

Proposta de ginástica laboral baseada no Método Pilates: uma revisão integrativa

Labor gymnastics proposal based on the Pilates Method: an integrative review

Propuesta de gimnasia laboral basado en el Método Pilates: una revisión integradora

Recebido: 13/12/2021 | Revisado: 18/12/2021 | Aceito: 01/01/2022 | Publicado: 02/01/2022

Aureni Cicera de Araujo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1449-9119>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: aureniaraujo123456@gmail.com

Andréa Pinheiro dos Santos Abreu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6800-6228>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: andreafono02@yahoo.com.br

Salma Brito Saraty

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3048-3985>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: salmasaratybel@hotmail.com

Lindinalva Brasil Monte

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8188-6522>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: lindibrasil@gmail.com

Creusa Barbosa dos Santos Trindade

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7482-1475>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: cbreusasantos7@gmail.com

Valéria Regina Cavalcante dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1264-8125>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: valregsantis@hotmail.com

Carla Manuela Almeida das Neves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2744-0463>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: cmanuelafisio@hotmail.com

Silvia Ferreira Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9985-7148>
Fundação Santa Casa de Misericórdia do Pará, Brasil
E-mail: silvnunes@yahoo.com.br

Resumo

Introdução: A busca pela qualidade de vida no trabalho vem despertando o interesse dos pesquisadores. A ginástica laboral vem sendo bastante utilizada como estratégia de gestão na saúde do trabalhador, tanto em empresas privadas quanto em instituições públicas; tendo em vista uma crescente vertente sobre a utilização do método Pilates nas atividades anti *stresses* no trabalho motivou a realização deste estudo. **Objetivo:** Com o intuito de investigar na literatura se intervenções com ginástica laboral a partir do método Pilates podem propiciar melhorias nos níveis de dores e/ou estresses ocupacionais, possibilitando uma redução nas taxas de absenteísmo no trabalho. **Métodos:** Para tanto foi realizada uma busca nas bases de dados da BVS, Pubmed e Scielo, por artigos originais datados de 2011-2020, relacionando os principais resultados sobre qualidade de vida, ginástica laboral, uso do método Pilates e redução das taxas de absenteísmo no trabalho, seguindo os critérios de inclusão e exclusão. **Resultados:** Ao final do estudo observou-se que o método Pilates vem sendo utilizado como recurso terapêutico associado a ginástica laboral para redução de dores crônicas, estresses ocupacionais e redução dos afastamentos no trabalho.

Palavras-chave: Ginástica laboral; Pilates; Dores crônicas; Qualidade de vida no trabalho; Absenteísmo.

Abstract

Introduction: The search for quality of life at work has been arousing the interest of researchers. The labor gymnastics has been widely used as a management strategy in the worker's health, both in private companies and in public institutions; in view of a growing trend on the use of the Pilates method in anti-stress activities at work motivated this study. **Objective:** In order to investigate in the literature if interventions with labor gymnastics based on the Pilates method can provide improvements in the levels of occupational pain and/or stress, enabling a reduction in the rates of absenteeism from work. **Methods:** To this end, a search was conducted in the BVS, Pubmed, and Scielo databases for original articles dated 2011-2020, relating the main results on quality of life, labor gymnastics, use of the Pilates

method, and reduction of absenteeism rates at work, following the inclusion and exclusion criteria. Results: At the end of the study it was observed that the Pilates method has been used as a therapeutic resource associated with labor gymnastics to reduce chronic pain, occupational stress and reduce absenteeism at work.

Keywords: Labor gymnastics; Pilates; Chronic pain; Quality of life at work; Absenteeism.

Resumen

Introducción: La búsqueda de la calidad de vida en el trabajo ha despertado el interés de los investigadores. La gimnasia laboral se ha utilizado ampliamente como estrategia de gestión en salud de los trabajadores, tanto en empresas privadas como en instituciones públicas; Ante una tendencia creciente en el uso del método Pilates en actividades anti-estrés en el trabajo motivó la realización de este estudio. **Objetivo:** Investigar en la literatura si las intervenciones con gimnasia ocupacional mediante el método Pilates pueden aportar mejoras en los niveles de dolor y / o estrés ocupacional, permitiendo una reducción de las tasas de absentismo laboral. **Métodos:** Para ello, se realizó una búsqueda en las bases de datos de la BVS, Pubmed y Scielo, de artículos originales fechados 2011-2020, enumerando los principales resultados sobre calidad de vida, gimnasia ocupacional, uso del método Pilates y reducción del absentismo. **Resultados:** Al final del estudio, se observó que el método Pilates se ha utilizado como recurso terapéutico asociado a la gimnasia ocupacional para reducir el dolor crónico, el estrés ocupacional y reducir el tiempo de baja laboral.

Palabras clave: Gimnasia laboral; Pilates; Dolor crónico; Calidad de vida en el trabajo; Absentismo.

1. Introdução

Em ambientes hospitalares brasileiros, a realidade de uma grande maioria de profissionais é o acúmulo de empregos devido aos baixos salários, resultando em uma carga horária alta de trabalho, somando-se a isso os trabalhos em regime de plantões e em turnos noturnos, com atividades anti-ergonômicas, com recursos humanos insuficientes e diversidades de tarefas. Dessa maneira, os trabalhadores da área de saúde hospitalar brasileira estão expostos a doenças físicas e/ou psíquicas devido muitas vezes, a mudanças em seus hábitos de vida trazendo consigo o sedentarismo, a má alimentação e sofrimentos psicológicos, gerando insatisfação no trabalho, passando o ambiente a ser percebido como uma ameaça e repercutindo no campo profissional e no emocional, originando as doenças ocupacionais. (Wash, 2014)

Com o surgimento das patologias atreladas aos movimentos repetitivos na execução do trabalho: LER -Lesões por Esforços Repetitivos e mais tarde, denominada DORT - Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho definidas por disfunções nas estruturas musculares, ligamentares, nervos, fâscias e tendões, causadas pelo esforço e/ou uso repetitivo de musculaturas ou pela má postura. (Candotti, 2011; Dartora, 2014)

O excesso de trabalho acaba por originar doenças e estresses ocupacionais e alterações no padrão do sono, afetando diretamente a produção devido à dificuldade em executar as tarefas laborais, resultando em um impacto socioeconômico com elevação na taxa de absenteísmo, gerando prejuízos tanto ao trabalhador quanto à gestão do trabalho. (Candotti, 2011; Laux, 2016; Ferreira, 2019)

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o índice de Qualidade de Vida (QDV) descreve como o ser humano se demonstra em relação aos objetivos e padrões e valores culturais, além da questão saúde com boas condições e capacidade de viver confortavelmente e não ter doenças, manter a vitalidade integrando corpo e mente e conviver com bem estar físico, social e emocional. O ato de praticar atividades físicas tem mostrado resultados positivos para melhoria no bem estar, proporcionando alterações biomecânicas e fisiológicas que estão diretamente ligadas à saúde física e mental. (Bertoldi, 2016; Couto, 2017; Corrêa, 2017)

A Ginástica Laboral (GL) foi instituída em 1925 na Polônia e posteriormente foi se expandindo para outros países sendo considerada como uma maneira de valorizar a saúde e o relaxamento no trabalho. No Brasil começou a ser aplicada em 1969 em organizações privadas e repartições públicas. Conhecida também como "Cinesioterapia Laboral" sendo uma ferramenta relevante na prevenção e tratamento de patologias relacionadas ao trabalho, visando à promoção da saúde e melhoria das condições de laborais. (Corrêa, 2017; Neves, 2018)

A GL demonstra resultados satisfatórios sendo efetivos na melhora da produtividade, QDV, resistência e condicionamento físico, aumenta a disposição, auto estima, percepção corporal e postura, previne dores e lesões, reduz o estresse, tensões, casos de acidentes de trabalho e absenteísmo, estimula a liderança, proporciona quebra na rotina fazendo com que, diante de diversos benefícios, se tornasse popular e as empresas aderissem à prática dessa atividade. (Brito, 2012; Carneiro, 2012; Ferreira, 2019)

A prática do Pilates foi iniciada durante a 1º Guerra Mundial, por meio de seu idealizador Joseph Hubertus Pilates, para reabilitação e posteriormente como atividade física de forma preventiva com ênfase em praticar o controle corporal, a posição, o movimento e a mente. Os exercícios utilizados são de baixo impacto com técnicas de alongamento, flexibilidade e fortalecimento, caracterizados por uma abordagem fisiológica, biomecânica e cinesiológica dos movimentos do corpo humano com ênfase na região abdominal, considerado o centro de força (Power House) e coordenando o movimento corporal com a respiração. (Araújo, 2012; Costa, 2012; Junges, 2015; Ferreira, 2019)

O Método Pilates tem pouca contra indicação, mas que não impossibilita sua prática, podendo ser aplicado a uma gama de pacientes previamente avaliados, requer precaução para que a técnica seja elaborada de forma individualizada ou em grupo de no máximo 03 a 04 pacientes, tendo em vista as condições destes para que sejam feitas as alterações necessárias e o acompanhamento pelo instrutor. (Comunello, 2011)

Para obter estes benefícios é imprescindível que a técnica e o movimentos sejam praticados de acordo com os 6 princípios básicos: controle, precisão, fluidez do movimento, concentração, respiração e a centralização no uso da força. Sendo assim, o Pilates produz integração do corpo e mente, promove a saúde e qualidade de vida, desenvolvendo ações de forma preventiva e de reabilitação, passando a ser gradativamente adotada pela fisioterapia. (Costa, 2012; Bertoldi, 2016)

Dentro da equipe multidisciplinar na saúde do trabalhador, o fisioterapeuta é o profissional qualificado para administrar a GL/Pilates, considerando que o mesmo domina os conhecimentos necessários para desempenhar as atividades a serem aplicadas e das patologias relacionadas para que alcance o melhor resultado com o método. (Comunello, 2011; Dartora, 2014)

Nesse estudo pretende-se evidenciar que a GL/Pilates podem ser aplicadas em um programa de exercícios único, por terem foco na prática de exercícios de baixa intensidade com movimentos que possibilitam o posicionamento da coluna vertebral e a coordenação da respiração, além de trabalhar a postura, força e a flexibilidade. Para tanto é necessário inicialmente fazer uma avaliação e o planejamento das atividades a serem executadas com acompanhamento de um profissional qualificado. (Laux, 2016; Ferreira, 2019)

Sendo assim, a GL/Pilates pode beneficiar a economia, por minimizar os gastos relacionados aos prejuízos por conta de afastamento no trabalho, originados por problemas de saúde, como também promove a melhoria na taxa de QVT (qualidade de vida no trabalho) sendo vantajoso no controle das despesas públicas em saúde. (Laux, 2016).

O estudo tem como objetivo buscar nas bases de dados por autores e artigos com descrição em Práticas Baseadas em Evidências (PBE), extraindo destes elementos contextualizados para elaboração de uma revisão integrativa que possibilite a construção de um guia ilustrado com exercícios ginástica laboral a partir do método pilates, que tenha significância e aplicabilidade favorável.

2. Métodos

Trata-se de um estudo descritivo, realizado a partir da coleta de dados através de fontes secundárias em bases de dados relacionados a PBE de autores durante estudos e a prática de ginástica laboral e pilates. Para tanto foi realizado um levantamento bibliográfico, sendo relacionados os artigos com conteúdo sobre: ginástica laboral, pilates, dores crônicas, estresses, qualidade de vida no trabalho, absenteísmo e gestão de processos de trabalho.

Para busca dos artigos foram utilizados descritores tipo DeCs, usando as combinações (ginástica laboral, pilates, dores crônicas, *stresses*, qualidade de vida, absenteísmo), pesquisados em inglês, português e espanhol nas no portal da BVS com bases de dados da Pubmed e Scielo. Da pesquisa bibliográfica foram extraídos 22 artigos relacionados ao tema da revisão integrativa publicados nos últimos 09 anos. Após análise e síntese dos temas relacionados foi criada um quadro de dados (quadro 01) possibilitando a descrição e observação dos dados e extraíndo conhecimentos necessários a obtenção dos resultados desta revisão integrativa. Dos 22 artigos extraídos, foram incluídos 10 artigos publicados de 2011 a 2020, com informações relevantes sobre o tema.

Quadro 1. Estudos incluídos na pesquisa.

Número	Autor (Ano)	Principais achados
1	Comunello (2011)	Estudo de Revisão bibliográfica sobre o Método Pilates, seus benefícios e sua aplicação na reabilitação da saúde, baseado em evidências científicas. Trazendo como resultados uma perspectiva geral sobre o Método Pilates como uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, apresentando benefícios variados, quando aplicado de acordo com seus princípios e poucas contra-indicações, além do seu uso voltado ao fitness.
2	Carneiro et al (2012)	Estudo descritivo, intervencionista, exploratório, longitudinal com análise quantitativa. Abordando sistemicamente o perfil epidemiológico dos participantes bem como identificar os benefícios do programa para os colaboradores, verificando sua relação direta para a redução do desconforto psicofísico provocado pelas atividades laborais cotidianas. A aplicação do programa de cinesioterapia laboral favoreceu uma melhora na sintomatologia álgica dos trabalhadores em 71%, na disposição destes para o trabalho em 100%, no relacionamento entre os amigos em 43% e melhora no desempenho nas atividades em 29%.
3	Andrade & Veiga (2012)	Composto por 03 tipos de estudos, sendo 01 quantitativo e 02 qualitativos. Com o objetivo analisar a percepção dos gestores servidores e estagiários acerca das ações do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT) de um órgão público. Os resultados dos estudos quantitativos e qualitativos foram complementares, os achados, discutidos a luz da teoria. Apresentando resultados com nível de significância menor que 01.
4	Candottict et al. (2012)	Estudo tipo experimental. Verificou o efeito da GL sobre a dor nas costas e os hábitos posturais de trabalhadores que ficam por longos períodos na posição sentada. Os resultados demonstraram que a GL proporcionou diminuição na intensidade e frequência de dor referida aos trabalhadores do grupo experimental e mudança do hábito postural durante o trabalho, melhorando a postura sentada.
5	Grande et al. (2013)	Realizou um estudo tipo: Ensaio clínico randomizado com o objetivo de descrever as barreiras e facilitadores autorreferidos por trabalhadores participantes e não participantes de um programa de atividade física no local de trabalho. Os achados deste estudo ajudam a replanejar as intervenções com exercício físico no local de trabalho. Essa prática ocupacional deve buscar reduzir as barreiras (por exemplo: disponibilizar tempo no trabalho para o exercício) e promover os fatores que facilitam a adesão a um programa de ginástica laboral.
6	Laux et al. (2016)	Estudo documental descritivo comparativo com o objetivo de analisar a influência de um Programa de Ginástica Laboral (PGL) na redução da quantidade de atestados de uma empresa de tratamento de resíduos industriais da cidade de Chapecó SC. Os resultados apontam uma diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%) no período de desenvolvimento do PGL, ocorrendo uma redução no número de atestados, como também melhoria na saúde e qualidade de vida dos praticantes.
7	Corrêa et al. (2017)	Estudo transversal descritivo. Avaliou a QV e parâmetros antropométricos dos participantes, funcionários e estagiários, de instituição de ensino que realizaram a prática da ginástica laboral com o objetivo de melhorar sua rotina diária de trabalho. Foram avaliados 21 indivíduos, seguindo as medidas antropométricas e de aspectos motores, emocionais, além dos sociais e mentais. Apresentando determinantes que influenciam na QV dos praticantes de GL, que parece trazer benefícios no cotidiano de seus praticantes.
8	Neves et al. (2018)	Trata-se de uma revisão panorâmica, scoping review, realizada entre 2006 - 2016, com o objetivo de descrever e sintetizar as formas pelas quais a literatura brasileira tem abordado a GL no Brasil. Nos 44 artigos analisados foi evidenciado que diversas metodologias têm sido aplicadas, ao se estudar a GL e que os estudos quantitativos predominam em relação aos qualitativos, sendo conduzidos, em sua maioria por educadores físicos e fisioterapeutas.
9	Ferreira et al. (2019)	Estudo controlado aleatório e randomizado. Verificou a efetividade de um protocolo de exercícios de ginástica laboral baseado no método pilates, sobre a queixa álgica e qualidade subjetiva do sono em funcionários de uma empresa. Apresentou resultados favoráveis apontando a eficácia de um protocolo fisioterapêutico de ginástica laboral com exercícios de pilates.
10	Cordeiro et al. (2020)	Revisão integrativa. O estudo objetivou investigar se intervenções com o método pilates podem propiciar melhora na dor e qualidade de vida de pessoas com síndrome da fibromialgia e que o pilates pode ser uma alternativa para melhora da dor e QV do público com síndrome da fibromialgia. Apresentando limitações nos estudos revisados, porém com resultados positivos.

Fonte: Autores (2021).

3. Resultados e Discussão

Em 2011, Comunello, em seu artigo de revisão bibliográfica, constata que o número de praticantes de pilates estava aumentando consideravelmente, mas ainda com pouco embasamento científico acerca dessa modalidade terapêutica. Apresentando vantagens em sua aplicabilidade, podendo ser uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação. No mesmo ano, Candotti et al publicou um estudo tipo experimental mostrando os efeitos da ginástica laboral sobre as dores nas costas e hábitos posturais de trabalhadores que permanecem por longos períodos em posição sentada, ao final do estudo observou que houve uma mudança considerável nos hábitos posturais destes trabalhadores.

Em 2012, 02 publicações complementares, Carneiro et al e Andrade et al, relataram em seus estudos, sendo um descritivo intervencionista e o outro quantitativo e qualitativo, evidenciaram a importância da instituição de programa de GL, a luz da percepção de trabalhadores e de gestores de serviços.

Em 2013, Grande et al, em seu estudo experimental, um ensaio clínico randomizado por cluster, fez uma abordagem sobre os determinantes da QDV no trabalho, barreiras facilitadoras e a importância de estratégias combinadas que possibilitem atividades físicas com os componentes do estilo de vida no trabalho.

Em 2016, Laux et al, em um estudo documental comparativo sobre a influência de um programa de ginástica laboral na redução de atestados médicos realizado em uma empresa privada, apontando como resultado uma redução considerável no número de atestados como também na QDV dos praticantes de Ginástica Laboral.

Em 2017, Corrêa et al, realizou um estudo transversal descritivo sobre a avaliação na QDV de praticantes de ginástica laboral corroborando com os estudos anteriores, reiterando a importância de um programa de ginástica laboral.

Em 2018, Neves et al, publicou uma revisão panorâmica da GL no Brasil entre 2006-2016, sintetizando as formas pelas quais a literatura vem abordando a GL e demonstrando que dentre as diversas metodologias de pesquisas as quantitativas são as mais utilizadas, sendo os estudos conduzidos em sua maioria por educadores físicos e fisioterapeutas. Em 2019, Ferreira et al, traz um estudo sobre a influência da GL com base no método pilates, apontando a eficácia de um protocolo fisioterapêutico baseado no método pilates. Em 2020, Cordeiro et al, publicou um estudo de revisão integrativa sobre a influência do método pilates na QDV e dor de indivíduos com fibromialgia, observou que o método pilates pode ser favorável na terapêutica de indivíduos com síndrome de fibromialgia. Ao contrário dos estudos relacionados, este último se concentra em informações de um grupo clínico específico, porém traz relatos interessantes sobre qualidade de vida.

4. Conclusão

Da análise dos artigos relacionados foi possível observar que o intervalo de 2011 a 2020 apresentou-se favoráveis a publicações sobre a utilização da ginástica laboral e do método pilates, indicando-os como ferramentas capazes de minimizar danos provocados pelas atividades laborais, como também promover melhoria na QDV, processos de trabalho e redução de absenteísmo, demonstrando a importância da construção de uma ferramenta educativa como um guia com exercícios de ginástica laboral a partir do método pilates com influência favorável tanto para o trabalhador quanto para os gestores de serviços.

Agradecimentos

Agradecemos a todos que direta e indiretamente contribuíram para a realização e sucesso do artigo.

Referências

- Amaro, A. D. (2013). Riscos antrópicos emergentes no âmbito da segurança e saúde no trabalho. *Territorium*, (20).
- Andrade, P. P., Veiga, H. M. S. (2012). Avaliação dos trabalhadores acerca de um programa de qualidade de vida no trabalho: validação de escala e análise qualitativa. *Psicologia: Ciência e profissão*, 32(2).
- Araújo, L. M. et al. (2012). Diminuição da dor em mulheres com dismenorreia primária, tratadas pelo método Pilates. *Revista Dor*, 13(2).
- Bertoldi, J. T., Tesser, R., & Damaceno, M. S. (2016). Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. *Cinergis*, 17(1).
- Candotti, C. T. et al. (2012). Efeito da ginástica laboral sobre a motivação para a prática regular de atividade física. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 35(2).
- Carneiro, I. P. et al. (2012) Programa de cinesioterapia laboral para trabalhadores administrativos da empresa Companhia de Gestão dos Recursos Hídricos. *Fisioterapia & Saúde Funcional*, 1(1).
- Comunello, J. F. (2011). Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. *Instituto Salus*.
- Cordeiro, B. L. B. et al. (2020). Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia. *Brjp*, 3(3).
- Corrêa, T. R.M. et al. (2017). Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral. *Medicina (Ribeirão Preto)*.
- Couto, P. R., Paschoal, T. (2017) Relação entre ações de qualidade de vida no trabalho e bem-estar laboral. *Psicologia Argumento*, 30(70).
- Costa, L. M. R., Roth, A., & Noronha, M. (2012). O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 41(3).
- Dartora, J., Santos, M. V. (2014). Cinesioterapia laboral preparatória para trabalhadores de limpeza e urbanização de uma empresa do Vale do Taquari/RS. *Revista Destaques Acadêmicos*, 6(3).
- Brito, E. C. O., Martins, C. O. (2012). Percepções dos participantes de programa de ginástica laboral sobre flexibilidade e fatores relacionados a um estilo de vida saudável. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, 25(4).
- Wash, I. A. P. et al. (2014). Percepção dos servidores de um Hospital de Clínicas sobre os efeitos da Ginástica Laboral. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 2(1).
- Ferreira, M. B. et al. (2019). Influência da ginástica laboral com base em exercícios de pilates na dor osteo muscular e qualidade do sono: estudo controlado, aleatório e randomizado. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 13(87).
- Grande, A. J. et al. (2013) Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(5).
- Grande, A. J., & Silva, V. (2014). Barreiras e facilitadores para a adesão à prática de atividade física no ambiente de trabalho. *Mundo saúde (1995)*.
- Junges, S., Jacondino, C. B., & Gottlieb, M. G. V. (2015). Efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólicas: uma revisão sistemática. *Scientia Medica*, 25(1).
- Lara, S. (2014) Efeito do método Pilates sobre a escoliose idiopática: estudo de caso. *Scientia Medica*, 24(4).
- Laux, R. C. et al. (2016). Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. *Revista Ciência & Trabalho*.
- Neves, R. F. et al. (2018). A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scopingreview. *Rev. Bras. Med. Trab.*
- Silveira, J. W. P. et al. (2013). Ginástica laboral e prevenção de dores crônicas. *Cinergis*, 14(2).