

OS BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA DO TRABALHADOR

Taináh Mayara Schmitt¹
Leonardo dos Santos Macedo²
Nádia Raquel Dutra de Moraes Mourão³
Daniel Mancini de Oliveira⁴
Nayara Costa Araújo⁵

RESUMO

O objetivo dessa pesquisa foi identificar os benefícios da Ginástica Laboral para a promoção da saúde e manutenção da qualidade de vida dos trabalhadores. Para isso foi realizado uma revisão bibliográfica, em livros e artigos científicos sobre o tema. Os resultados mostraram que os exercícios da ginástica laboral são primordiais para a saúde, ergonomia e conforto do trabalhador. Além disso, a prática se faz um excelente mecanismo de prevenção de doenças sérias, combate do sedentarismo, às lesões e aos desconfortos aos quais, os trabalhadores estão submetidos no ambiente de trabalho.

Palavras-chave: Exercício. Trabalho. Postura.

ABSTRACT

The objective of this research was to identify the benefits of Labor Gymnastics for the promotion of health and maintenance of the quality of life of workers. For this, a bibliographical review was carried out, in books and scientific articles on the subject. The results showed that labor gymnastics exercises are essential for the worker's health, ergonomics and comfort. In addition, the practice becomes an excellent mechanism for preventing serious illnesses, combating a sedentary lifestyle, injuries and discomforts to which workers are subjected in the work environment.

Keywords: Exercise. Work. Posture.

1- INTRODUÇÃO

A partir da Revolução Industrial, o número de funcionários com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (L.E.R/D.O.R.T), aumentou consideravelmente (BRASIL, 2001). A utilização de novos processos de produção ocasionou grandes mudanças no ambiente de trabalho. Atualmente, a Era da Informática contribuiu muito para o surgimento de doenças ocupacionais, impondo

¹ Universidade Norte do Paraná (UNOPAR), Peixoto de Azevedo, MT, Brasil. Especialista em Condicionamento físico e musculação. Graduada em Educação física Licenciatura e Bacharel. Contato: tainah.schmitt@gmail.com

² Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestrando em Educação Física, Especialista em Treinamento físico e educação física Escolar. Licenciado em Educação Física. Contato: leonardosantos.bg@gmail.com

³ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Licenciada em Educação Física. Contato: nadiaaleks@hotmail.com

⁴ Seduc - Escola estadual marechal Dutra. Rondonópolis- MT, Brasil. Graduação em Educação Física. Contato: d4n1elbg@hotmail.com

⁵ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Doutora em Educação Física, Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Especialista em treinamento físico e Personal Trainer. Licenciada e Bacharel em Educação Física. Contato: nayaranana@hotmail.com

uma nova rotina de trabalho aos operários, que na maioria das vezes têm uma vida sedentária, permanecendo muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos inúmeras vezes por dia (DA SILVA et al., 2010).

A mecanização dos atos e o cansaço postural, produzem reações fisiológicas e psíquicas negativas como o estresse, a fadiga, a depressão e os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (D.O.R.T). Geralmente, estes distúrbios, agridem tendões, músculos, nervos, ligamentos e outras estruturas responsáveis pelos movimentos dos membros superiores das costas, região do pescoço, ombros e membros inferiores (BRASIL, 2001).

Isso ocorre devido ao aumento da jornada de trabalho, levando o indivíduo à fadiga. Os DORT/LER desencadeiam uma série de problemas como dormência, sensação de peso, falta de firmeza nas mãos, desconforto, dentre outros sintomas (BRASIL, 2001).

Cerca de 3,5 milhões de pessoas com mais de 18 anos têm ou já tiveram diagnóstico de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita em 2014.

A Pesquisa Nacional da Saúde, mostrou que 18,5% da população adulta do Brasil é acometida por doenças crônicas na coluna, totalizando cerca de 27 milhões de pessoas. Os

problemas localizados na região da lombar são muito comuns e por isso, em 2013, verificou-se que a incidência de dores nas costas foi o problema que mais afastou funcionários dos postos de trabalho.

Uma forma de intervenção nesses problemas é a atividade física, pois através dela, os trabalhadores podem recuperar suas forças, relaxar e contribuir para a diminuição dos problemas de saúde (SHAFIEINIA et al., 2016). Foi comprovada a importância do movimento para o ser humano, pois estimula o desenvolvimento cardiorrespiratório, osteomuscular e nervoso. O homem necessita do mínimo de atividade física para manter-se equilibrado, orgânica e emocionalmente (BURGOS et al., 2017).

Devido às longas jornadas de trabalho, a maioria dos trabalhadores não possui tempo para ir a uma academia de ginástica, a um clube e nem mesmo para uma caminhada diária. A Ginástica Laboral surge então, no Japão e veio para amenizar estes problemas que tanto afligem os trabalhadores do mundo inteiro e é definida como um conjunto de exercícios físicos realizados no próprio local de trabalho, durante a jornada, com pausas na produção, a fim de cuidar da integridade física, psicológica e social do funcionário (DA SILVA et al., 2010).

São utilizados exercícios de alongamento e relaxamento dos músculos mais exigidos no trabalho, bem como exercícios de

fortalecimento dos músculos que não são atuam frequentemente na execução dos movimentos, e dinâmicas de grupo para melhorar o relacionamento interpessoal. Em dois períodos de 10 minutos ao dia, o funcionário beneficia sua saúde e a empresa, diminuindo o absenteísmo, os acidentes de trabalho e reduzindo os gastos com seguro saúde (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2009).

Nos últimos anos, cada vez mais as empresas tem buscado formas de minimizar as tensões causadas pela rotina de trabalho que têm levado seus funcionários a adquirirem doenças ocupacionais, como a LER e DORT, bem como o desenvolvimento de doenças emocionais, ocasionando muitos afastamentos de indivíduos, interferindo na produtividade das empresas (SHAFIEINIA et al., 2016). Diante disso, se faz necessário discutir como essa proposta tem sido implementada no ambiente laboral e os benefícios que ela traz ao trabalhador e consequentemente, às empresas.

Sendo assim, o objetivo deste estudo foi identificar os benefícios da Ginástica Laboral para a promoção da saúde e manutenção da qualidade de vida dos trabalhadores por meio de uma revisão de literatura.

2- METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de cunho bibliográfico, desenvolvido de acordo com o conceito de pesquisa bibliográfica estabelecido por Thomas, Nelson e Silverman (2012), que diz

que a pesquisa bibliográfica, é, uma visão abrangente de achados relevantes, mostra a evolução do conhecimento, e, resume o que é realmente importante sobre o tema em questão.

Esta pesquisa é de cunho exploratório e de abordagem qualitativa. O estudo foi desenvolvido através de revisões de livros e artigos com coletas de dados/informações, que segundo Gil (2002, p.50), “(...) é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído de livros e artigos científicos”.

Para a seleção de fontes, foram usados como critério de inclusão os trabalhos que abordassem a efetividade da Ginástica Laboral no ambiente de trabalho. Para a pesquisa dos periódicos, foi usado o portal de periódicos da CAPES e o site “Google Acadêmico” como fonte de pesquisa para a busca dos trabalhos. Também foram feitas pesquisas em livros da biblioteca digital da Universidade Norte do Paraná - Unopar. Os artigos que passaram pelos critérios de inclusão tiveram os títulos e resumos lidos e se realmente interessaram foram baixados para filtrar as informações para este trabalho.

Buscou-se obtenção de informações a respeito dos conceitos de Ginastica Laboral, Histórico da Ginástica Laboral, Objetivos, Prevenção e Benefícios.

Foram encontrados ao final da pesquisa 53 artigos, dos quais 42 foram excluídos ou por não se tratar da temática proposta pelo trabalho

(Benefícios da Ginástica Laboral no Ambiente de Trabalho), ou por não envolver teorias relevantes para a discursiva.

3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a análise dos artigos selecionados foi possível observar que a ginástica laboral está sendo adotada mais por exigência de mercado do que por conscientização e preocupação com a saúde dos trabalhadores. Assim podemos observar que a prevenção e redução das doenças ocupacionais, melhoria das condições de trabalho e diminuição do estresse podem ser consideradas os objetivos mais significativos quanto à implantação da GL.

Com esse resultado podemos constatar que a responsabilidade pela implantação, coordenação e pelo desenvolvimento do programa de ginástica laboral recaiu inicialmente sobre o departamento de Recursos Humanos das indústrias.

Outro resultado relevante pode-se verificar é que as indústrias têm que praticar a GL prioritariamente no período que os funcionários chegam para trabalhar, isso caracteriza a GL preparatória onde prepara o colaborador para o trabalho de velocidade, força e resistência, tal tipo de ginástica laboral, também possui o objetivo de despertar o trabalhador evitando possíveis acidentes relacionados com trabalho.

A prática de Ginástica Laboral combate e previne as L.E.R./D.O.R.T. Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

Na sequência será apresentado os conceitos, metodologia e classificação da Ginástica Laboral e seus benefícios para saúde do trabalhador.

3.1- CONCEITO DE GINÁSTICA LABORAL

A Ginástica Laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica no caso do LER, sem levar trabalhador ao cansaço, por ser de curta duração e enfatizar o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (MORETTI et al., 2010). Franco (2012), acrescenta a esta definição, a preocupação com o automatismo dos movimentos e a prevenção do estresse, obtendo como consequência uma boa resistência muscular localizada.

Segundo Maciel (2009) são exercícios diários que visam normalizar capacidades e funções corporais para o desenvolvimento do trabalho, diminuindo a possibilidade de comprometimento da integridade do corpo.

Mendes e Leite (2012), entendem esta atividade como a criação de um espaço onde as pessoas possam, por livre e espontânea vontade, exercer várias atividades e exercícios que estimulam o autoconhecimento e levam à ampliação da autoestima e, conseqüentemente, proporcionam um melhor relacionamento consigo, com os outros e com o meio.

Franco (2012) destaca ainda que a Ginástica Laboral é um repouso ativo, que aproveita as pausas regulares durante a jornada de trabalho, para exercitar os músculos correspondentes e relaxar os grupos musculares que estão em contração durante o trabalho, tendo como objetivo a prevenção da fadiga.

3.2- TIPOS DA GINÁSTICA LABORAL

Durante a rotina de trabalho, é natural que o colaborador fique exposto a uma série de riscos ergonômicos. Ao incentivar a prática, a empresa ajuda o funcionário a melhorar seu bem-estar. Conheça os diferentes tipos e modalidades de ginástica laboral e seus benefícios apontados por Dos Santos (2010) em seu livro.

3.2.1 Ginástica preventiva

Busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo.

A ginástica preventiva busca ainda o combate de ocorrências de problemas de saúde relacionados aos riscos inerentes à atividade laboral aumentando a consciência corporal e melhorando o condicionamento físico, flexibilidade, coordenação e resistência.

Ela também queima bastante calorias. Isso ajuda os colaboradores com excesso de peso a melhorar sua autoestima. A perda de peso é essencial também para diminuir a resistência periférica à insulina, prevenindo o risco de diabetes mellitus tipo II, agravada pelo excesso de tecido adiposo.

3.2.2 Ginástica corretiva

Nesse caso, busca-se otimizar a ergonomia do trabalho, contrabalanceando os efeitos negativos de determinadas atividades. Por exemplo, em trabalhos com muito carregamento de peso, o músculo bíceps recebe trabalho muito maior do que seu antagonista, o tríceps.

Com o tempo, o trabalhador pode enfrentar muita dor muscular e, também, problemas articulares. A ginástica corretiva,

nesse caso, buscaria fortalecer o tríceps para contrabalancear os efeitos da flexão de braço sobre a articulação do cotovelo.

Além disso, outra atividade muito importante é alongar os músculos que se tornaram encurtados devido a uma rotina de escritório. Os colaboradores passam muito tempo sentados e inativos, encurtando a sua musculatura dos membros inferiores e ginástica corretiva cumpre bem este papel.

A ginástica corretiva ajuda também no fortalecimento das estruturas musculares que foram forçadas pelas tarefas laborais, na diminuição de dores e problemas nas articulações e na prevenção do surgimento de doenças ocupacionais.

3.2.3 Ginástica preparatória

A ginástica preparatória, como o próprio nome diz, inicia a preparação da jornada de trabalho dos colaboradores, ou seja, ela é feita antes de começar as atividades laborais.

Seu objetivo é alongar os músculos que serão mais utilizados no dia de trabalho, aumentando a circulação sanguínea e a disposição e capacidade de concentração.

A ginástica preparatória é conhecida também como prática de ativação, uma vez que aquece os músculos do corpo e acelera os batimentos cardíacos, produzindo mais energia. Ela utiliza ainda exercícios de resistência, flexibilidade e coordenação.

3.2.4 Ginástica compensatória

Essa ginástica funciona como uma pausa durante o expediente, interrompendo a monotonia operacional, incentivando a prática de exercícios específicos para cada atividade.

Como nome já diz, ela compensa os esforços repetitivos das tarefas, repara os músculos, corrige as posturas inadequadas e proporciona maior disposição para o resto da jornada.

Seus exercícios incluem alongamentos, postura e técnicas de respiração.

3.2.5 Ginástica de relaxamento

Realizada no término da jornada de trabalho, a ginástica de relaxamento tem o intuito de oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, evitando, assim, o acúmulo de ácido lático e proporcionando o relaxamento.

Ela diminui o ritmo de trabalho, reduz os níveis de estresse, minimiza o esgotamento ao fim do dia e aumenta a sensação de vigor e bem-estar. Seus exercícios são leves e utilizam técnicas de meditação, respiração e massagem.

3.3 BENEFÍCIOS DA GINÁSTICA LABORAL

Segundo Burgos et al., (2017) a Ginástica Laboral, além de prevenir L.E.R., busca a eficiência e saúde musculoesquelética,

redução dos riscos ambientais, redução do estresse e interesse conjunto da empresa e dos funcionários em melhorias da qualidade de vida.

Burgos et al., (2017) acrescentam ainda que a liberação dos movimentos bloqueados por tensões emocionais, obtendo a sensação de um corpo mais relaxado, melhora na coordenação motora dos funcionários, reduzindo, assim, o gasto de energia para a execução de suas tarefas diárias, aumento da flexibilidade, ativação do aparelho circulatório, preparação do corpo para a atividade muscular, desenvolvimento da consciência corporal, proporcionando o bem-estar físico e mental.

Para os trabalhadores, a pausa para a ginástica é um momento do dia em que não se sentem forçados ou submetidos às regras e posturas impostas por suas funções podendo se manifestar de forma a explorar melhor o corpo e mente. Assim, eles “desligam-se” dos movimentos automatizados, relaxando o corpo e podem conversar com seus colegas de trabalho, relaxando a mente e promovendo a socialização e o “espírito de equipe”. Além disso, o funcionário vê na Ginástica Laboral uma valorização da Empresa por ele (SANTOS et al., 2020).

Resumidamente, citaremos os benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais da prática da ginástica laboral, de acordo com De Oliveira et al., (2007):

Benefícios Fisiológicos: Aumento da circulação sanguínea, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo de lactato, agente causador da fadiga muscular; melhoria da mobilidade e flexibilidade das articulações; diminuição das inflamações, dos traumas e das tensões musculares, reduzindo a incidência de DORTs; melhoria na postura, diminuindo esforços desnecessários durante a execução das tarefas; melhoria da qualidade de vida.

Benefícios Psicológicos: Favorece a mudança da rotina, reforça a autoestima; mostra a preocupação da empresa pelos seus funcionários; melhora a capacidade de concentração no trabalho;

Benefícios Sociais: Desperta o surgimento de novas lideranças; favorece o contato pessoal; promove a integração pessoal; favorece o sentido de grupo -sentem-se parte de um todo; melhora o relacionamento interpessoal (DE OLIVEIRA, 2007).

A prática de Ginástica Laboral combate e previne as LER/DORT. Ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade. Também melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disso, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador (BURGOS et al., 2017).

Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo a consciência corporal, pois as esferas psicológicas e social são beneficiadas. Além de trazer benefícios aos funcionários, a GL também beneficia as empresas, pois a sua prática reduz despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição, perante os funcionários e sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2009).

Dos Santos, e De Melo (2019), demonstram uma preocupação a respeito da questão ergonômica, pois consideram que, além de contemplar o ser humano, ela deve contemplar três fatores que afetam todas as organizações: aos custos, a qualidade e a produtividade. O autor cita o exemplo do aumento superior a 26% nos casos de LER, nos EUA, em 1992, que resultou em faltas de um ou mais dias de trabalho de 90000 trabalhadores. Ocasionalmente um custo de mais de 20 bilhões de dólares, anualmente.

Devido a isso, o autor relata que algumas indústrias têm utilizado programas ergonômicos, associados à Ginástica Laboral, por causa de seus benefícios na economia de custos associados a acidentes de trabalho. (POLITO; BERGAMASCHI, 2010)

A Ginástica Laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador como para a

empresa. Além de prevenir LER/DORT, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais (DOS SANTOS; DE MELO, 2019).

Partindo desse pressuposto, evidências têm demonstrado que a Ginástica Laboral, em média, após três meses a um ano de sua implantação em uma empresa, tem apresentado benefícios tais como: diminuição dos casos de LER/DORT, menores custos com assistência médica, alívio das dores corporais, diminuição das faltas, mudança de estilo de vida e, o que mais interessa para as empresas, o aumento da produtividade (SANTOS et al., 2020).

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os exercícios da ginástica laboral são primordiais para a saúde, ergonomia e conforto do trabalhador. Além disso, a prática se faz um excelente mecanismo de prevenção de doenças sérias. A Ginástica Laboral é um programa que tem sido utilizado nas empresas como incentivo ao combate do sedentarismo, às lesões e aos desconfortos aos quais, os trabalhadores estão submetidos no ambiente de trabalho.

Assim seria uma alternativa para as empresas que buscam a valorização dos seus profissionais, oferecendo-lhes oportunidades para manutenção da saúde e qualidade de vida, reduzindo os sintomas causadores da

LERs/DORTs, possibilitando-lhes exercerem suas atividades com maior prazer e conforto. Pode-se concluir também que a aplicação do Programa de Ginástica Laboral gera resultados positivos para a Empresa, já que vem sendo utilizada como ferramenta para diminuir os gastos com despesas médicas por dispensa de funcionários, que são afastados por doenças ocupacionais, indenizações, gastos com fisioterapias. Além disso, a empresa lucra, pois, mantendo um funcionário saudável, há aumento na produtividade e melhora da imagem da mesma junto aos empregados e sociedade.

O Programa de Ginástica Laboral aliada ao Programa de Ergonomia, funciona como fator determinante na manutenção de saúde e qualidade de vida no ambiente laboral, e visam amenizar os efeitos que o mau uso da tecnologia causa no ser humano.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. **L.E.R/D.O.R.T. Ministério da Saúde – Normas e Manuais Técnicos**, nº 103. Brasília-DF. Fevereiro, 2001.

BURGOS, L. T. et al. Efeitos de um programa de ginastica laboral sobre indicadores de saúde e dor corporal em trabalhadores de um hospital de ensino do Rio Grande do Sul. **Cinergis**, v. 18, p. 363–368, 2017.

DA SILVA, J. S.; LACOMBE, J. A.; TAVARES, E. de M.; VARELA, A. M.; LÉLLIS, J. de A. A Ergonomia como um Fator Determinante no Bom Andamento da Produção: um Estudo de Caso. **Anagrama**, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 1-14, 2010.

DOI: 10.11606/issn.1982-1689.anagrama.2010.35485.

DE OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais. **Revista de Educação Física**. v. 76, n. 139, 2007. DOI: 10.37310/ref.v76i139.504.

DOS SANTOS, J. B. **Ginastica laboral: estratégia para promoção da qualidade de vida do trabalhador**. 1. ed. São Paulo: PHORTE, 2010. 176 p. v. 1.

DOS SANTOS, G. B.; DE MELO, F. X. A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. **Diálogos Interdisciplinares**, v. 8, n. 4, 20 jun. 2019.

FRANCO, A. H. S. **Ginastica laboral: benefícios para a saúde do trabalhador**. 2012.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, S/A. 2002.

MACIEL, M. G. **Lazer Corporativo**. São Paulo: Phorte, 2009.

MENDES, R. A.; LEITE, N. **Ginástica Laboral; princípios e aplicações práticas**. 3. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.

MORETTI, ANDREZZA; LIMA, VALQUÍRIA. **Massagem no Ambiente de Trabalho**. São Paulo: Phorte, 2010.

POLITO, E.; BERGAMASCHI, E. C. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: 4ª Edição, Sprint, 2010.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. de. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física e Esporte**, Marechal Cândido Rondon, v. 7, n. 13, p. 71–79, 2009.



REI
ISSN 1984-431X

Revista Eletrônica Interdisciplinar
Barra do Garças – MT, Brasil
Ano: 2023 Volume: 15 Número: 2

SANTOS, C. M.; ULGUIM, F. O.; POHL, H. H;
RECKZIEGEL, M. B. Mudança nos hábitos de
trabalhadores
participantes de um programa de Ginástica
laboral. **Rev. bras. med. trab.**; v. 18, n. 1, p. 66-
73, 2020.

SHAFIEINIA M, HIDARNIA A,
KAZEMNEJAD A, RAJABI R. Effects of a

Theory Based Intervention on Physical Activity
Among Female Employees: A Quasi-
Experimental Study. **Asian J Sports Med.** v. 7,
n. 2, p. e31534, 2016.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K.; SILVERMAN,
S.J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.**
6ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.