

# Avaliação da qualidade de vida de praticantes de ginástica laboral

## *Evaluation of quality of life of gymnastics practitioners*

Thânia R. M. F. Corrêa<sup>1</sup>, Mariana M. M. Cintra<sup>2</sup>, Tony P. Paulino<sup>3</sup>, Renata C. R. Silva<sup>4</sup>, Débora T. Resende e Silva<sup>5</sup>

### RESUMO

**Introdução:** A qualidade de vida (QV) de trabalhadores vem sendo alvo de pesquisas há algum tempo no Brasil. Sendo assim verifica-se a necessidade de avaliar QV e parâmetros antropométricos de 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. **Material e Métodos:** Foi realizada ginástica laboral para os participantes e a versão brasileira do questionário SF-36 foi aplicada, além disto, foram avaliados peso e altura e calculado o índice de massa corporal (IMC). **Resultados:** Foram avaliados 21 indivíduos, sendo 19% masculinos e 81% femininos, com idade média de 35,47±12,90 anos. A amostra tinha média de peso de 63,26±5,80 gramas e média de 1,64±3,90 centímetros de altura e foi calculado o IMC, e obteve-se média de 23,25±2,90. Os aspectos motores, emocionais, além dos sociais e mentais têm determinantes no aspecto que influenciam a QV dos praticantes demonstrando que a realização de tal atividade, mesmo que em um período curto (três meses) parece trazer influências benéficas no cotidiano do praticante de tal atividade, pois a maioria dos entrevistados relatam boa saúde física e emocional, e sem prejuízos de suas atividades laborais. **Conclusões:** Os participantes estão satisfeitos e motivados com a liberdade de expressão, participações em decisões e satisfação com a QV no trabalho, sendo assim com o conhecimento do grau de satisfação dos trabalhadores, instituições podem ajudar a direcionar estratégias de prevenção, orientação e suporte dos seus trabalhadores, afim de proporcionar um ambiente saudável de trabalho. Observou-se que a prática de ginástica laboral contribui para estes resultados.

**Palavras chave:** Ginástica laboral. Qualidade de Vida. Questionário SF-36.

### ABSTRACT

**Introduction:** Quality of life (QOL) of workers has been the subject of research for some time in Brazil. Therefore, there is the need to assess QOL and anthropometric parameters of participants, employees and trainees, teaching institution that carried out the practice of gymnastics in order to improve their daily work routine. **Methods:** gymnastics was held for the participants and the Brazilian version of the SF-36 questionnaire was applied were assessed height and weight and calculated body mass index (BMI). **Results:** A total of 21 subjects, 19% male and 81% female, mean age 35.47 ± 12.90 years. The

1. Acadêmica do curso técnico em enfermagem da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM) e bolsista da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais.
2. Fisioterapeuta, doutoranda da UFTM.
3. Farmacêutico, Doutor, Docente do Curso de Técnico em Enfermagem, UFTM.
4. Fisioterapeuta, Doutora, Docente da Universidade do Oeste Paulista.
4. Fisioterapeuta, Doutora, Coordenadora do projeto e Docente da Universidade Federal Fronteira Sul.

CORRESPONDÊNCIA:  
Dra. Débora Tavares de Resende e Silva Abate  
Coordenação Acadêmica,  
Universidade Federal Fronteira Sul.  
Rua General Osório, 413D, Bairro Jardim Itália  
CEP: 89802-210. Chapecó/Santa Catarina, Brasil.  
deboratavares.silva@hotmail.com

Recebido em 24/03/2015  
Aprovado em 22/08/2016

sample had an average weight of  $63.26 \pm 5.80$  grams and average of  $1.64 \pm 3.90$  cm in height and calculated BMI, and obtained an average of  $23.25 \pm 2.90$ . The engines, emotional aspects, as well as social and mental are determinants in the aspect that influence QOL of practitioners demonstrating that the performance of such activity, even in a short period (three months) seems to bring beneficial influences on practicing everyday in such activity because the majority of respondents reported good physical and emotional health, and without prejudice to their work activities. **Conclusions:** Participants are satisfied and motivated with freedom of expression, participation in decisions and satisfaction with QOL at work, so with knowledge of the degree of employee satisfaction, institutions can help to direct prevention strategies, guidance and support of its employees in order to provide a healthy working environment. It was found that practicing gymnastics contributes to these results.

**Keywords:** Labor Gymnastics. Quality of Life. SF-36 Questionnaire.

## Introdução

A qualidade de vida (QV) não é um simples modismo, muito pelo contrário, ela se constitui em um dos objetivos a ser alcançado no presente estágio de desenvolvimento da humanidade. Cada vez mais, valoriza-se a QV, em detrimento do aumento do tempo de vida, em condição limitada ou incapacitada. Muitas estratégias vêm sendo realizadas afim de melhorar a QV de trabalhadores de diversos setores dentro de empresas de portes diferentes, pois, há números altos de afastamento ocupacional devido ao estresse ocupacional que pode estar relacionado com a carga de trabalho, sendo assim existe a preocupação de levar um maior bem-estar aos trabalhadores, apenas instruindo e modificando os hábitos de vida.<sup>1</sup>

Na busca por novas metodologias para tratamento e prevenção de doenças ocupacionais, surgiu a necessidade de se padronizar a sua avaliação. Para tanto, a ciência médica precisou definir conceitualmente, o que ela entende por QV. Esta definição deveria se aplicar a qualquer pessoa fosse ela fisicamente incapacitada. Da mesma maneira, não poderia ser determinada pelas condições ambientais ou pelo comportamento influenciado pelo meio social em que se vive.<sup>2</sup> Os instrumentos específicos são especialmente dirigidos aos aspectos da QV relevantes aos pacientes que se pretende estudar ou às suas condições particulares. Os questionários de QV propiciam a avaliação mais completa do impacto da doença e tratamento no cotidiano da vida dos pacientes. Eles devem ter boa capacidade de identificar a presença da doença, como, também, refletir as mudanças evolutivas decorrentes do tratamento, quer pelo seu efeito benéfico, quer pelo

seu efeito colateral.<sup>3</sup> Existem vários tipos de instrumentos para avaliar a qualidade de vida, porém, o Short Form-36 (SF-36) que é um instrumento de medida de qualidade de vida e foi desenvolvido no final dos anos 80 nos EUA, tem sido muito utilizado em pesquisas. O SF-36 foi aplicado em diversas situações com boa sensibilidade, eliminando-se o problema de distribuição excessiva das pontas de escala como excelente e muito ruim. Este instrumento foi traduzido e validado no Brasil para avaliar a qualidade de vida em pessoas e mostrou-se adequado às condições socioeconômicas e culturais da população brasileira. Por este motivo, o SF-36 foi o instrumento escolhido para este estudo.<sup>4</sup>

Dentro de um trabalho laboral, a QV no âmbito da saúde, tem no seu conceito a promoção da saúde como seu foco mais relevante e positivo. A ginástica laboral (GL) é o conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com a finalidade de exercitar e colocar previamente cada pessoa e todos da equipe ou grupo de trabalho bem preparadas para o exercício do labor diário. No Brasil, após algumas experiências isoladas durante os anos 70, houve um período em que essas práticas caíram no esquecimento. Polito e Bergamaschi (2002) atribuem essa queda à carência de resultados que servissem de base para a sua disseminação. Na segunda metade da década de 80, a prática de atividades físicas nos locais de trabalho, já na forma de GL, se associa ao aparecimento das LER/DORT, pois foi nessa época, em 1987, que houve o reconhecimento oficial da então chamada doença dos digitadores. Nos anos 90, a GL teve sua grande explosão no Brasil, passando, inúmeras empresas, a introduzir a execução de exercícios em suas rotinas laborativas. Os propósitos

são diversificados, mas, na maioria dos casos, o objetivo é a “prevenção” de lesão por esforços repetitivos (LER/DORT).<sup>5</sup>

A GL usualmente baseia-se em técnicas de alongamento, fortalecimento e relaxamento, distribuídas pelas várias partes do corpo, dos membros, passando pelo tronco, à cabeça, sendo, de ordinário, orientada ou supervisionada por um Profissional de Fisioterapia e Educação Física. Apesar da inclusão de novos nomes na lista das doenças ocupacionais, divulgada pelo *Ministério da Previdência e Ação Social*, as principais moléstias responsáveis pelo afastamento precoce de pessoas do mercado de trabalho continuam sendo as LER e a perda de audição.<sup>6,7</sup>

A GL trás inúmeros benefícios e consequentemente melhoria na QV como melhora da auto-imagem, redução das dores, redução do estresse e alívio das tensões, melhoria do relacionamento interpessoal, maior resistência à fadiga, aumento da disposição, motivação para o trabalho, melhoria da saúde, física, mental e espiritual.<sup>8</sup>

Desta forma, e tendo como base as premissas que: passamos grande parte de nossas vidas envolvidos com, e no, trabalho; e que a prática de exercícios físicos é essencial para um viver saudável, apresentamos neste texto, os resultados obtidos desta pesquisa que foi avaliar e comparar a qualidade de vida antes e após a realização de ginástica laboral por um período de três meses, através da versão brasileira do questionário SF-36. Foram avaliados ainda alguns dados fisiológicos como peso e altura, e calculado o índice de massa corporal (IMC) dos sujeitos participantes.

## Metodologia

O estudo caracteriza-se como transversal. Porém, esta pesquisa pode também ser classificada como descritiva; e tem como objetivo verificar a correlação da qualidade de vida no trabalho com a prática da ginástica laboral.

Nossa pesquisa foi realizada após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (parecer n. 2452), foram aplicadas as atividades de ginástica laboral aos sujeitos avaliados que concordaram com a pesquisa e autorizaram através do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). A amostra se deu por con-

veniência e os sujeitos foram recrutados através de convite para participação, onde estes sujeitos eram trabalhadores de serviços de diferentes locais, porém todos pertencentes à instituição de ensino universitário, onde existia atuação de estágio do curso de fisioterapia na saúde do trabalhador. Foram excluídos todos aqueles sujeitos que não concordaram com a pesquisa, ou que apresentaram algum transtorno durante os três meses de atividade de ginástica laboral. O estudo está de acordo com Resolução n. 466/12 do CNS.

Os instrumentos para a coleta dos dados foram: ficha de avaliação, contendo questões sobre dados pessoais e avaliação fisiológica, feita por profissional capacitado, que coletou dados como peso e altura de cada indivíduo; questionário de QV SF-36. As questões contidas na ficha de avaliação foram estruturadas e assim geraram os dados obtidos nesta pesquisa. Para a análise da percepção de QV, utilizou-se o questionário SF-36 que contém 36 perguntas, sendo este um instrumento genérico de avaliação de QV, pontuado de 0 a 100, sendo que quanto mais baixa a pontuação do sujeito, pior é o seu estado de saúde<sup>9</sup> sendo este questionário de fácil administração e compreensão do tipo autoaplicável.

Quanto aos procedimentos, primeiro ocorreu a entrevista coletiva e explicação quanto à pesquisa, posteriormente ocorreu a assinatura individualizada do TCLE para os sujeitos que concordaram com a pesquisa, assim como o esclarecimento de qualquer dúvida que o indivíduo possuísse. Seguido, ocorreu entrevista individual, onde os sujeitos responderam a questões pessoais como idade, gênero, o local e a quanto tempo estavam neste serviço, e ainda o entrevistador obteve dados fisiológicos, como peso e altura de cada indivíduo. Após a entrevista, aplicou-se o questionário de QV SF-36 e os interessados foram orientados quanto às atividades que iriam realizar a partir daquele momento, sendo a ginástica laboral proporcionada a todos duas vezes por semana em dias alternados, por um período de três meses. Após os três meses de prática da ginástica laboral, todos os sujeitos foram submetidos novamente a aplicação do questionário de QV SF-36.

Conforme Richardson (1999:189), “os questionários cumprem pelo menos duas funções: descrever as características e medir determinadas va-

riáveis de um grupo social”. Esse instrumento foi aplicado aos praticantes que aceitaram participar da pesquisa.

Para a análise dos dados, foi realizada estatística descritiva (média e desvio padrão da média). Os dados foram submetidos aos testes de normalidade e homogeneidade das variâncias. O nível de probabilidade foi de 5% ( $p < 0,005$ ).

## Resultados

Na tabela 1 estão apresentados os dados contendo as características dos indivíduos. Foram avaliados 21 indivíduos, sendo quatro do gênero masculino (19%) e dezessete do gênero feminino (81%), com idade média de  $35,47 \pm 12,90$  anos. A amostra tinha média de peso de  $63,26 \pm 5,80$  gramas e média de  $1,64 \pm 3,90$  centímetros de altura e foi calculado o IMC, e obteve-se média de  $23,25 \pm 2,90$ .

**Tabela 1. Características dos indivíduos da pesquisa.**

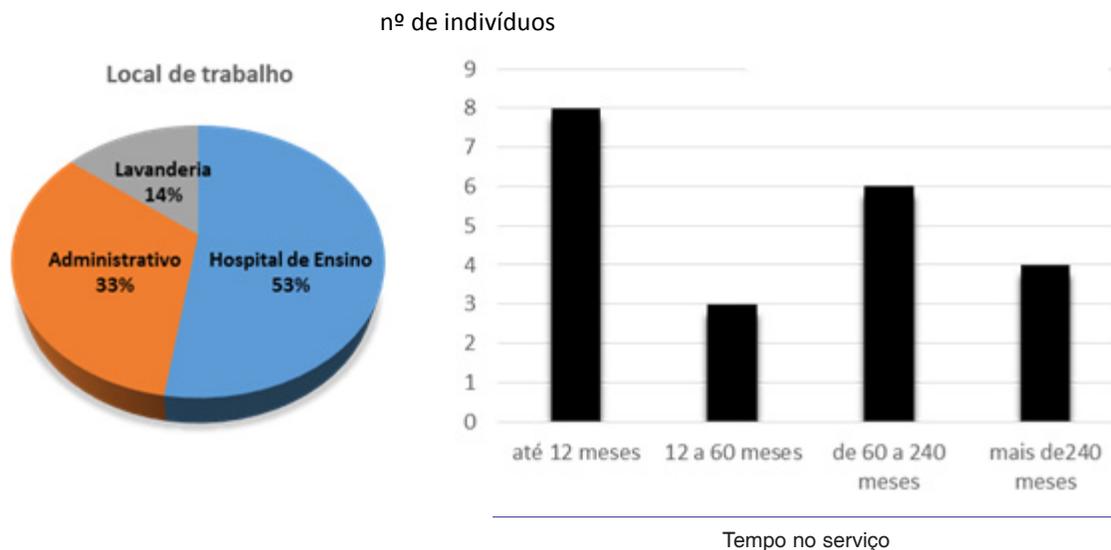
Características da amostra (21)	Média (DP)
Idade (anos)	35,47±12,90
Gênero (M/F)	4 (19%) / 17 (81%)
Peso (g)	63,26±5,80
Altura (cm)	1,64±3,90
IMC	23,25±2,90

M=masculino; F=feminino; g=gramas; cm=centímetros; IMC=índice de massa corporal

Do público avaliado duas eram enfermeiras, quatro estagiários do curso de fisioterapia, um engenheiro de segurança do trabalho, dois técnicos de segurança do trabalho, uma assistente social, três técnicas em enfermagem, seis auxiliares de lavanderia e duas costureiras. Os locais de serviço dos indivíduos analisados e o tempo de serviço naquele determinado local estão representados de acordo com a figura 1.

A Tabela 2 mostra a QV dos indivíduos baseada nas respostas ao questionário SF-36 antes e após a prática de ginástica laboral. Dentre os entrevistados, observou-se que houve melhora em 15% na percepção de boa saúde após a prática da ginástica laboral, assim como houve queda de 20% em ocorrência de doença após a sua prática. A grande maioria não encontra nenhuma dificuldade na realização de atividades de vida diária, e a saúde emocional dos entrevistados indica que não há comprometimento sobre suas atividades laborais cotidianas, mesmo antes da prática de ginástica laboral. Houve melhora no quadro de dores corporais após a ginástica, onde houve queda no percentual de ocorrência, sendo este o principal motivo para o afastamento do trabalho.

A análise de auto percepção a respeito de como as pessoas se sentem indica que pelo menos um terço dos indivíduos se sentem com vigor e disposição a maior parte do tempo e a metade dos indivíduos se mostram pessoas felizes e relatam que



**Figura 1.** Local e tempo de serviço.

**Tabela 2. Questionário de qualidade de vida SF-36, aplicado antes e após a prática de ginástica laboral, realizada duas vezes por semana por período de três meses.**

<i>Domínios e componentes</i>	<i>Média antes (DP)</i>	<i>Média depois (DP)</i>	<i>Comparação antes x depois (valor p)</i>
Boa saúde - saudáveis	61,14	72,52	0,09
Ocorrência de doença	29,33	21,19	0,03*
Atividade de vida diária	59,14	64,29	0,47
Saúde emocional	34,48	54,14	0,00*
Dores corporais	53,29	31,71	0,00*
Boa criatividade	58,95	62,10	0,60
Motivação	36,38	47,33	0,03*
Relação interpessoal	66,24	69,19	0,47
Bom sono	48,43	54,10	0,27
Boa expressão	61,05	64,76	0,44

\* p &lt; 0,05

problemas emocionais não interferem no seu dia a dia. Cerca de 40% dos entrevistados relatam que adoecem pouco, são saudáveis e, portanto consideram sua saúde excelente. Os participantes relatam que após a prática da atividade de ginástica laboral, são possuidores de boa criatividade (75%), alta motivação (60%), muito boa relação interpessoal (50%), apresentam bom sono (60%) e alta liberdade de expressão (60%). Em contra partida 40% das pessoas relatam sofrer prejuízo no trabalho em decorrência de um sono ruim. Aproximadamente 50% das pessoas possuem boa relação com as pessoas de seu trabalho e de sua família.

## Discussão

Na literatura há evidências de que a prática de exercícios no ambiente de trabalho traz benefícios para a saúde dos participantes<sup>10</sup> o que vai de encontro com os dados apresentados neste trabalho onde pode-se observar que a maioria dos colaboradores que responderam ao questionário possuem percepção boa qualidade de vida após a prática da atividade de ginástica aqui proposta, sendo que as incorporações da prática duas vezes por semana mostraram resultados satisfatórios. Em relação ao índice de massa corpórea (IMC) neste trabalho verificou-se que nossos dados estão dentro dos padrões da Organização Mundial de Saúde

(OMS) que são de 18,5 a 24,9.<sup>11</sup> Percebe-se que a maioria dos entrevistados desta pesquisa eram do gênero feminino, assim como em outras pesquisas foi observado um número maior de participantes deste gênero.<sup>12,13,14</sup>

O nosso estudo não se preocupou com a intensidade dos exercícios realizados, pois a intensão da proposta era realizar uma compensação de função como proporcionar a melhora da percepção de QV após a prática regular de exercícios que contribuiriam para a melhora de alongamento de grandes grupos musculares, além de melhora da circulação corporal de forma geral. Sendo assim verificou-se que houve uma melhora na QV sem interferir ou prejudicar nas atividades diárias habituais entre os participantes. Dados semelhantes foi percebido por outros pesquisadores<sup>15</sup> porém, contraditórios em outros trabalhos.<sup>12</sup>

A ginástica laboral tem sido uma ferramenta que as empresas têm utilizado visando amenizar e reduzir problemas como índices de acidentes de trabalho e doenças ocupacionais e, que desencadeiam de forma significativa problemas de ordem econômica. Todo esse processo se intensificou devido às pressões que o mercado impôs às empresas, exigindo qualidade e competitividade.<sup>16</sup> Dado importante observado nesta pesquisa, foi que não houveram participantes com doenças ocupacionais, como doenças osteomusculares relacionadas ao tra-

balho, mesmo nos casos com mais de vinte anos de função, contrastando com outro trabalho em que apresenta que a maioria dos entrevistados apresentavam doentes.<sup>12</sup> E a maioria dos participantes do presente trabalho não apresentam dificuldades em exercer sua função e nem apresentam episódios de depressão ou tristeza, assemelhando-se com dados da literatura.<sup>9</sup> A melhora na capacidade de realizar as atividades cotidianas pode ser explicada verificando que o nosso objetivo principal era o desenvolvimento de atividades físicas direcionadas para o trabalhador.

A utilização dos exercícios no ambiente organizacional reflete na melhoria da qualidade de vida no trabalho, o que contribui consideravelmente com o aumento da produtividade, ao fato de permitir condições favoráveis ao desempenho das tarefas, evitando assim riscos de acidentes e lesões.<sup>16</sup> Nossos dados mostraram que os praticantes da atividade proposta por nosso grupo, se sentiram incentivados à continuarem praticando exercícios, pois tiveram a percepção de melhora na realização de tarefas tanto no trabalho quanto fora dele.

De maneira geral, houve boa percepção da qualidade de vida, com ênfase no estado geral de saúde e capacidade funcional, pois, a auto percepção sobre sua saúde, apresentaram resultados que corroboram com a literatura, onde se observa que os indivíduos relatam percepção boa saúde, mostrando que com a prática regular de exercícios pode trazer benefícios para a saúde de trabalhadores de diferentes setores.<sup>9</sup> Além disto, foi observado que nossos participantes estão satisfeitos com a motivação, liberdade de expressão, participação em decisões e satisfação e qualidade de vida no trabalho.

Conforme Lima (2005), "o objetivo da ginástica laboral é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho". A participação de 100% daqueles que se aderem à prática da GL é o reflexo da necessidade que os trabalhadores vêm percebendo da prática de exercícios, pois sua realização reflete na qualidade de desempenho de suas atividades de forma adequada, contribuindo com o sucesso da sua realização, porém, é necessário que exista a execução do trabalho sem desvincular-se da QV no trabalho. Dessa forma, é

visto que a GL tem se apresentado de forma bastante significativa no interior dos serviços, ao fato de ser uma ferramenta que viabiliza uma melhoria na execução do trabalho. Aspectos relacionados à melhoria da QV, diminuindo os riscos à saúde, melhoria no relacionamento entre os colegas e no psicológico do trabalhador, desencadeia busca pela realização de GL (16). Nossos dados corroboram com dados da literatura onde percebeu-se que a prática da GL proporcionou aos praticantes melhora do convívio com os colegas, além de melhor execução de suas tarefas.

## Conclusão

Considerando os dados obtidos e a comparação dos mesmos, foi possível verificar que o programa se demonstrou efetivo devido a melhoria de desempenho funcional onde, a prática de ginástica laboral, realizada duas vezes por semana por um período de três meses, foi suficiente para demonstrar que tal prática traz benefícios para os indivíduos que a praticam.

Quanto a avaliação de percepção de boa saúde, foi possível notar melhora no alívio das dores, após a prática da GL, além de percepção na melhora no convívio social tanto no trabalho, quanto fora dele. Na avaliação sobre o programa, os participantes notaram aumento no bem-estar e QV, assim como se sentiram incentivados à prática de atividades físicas extras e aumento na percepção sobre a execução do exercício. Após a prática de exercícios, os participantes se sentiram mais satisfeitos, felizes e saudáveis, porém, sugere-se mais estudos com tempos diferenciados de prática de ginástica laboral, para que se possa comprovar com eficiência e estipular a metodologia mais adequada para cada setor laboral.

## Agradecimentos

Este trabalho foi realizado com o apoio financeiro do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (FAPEMIG), Fundação de Ensino e Pesquisa de Uberaba (FUNEPU).

## Referências

1. Nobre MRC, Lemos CLN Domingues RZI, Gabriades RHN. Qualidade de vida, educação em saúde e prevenção de doenças. *Qualimetria* 1994; 6: 56-9.
2. Miettinen OS. Quality of life from the epidemiologic perspective. *J Chron Dis.* 1987; 40: 641-3.
3. Nobre MRC. Qualidade de Vida [Editorial]. *Arq Bras Cardiol.* 1995;64:229-300
4. Pimenta FAP, Simil FF, Tôrres HOG, Amaral CFS, Rezende CF, Coelho TO, Rezende NA. Avaliação da qualidade de vida de aposentados com a utilização do questionário questionário sf-36. *Rev Assoc Med Bras.* 2008; 54:55-60.
5. Maciel RH, Albuquerque AMFC, Melzer AC, Leônidas SR. Quem se beneficia dos programas de ginástica laboral? *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho.* 2005;8:71-86.
6. Rodrigues BC, Moreira CCC, Triana TA, Rabelo JF, Higarashi IH. Limitações e consequências na vida do trabalhador ocasionadas por doenças relacionadas ao trabalho. *Rev Rene.* 2013; 14: 448-57.
7. Bom MC, Alvarez BR. Ginástica laboral: uma ferramenta inteligente para os recursos humanos das empresas. 2013-04-19T00: 34:09Z. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/1587>.
8. Gondim KM, Miranda MC, Guimarães JMX, Alencar BP. Avaliação da prática de ginástica laboral de um hospital público. *Rev Rene.* 2009; 10: 95-102.
9. Ciconelli RM, Ferraz MB, Santos W, Meinão I, Quaresma MR. Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36). *Rev Bras Reumatol.* 1999;39:143-50.
10. Daniele TMC, Souza GL, Souza Neto PB. Percepção subjetiva da qualidade de vida de usuários de computadores após 12 sessões de ginástica laboral. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício.* 2012; 11:17-20.
11. Farias SNP, Zeitoune RCG. A qualidade de vida no trabalho de enfermagem. *Esc Anna Nery Rev Enferm.* 2007; 11: 492.
12. Militão A. G. Influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam. 2001. 33 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.
13. Barbosa MSA, Santos RM, Trezza MCS. A vida do trabalhador antes e após a Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho (DORT). *Rev Bras Enferm.,* 2007; 60, 491-6.
14. Farias SNP, Zeitoune RCG. A qualidade de vida no trabalho de enfermagem. *Esc Anna Nery R Enferm.* 2007; 11: 487-93.
15. Filippin NT, Martins JS, Dela Libera, LB, Halberstadt BF, Severo AR. Qualidade de vida de sujeitos com doença de Parkinson e seus cuidadores. *Fisioter Mov.* 2014; 27:57-66.
16. Souza FKN, Ziviani F. A qualidade de vida no trabalho correlacionada à prática da Ginástica laboral. *Revista Científica do Departamento de Ciências Jurídicas, Políticas e Gerenciais do UNI-BH Belo Horizonte*, vol. III, n. 1, jul-2010. ISSN: 1984-2716. Disponível em: [www.unibh.br/revistas/ecivitas/](http://www.unibh.br/revistas/ecivitas/)