o desconhecimento sobre os benefícios da GL, além de ausência de um facilitador que oriente os exercícios durante a pausa para GL, uma vez que a pausa não ocorria no mesmo horário para todos os colaboradores (SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006).

Outro fator de não adesão apontado neste estudo é o constrangimento em realizar pausas quando há clientes a serem atendidos, devido a pressão social para que o atendimento ocorra rapidamente. Da mesma forma, colaboradores que não conseguem realizar a pausa no momento em que são convidados para a GL, por estarem realizando atendimento ao público, muitas vezes sentiam-se constrangidos em iniciar os exercícios após o grupo já estar em atividade (SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006).

O mesmo estudo apresentou as sugestões dos colaboradores para que houvesse um aumento da adesão ao programa de GL. As principais sugestões envolveram a presença de um instrutor durante as práticas da GL; combinação de exercícios com música; horário fixo pré-determinado para a prática em grupo; práticas mais longas e com maior intensidade de exercícios; facilitadores treinados e identificados na ausência do instrutor e participação obrigatória (SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006).

A ausência de um instrutor dedicado à GL foi considerada um problema para a adesão à GL no estudo de Soares, Assunção e Lima (2006), pois os facilitadores treinados, além de não serem conhecidos por toda a equipe, muitas vezes não conduziam a prática de GL todos os dias, o que impedia que esta se tornasse um hábito e que os colaboradores pudessem identificar os resultados em sua saúde.

Já o estudo de Teixeira *et al.* (2016) identificou como fatores para não adesão à GL a sobrecarga de trabalho imposta aos colaboradores, que pode dificultar que os mesmos se ausentem, ainda que por um intervalo reduzido, de seu local de trabalho. Outros fatores apontados pelos participantes durante as entrevistas foram a falta de preparo físico, fraturas prévias e doenças do aparelho circulatório.

Estudo realizado com 334 trabalhadores de uma universidade estadual constatou que os homens participam menos da GL, tem consumo insuficiente de frutas e verduras superior às mulheres, e apresentam maior consumo abusivo de bebidas alcoólicas. Por outro lado, as mulheres que não participam da GL apresentam maior percepção negativa do estresse (GRANDE *et al.*, 2011).

A GL apresenta resultados mais perceptíveis a longo prazo. Ensaio clínico randomizado de Grande *et al.* (2013) demonstrou que três meses são insuficientes para observar resultados significativos na saúde e na percepção da qualidade de vida. Estudos com acompanhamentos superiores a três meses demonstraram maiores benefícios na saúde e na qualidade de vida dos participantes que praticavam a GL.

Observou-se que empresas em que os colaboradores receberam intervenções com implementação da GL apresentaram melhora significativa na qualidade de vida com relação ao domínio ambiente ocupacional. As sessões de GL foram realizadas em grupo, levando à conscientização sobre comportamentos saudáveis, o que pode auxiliar na mudança do estilo de vida (GRANDE *et al.*, 2013).

Demonstrou-se que apenas intervenções educativas sobre qualidade de vida e saúde não foram suficientes para promover mudanças no estilo de vida e na percepção da qualidade de vida. A associação entre intervenção educativa e ginástica laboral foi capaz de promover mudanças nos hábitos de vida, além de melhora na qualidade de vida referida, embora não tenha sido demonstrada significância estatística (GRANDE *et al.*, 2013).

Estudo realizado com 116 colaboradores de uma instituição bancária que promovia a ginástica laboral durante o horário de trabalho apontou que 52,6% dos trabalhadores praticavam atividade física além da GL, e dentre estes, 46,7% associavam essa prática com a participação na GL. Além disso, verificou-se que entre os 55 trabalhadores que ainda não praticavam qualquer atividade física, 92,7% pretendiam iniciá-la em breve. Estes resultados apontam para o fator transformador e motivador da GL, que pode propiciar mudanças no estilo de vida que serão benéficas para o indivíduo, independentemente da atividade exercida no trabalho (CANDOTTI *et al.*, 2011).

A implementação da GL no ambiente de trabalho depende de múltiplos fatores, como a motivação individual dos trabalhadores, a compreensão da importância da GL, a busca pela prevenção de LER/DORT, além da necessidade do espaço físico, da reorganização do trabalho que favoreça as pausas e da integração entre os colaboradores e gestores para a participação coletiva nas atividades (SOARES; ASSUNÇÃO; LIMA, 2006).

Este estudo apresenta limitações, como a busca em apenas uma base de dados, a seleção dos artigos no idioma português e a ausência de um descritor para

ginástica laboral no vocabulário padronizado dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), o que pode ter limitado os resultados obtidos nesta revisão bibliográfica.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, compreende-se que a ginástica laboral é uma ferramenta importante para a melhoria da qualidade de vida dos agentes comunitários de saúde na prevenção de doenças ocupacionais como a LER/DORT, redução de acidentes de trabalhos, prevenção de dores musculoesqueléticas, do adoecimento emocional, e diminuição do absenteísmo, bem como aumento de produtividade, disposição e socialização no ambiente de trabalho e até mesmo proporcionar incentivos de mudanças no estilo de vida e a prática diária de exercícios físicos.

Com relação aos resultados positivos da GL, como estratégia para melhoria da qualidade de vida no trabalho do ACS, estudos demonstraram a importância da ginástica, pois atua de forma terapêutica e preventiva, promovendo não somente a saúde do trabalhador, mas como consequências trazendo também benefícios para as empresas e instituições. O suporte psicológico institucional também é apontado como intervenção e melhoria na qualidade de vida do ACS resultando em diminuição dos fatores de risco para o adoecimento mental.

Enfatiza-se que é necessário o apoio institucional e dos gestores da atenção básica para a implementação da GL como prática rotineira no processo de trabalho dos ACS e reconhece-se a necessidade de estratégias para melhoria da qualidade de vida do agente, para isso é necessária uma escuta da demanda vinda dos ACS por parte dos gestores, bem como a troca de saberes, justificando a importância e valorização deste profissional.

Por fim, diante do objetivo deste estudo, identificou-se na literatura que a prática da ginástica laboral contribui para a promoção da saúde e qualidade de vida do Agente Comunitário de Saúde, e que a ginástica produz um impacto positivo nas ações desempenhadas por essa classe de trabalhadores, consequentemente uma melhoria não só nas funções laborais, mas sim, no estilo de vida destes profissionais. E a sua implementação depende de múltiplos fatores, como a compreensão da importância da GL, a motivação e tempo individual do trabalhador, além do espaço físico e de um orientador capacitado.

## REFERÊNCIAS

BRANCO, A. G. **Ginástica Laboral**. Prerrogativa do Profissional de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2015. Disponível em: <[http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes\\_gl\\_pdf/livro\\_ginastica\\_laboral\\_CONFEEF.pdf](http://www.abgl.org.br/v13/resolucoes_gl_pdf/livro_ginastica_laboral_CONFEEF.pdf)>. Acesso em: 22 jan. 2022.

BRASIL. Lei nº 10.507, de 10 de julho de 2002. Dispõe sobre a criação da profissão de agente comunitário de saúde e dá outras providências. **Diário Oficial da República Federativa do Brasil**, Brasília, n. 132, seção 1, 11 jul. 2002. Disponível em: <<http://legis.senado.gov.br/legislacao/ListaPublicacoes.action?id=235057>>. Acesso em: 13 fev. 2022.

CANDOTTI, C. T. *et al.* Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. **Rev. Baiana Saúde Pública**, v. 35, n. 2, p. 485-97, 2011. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Matias-Noll/publication/277838748\\_EFEITO\\_DA\\_GINASTICA\\_LABORAL SOBRE A MOTIVACAO PARA A PRATICA REGULAR DE ATIVIDADE FISICA/links/55b6ad5708ae092e9656f0a1/EFEITO-DA-GINASTICA-LABORAL-SOBRE-A-MOTIVACAO-PARA-A-PRATICA-REGULAR-DE-ATIVIDADE-FISICA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Matias-Noll/publication/277838748_EFEITO_DA_GINASTICA_LABORAL SOBRE A MOTIVACAO PARA A PRATICA REGULAR DE ATIVIDADE FISICA/links/55b6ad5708ae092e9656f0a1/EFEITO-DA-GINASTICA-LABORAL-SOBRE-A-MOTIVACAO-PARA-A-PRATICA-REGULAR-DE-ATIVIDADE-FISICA.pdf)>. Acesso em: 03 mar. 2022.

CONFEEF. Ginástica Laboral: Intervenção exclusiva do profissional de educação física. **Revista Confef**, n. 23, p. 12-14, 2007. Disponível em: <[https://www.confef.org.br/revistasWeb/n23/6-GINASTICA\\_LABORAL.pdf](https://www.confef.org.br/revistasWeb/n23/6-GINASTICA_LABORAL.pdf)>. Acesso em: 23 fev. 2022.

GALLIZA, T. A.; GOETTEN, A. S. Os benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. **Ágora**, v. 17, n. 1, p. 56-61, 2010. Disponível em: <<http://www.periodicos.unc.br/index.php/agora/article/view/56>>. Acesso em: 26 fev. 2022.

GRANDE, A. J. *et al.* Comportamentos relacionados à saúde entre participantes e não participantes da ginástica laboral. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum.**, v. 13, n. 2, p. 131-37, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbcdh/a/Cs3Q8gDrc7hNc6ZDhzwsHqk/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 04 mar. 2022.

GRANDE, A. J. *et al.* Comparação de intervenções de promoção à saúde do trabalhador: ensaio clínico controlado randomizado por cluster. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.**, v. 15, n. 1, p. 27-37, 2013. Disponível em: <<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n1p27>>. Acesso em: 28 fev. 2022.

KRETZSCHMAR, M. A.; BEZERRA, G. C.; BRITO, L. R. Ginástica laboral, uma opção para o fisioterapeuta e nova perspectiva para instituições de ensino. **Revista UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 9, n. 17, 2012. Disponível em: <<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/view/63/u2012v9n17e63>>. Acesso em: 08 fev. 2022.

LARA, A. *et al.* Pausa para tu salud: reduction of weight and waistlines by integrating exercise breaks into workplace organizational routine. **Prev Chronic Dis**, v. 5, n. 1, 2008. Disponível em: <<https://stacks.cdc.gov/view/cdc/20200>>. Acesso em: 02 mar. 2022. [date]

LAUX, R. C. *et al.* Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. **Cienc. Trab.**, Santiago, v. 18, n. 56, p. 130-33, 2016. Disponível em: <[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492016000200009&script=sci\\_arttext&tlng=n](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-24492016000200009&script=sci_arttext&tlng=n)>. Acesso em: 03 mar. 2022.

LIMA, V. **Ginástica Laboral**: atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo: Phorte, 2003.

MACIEL, R. H. *et al.* Quem se Beneficia dos Programas de Ginástica Laboral?. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, v. 8, p. 71-86, 2005. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25876>>. Acesso em: 07 fev. 2022.

MASCARENHAS, C. H. M.; PRADO, F. O.; FERNANDES, M. H. Fatores associados à qualidade de vida de Agentes Comunitários de Saúde. **Cienc. Saúde Colet.**, v. 18, n. 5, p. 1375-86, 2013. Disponível em: <[https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/asset/s/csc/v18n5/23.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/asset/s/csc/v18n5/23.pdf)>. Acesso em: 30 jan. 2022.

MASCARENHAS, C. H. M.; PRADO, F. O.; FERNANDES, M. H. Dor musculoesquelética e qualidade de vida em agentes comunitários de saúde. **Rev. salud pública**, Bogotá, v. 14, n. 4, p. 668-80, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v14n4/v14n4a11.pdf>>. Acesso em: 01 fev. 2022.

MOTA, C. G. *et al.* Ginástica laboral e os efeitos relacionados à demanda do trabalho: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 3, n. 6, p. 38-43, 2005. Disponível em: <[https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/457](https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/457)>. Acesso em: 27 fev. 2022.

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**, v. 76, n. 139, p. 40-9, 2007. Disponível em: <<https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista/article/view/504>>. Acesso em: 19 fev. 2022.

OLIVEIRA, J. S.; NERY, A. A. Condições de trabalho e saúde de agentes comunitários de saúde. **Rev. enferm. UFPE on line.**, v. 13, n. 5, p. 1503-12, 2019. Disponível em: <<https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/238995/32321>>. Acesso em: 17 jan. 2022.

PAULA, Í. R. *et al.* Capacidade para o trabalho, sintomas osteomusculares e qualidade de vida entre agentes comunitários de saúde em Uberaba, Minas Gerais. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 152-164, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/cfSsHKCTBt3zH6N7VQXTmLc/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 03 fev. 2022.

PINHEIRO, L. S. *et al.* Melhorias para a qualidade de vida e trabalho na visão dos agentes comunitários de saúde. **Rev. Bras. Med. Trab.**, v. 17, n. 2, p. 180-7, 2019. Disponível em: <<https://www.rbmt.org.br/details/449/en-US>>. Acesso em: 02 fev. 2022.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. **Fundamentos da pesquisa em enfermagem**: Avaliação de evidências para a prática da enfermagem. 7<sup>a</sup> ed. – Porto Alegre : Artmed, 2011.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

SANTOS, F. A. A. S. Fatores que influenciam na qualidade de vida dos agentes comunitários de saúde. **Acta Paul. Enferm.**, v. 29, n. 2, p. 191-97, 2016. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/BhT6ytCqfjW8mCHf4kfvfrn/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 04 fev. 2022.

SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A.; LIMA, F. P. A. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. **Rev. Bras. Saúde Ocup.**, v. 31, n. 114, p. 149-160, 2006. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbso/a/DFgsG5wszpTBZmnZxQKBWDs/?lang=pt&format=html>>. Acesso em: 15 fev. 2022.

TEIXEIRA, G. M. *et al.* Ginástica laboral: compreendendo a baixa adesão pela óptica do funcionário. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 37-40, 2016. Disponível em: <<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/20/310>>. Acesso em: 05 mar. 2022.

VOGT, M. S. *et al.* Cargas físicas e psíquicas no trabalho de agentes comunitário de saúde. **Cogitare enferm.**, v. 17, n. 2, p. 297-303, 2012. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/23559/18488>>. Acesso em: 09 jan. 2022.