

**Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro – ISSN 2178-6925  
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni - Junho de 2017**

**PROPOSTA DE INCLUSÃO DAS DANÇAS CIRCULARES NAS AULAS DE  
GINÁSTICA LABORAL.**

Marcelle Santos dos Reis\*, Cynthia Cleusa Pasqua Mayer Tibeau, \*\*Maria Cristina Mutarelli\*\*\*, Maria Inês Artaxo Neto\*\*\*\*

**Resumo**

A tendência mundial pela melhoria da qualidade de vida, fez com que as empresas implantassem na rotina dos seus funcionários programas de ginástica laboral. A busca por maior motivação e participação dos trabalhadores nas aulas de ginástica laboral faz com que os profissionais procurem oferecer a seus alunos aulas criativas e diversificadas. O presente estudo teve como objetivo, propor meios de inclusão da dança circular nas aulas de ginástica laboral e identificar os benefícios das danças circulares em ambientes laborais. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica. Conseguimos identificar através da dança circular uma maneira atrativa dentro dos programas de ginástica laboral, fugindo dos padrões repetitivos utilizados nas empresas atualmente. Podemos concluir que a Dança Circular inserida nas aulas de ginástica laboral, além de proporcionar o bem estar físico e mental de seus praticantes, representa uma proposta inovadora que busca a melhoria da qualidade de vida do trabalhador além de otimizar o ambiente empresarial.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida. Dança Circular. Ginástica Laboral.

**PROPOSAL FOR THE INCLUSION OF CIRCULAR DANCES IN WORK  
GYMNASTICS**

**Abstract**

The global trend to improve the quality of life , meant that companies implanted in the routine of their gymnastics programs employees. The search for greater motivation and participation of workers in labor gymnastics classes makes professionals seek to offer its students creative and diverse classes. This study aimed to propose inclusion means of circular dance in labor gymnastics classes and identify the benefits of circle dances in work environments . The methodology used for the research was literature review . We have identified through dance move an attractive way within the labor gymnastics programs , running from the repetitive patterns used in businesses today . We conclude that the Circular Dance inserted in labor gymnastics classes, as well as providing the physical and mental well-being of its practitioners , is an innovative proposal that seeks to improve the workers' quality of life while optimizing the business environment .

**Keywords :** Quality of Life, Circular Dance and Labor Gymnastics

---

\* aluna do curso de Pós Graduação em Dança e consciência Corporal da Universidade Estácio de Sá \*\* Graduada em Educação Física pela Universidade de São Paulo. Doutora em Psicologia da Educação pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Professora de Pós graduação da Universidade Estácio de Sá. Email: cynthiatibeau@terra.com.br \*\*\*. Coordenadora do curso de Pós graduação da

Universidade Estácio de Sá.Email: crismutarelli@hotmail.com \*\*\*\* Coordenadora do curso de Pós graduação da Universidade Estácio de Sá.Email: inesartaxo@gmail.com

## **1 Introdução**

A vida nos tempo atuais está cada vez mais agitada e as pessoas estão tendo que enfrentar situações críticas para sua subsistência, moradia, transporte, saúde, educação, emprego e momentos geradores de stress. Mas esta preocupação não é consequência da era moderna e pode-se constatá-la com fragmento do filósofo Hipócrates: “Toda parte do corpo se tornará sadia, bem desenvolvida e com envelhecimento lento se exercitadas; no entanto, se não forem exercitadas, tais partes se tornarão suscetíveis a doenças, deficientes no crescimento e envelhecerão precocemente”.( BERTÉ,2006, p.2)

O paradoxo de bem-estar e stress tem demonstrado ser uma ferramenta vital na melhoria do nível da qualidade de vida. As situações críticas mencionadas na vida do trabalhador são, hoje, fatores diferenciais entre as empresas, na competição por produtividade, qualidade e visão empreendedora. Dentre os fatores utilizados na procura da melhoria de qualidade de vida, a ginástica laboral tem tomado lugar de destaque em vários segmentos privados e públicos e não mais, exclusivamente, entre as empresas de origem oriental, como era comum até três décadas passadas. (VIEIRA et al. 2010)

O programa de ginástica laboral aplicado de forma adequada pode representar uma maneira alternativa para humanizar o meio empresarial e prevenir doenças ocupacionais. A aplicação das atividades devem ser planejadas e sistematizadas de acordo com as necessidades do grupo e posteriormente devem ser avaliadas para saber se os resultados foram alcançados.

A tendência mundial de busca da melhor qualidade de vida fez surgir nas empresas a necessidade da implantação de vários programas voltados para melhoria do dia a dia dos colaboradores. O programa de ginástica Laboral apareceu em paralelo ao programa de qualidade de vida e promoção de saúde e lazer, que visam amenizar os efeitos que o mau uso da tecnologia causa no corpo humano.( LIMA,2003)

Nos últimos anos, a Ginástica Laboral tem sido alvo de grandes pesquisas buscando melhorar a qualidade de vida do trabalhador em seu ambiente de trabalho, interferindo no cotidiano repetitivo, monótono, cercado de agentes estressores. (TANAKA, DEUTSCH e VALIM,2007)

A busca por maior motivação e participação dos trabalhadores nas aulas de ginástica laboral faz com que os profissionais procurem inovações para suas aulas.

A maneira pela qual a Dança Circular é realizada, as emoções, sentimentos e valores que deixam transparecer através dos seus movimentos sempre desenvolvidos em conjunto, nos possibilita crer em intervenções positivas como instrumento de trabalho da ginástica laboral.

Assim, este estudo se justifica em refletir sobre a inclusão da Dança Circular nas aulas de ginástica laboral. Tendo como objetivo propor meios de inclusão da dança circular nas aulas de ginástica laboral e identificar os benefícios das danças circulares em ambientes laborais.

Utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica que consiste na procura de referências teóricas para análise do problema de pesquisa (LIBERALI, 2011). Como referências, recorreu-se a sites renomados de pesquisa científica como SciELO, LILACS e pesquisou-se também em livros, artigos científicos e periódicos.

A investigação orientou-se por uma concepção analítica e reflexiva tendo como objeto processos relacionados a inclusão da Dança Circular nas aulas de Ginástica Laboral.

## **2 Ginástica Laboral**

A Ginástica Laboral (GL) apresenta diversas definições. Castilho (2001) define a GL como um conjunto de práticas elaboradas a partir da atividade profissional, exercida pelo colaborador, em que se procura compensar as estruturas osteomusculares mais utilizadas e ativar as que não são requeridas durante o trabalho, relaxando-as e tonificando-as.

Segundo Carvalho e Moreno (2007), a GL é definida como sendo o exercício físico orientado e praticado durante o horário do expediente visando a

benefícios pessoais no trabalho, que tem por objetivo minimizar os impactos negativos oriundos do sedentarismo na vida e na saúde do trabalhador.

Mendes e Leite (2004) a definem como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente. Esta é popularmente denominada Atividade Física na Empresa, GL Compensatória, Ginástica do Trabalho ou Ginástica de Pausa.

Através de sua prática, a GL propõe-se a criar um espaço onde os trabalhadores exerçam de maneira espontânea, diversas atividades, exercícios físicos sendo mais que um condicionamento repetitivo e autônomo. Uma atividade realizada durante no período do expediente e que além dos aspectos físicos também abrangem os aspectos psíquicos, sociais e fisiológicos no ambiente de trabalho.

A GL é uma atividade física para ser aplicada em local de trabalho, em um espaço apropriado, no pátio, campo, ou até mesmo em uma sala com grande espaço vazio. Ela serve para trabalhar o corpo de um modo geral, englobando os aspectos cognitivos e psicológicos, pois ajuda a estimular o autoconhecimento (MENDES & LEITE, 2004).

Lopes et al. (2008,p.6) apresentam que

os benefícios fisiológicos que a ginástica laboral proporciona aos funcionários são de vários aspectos como: a diminuição das doenças ocupacionais no trabalho, pois com a utilização da GL faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas. Diminuição das dores musculares, inflamação e trauma; o funcionário estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal; destacando ainda que a GL proporciona uma maior interação entre todos, o que conduz benefícios sociais, um trabalho em equipe com novas ideias além de desenvolver uma melhor imagem para empresa.

Segundo os autores acima, quando a empresa se preocupa com a saúde dos funcionários, os benefícios psicológicos, se refletem na elevação da autoestima, na diminuição da ansiedade dos trabalhadores, induzindo-os equilibrar melhor os aspectos positivos e negativos que acontecem no horário do expediente.

### 3 Ginástica Laboral e suas modificações no decorrer dos anos

Os primeiros registros da prática de Ginástica Laboral são de 1925. Neste ano, na Polônia, operários se exercitavam com uma pausa adaptada a cada ocupação particular. Alguns anos depois esta ginástica foi introduzida na Holanda, na Bulgária e na Rússia com o objetivo de propor exercícios baseados na reação motora. Após isso, em 1928 surgiu no Japão a ginástica preparatória para diminuir o estresse dos funcionários dos correios e também com objetivo de promover qualidade de vida aos funcionários (RIMOLI, 2006). Após a segunda guerra mundial, a GL se expandiu por todo o país ocupando mais de um terço dos funcionários do Japão (MENDES & LEITE, 2004).

Em 1960, no Japão, a GL trouxe melhoras na qualidade de vida dos trabalhadores e um aumento de produtividade na empresa. No ano de 1962 foi implantado no Brasil um tipo de ginástica rítmica diferenciada, disponibilizada no trabalho e transmitida pela “Radio Taissô”. Os trabalhadores se interessavam mais, pois eram transmitidos por palestras, pela TV e rádio, em busca de diminuição de doenças causadas no local de trabalho e maior rendimento na empresa (LIMA, 2004).

Os Estados Unidos adotaram a Ginástica Laboral em 1968. Os norte-americanos criaram a International Management Review, uma das mais significativas avaliações sobre a saúde do trabalhador pelo exercício físico. No Brasil a GL teve início no Rio de Janeiro e foi implantada em 1969 por uma indústria de construção naval (Ishikavajima) estaleiros. Nesse período era realizada por executivos japoneses (nipônicos), com exercícios indicados para correção postural e melhora do funcionamento do aparelho respiratório (DEUTSCH, 2012).

No Rio Grande do Sul, em 1973 iniciou-se um projeto de GL compensatória e de recreação com um projeto de educação física realizada em uma escola, chamada Feevale em parceria com o serviço social da indústria – SESI . (VIEIRA, 2010).

No início da GL no Brasil, os diretores montavam grupos de 30 pessoas e estabeleciam os exercícios a serem aplicados para corrigir a postura, coluna vertebral e aparelho respiratório. Era obrigatória a participação de todos no

início do expediente com a ginástica preparatória, por volta de 8 minutos (MENDES & LEITE, 2004).

Empresários perceberam que as empresas precisavam de funcionários com uma vida saudável, e também para trazer benefício para a empresa, assim, estabeleceram a GL para obter maior produção e automaticamente gerar lucros, além dos empregados trabalharem mais satisfeitos. Hoje em dia, a GL é uma das principais tarefas a ser realizada no início do expediente e é trabalhada em horários e exercícios específicos para cada músculo e departamento de trabalho. Adquiriu resultados não apenas com o profissional de educação física, mas também com um trabalho multidisciplinar, com acompanhamento de médico, enfermeiros, nutricionistas e fisioterapeuta (RIMOLI, 2006).

Atualmente, esses programas abrangem todo o país, com mais de 500 mil praticantes, envolvendo múltiplas empresas e objetivos relacionados à saúde e ao bem-estar do trabalhador (PADOVEZ, 2015).

A prática da ginástica laboral está cada vez mais comum nas empresas, as atividades que promovem a qualidade de vida no ambiente de trabalho trilham novos caminhos, buscam inovações, visando atingir um número cada vez maior de praticantes criando uma cultura de saúde e bem estar nas empresas, tornando profissionais mais satisfeitos e produtivos.

#### **4 Dança Circular história e conceitos**

Bernhard Wosien (1908-1986) - bailarino e pedagogo da dança na Alemanha – foi o criador da metodologia de trabalho com as Danças Circulares a partir de sua pesquisa com as Danças Folclóricas e Étnicas da Europa Central e Oriental, iniciada em 1952. Para ele,

As Danças Circulares estão presentes em antigas tradições de diversos povos de todo o planeta. Suas origens se perdem no tempo e se confundem com as origens da própria humanidade. Elas refletem a necessidade de comunhão entre os membros da comunidade e se associam a diferentes momentos de suas vidas: o nascimento, o casamento, o plantio, a chegada das chuvas, a entrada da primavera, a colheita, a morte, etc. (WOSIEN, 2000, p. 3)

Pantoja (2011,p. 3) relata que,

contagiado pela alegria e vibração das danças populares, Bernhard idealizou uma proposta de utilização para as áreas de educação e saúde. As danças, muitas das quais no seu formato tradicional não eram em círculo, foram adaptadas, para conectar profundamente as pessoas na roda. Assim nasceu esse trabalho com a “Sacred Dance” – Dança Sagrada, na qual o “sagrado” diz respeito ao poder de elevação do espírito humano, associado à prática da dança (e não a uma religião propriamente dita).

Segundo o autor acima, Bernhard foi convidado em 1976 a mostrar e vivenciar as Danças Sagradas na Fundação Findhorn – Centro Internacional de Educação Transdisciplinar-Holística, na Escócia. Este convite foi determinante para a expansão internacional das Danças Circulares.

No Brasil, as danças começaram a ser difundidas no Centro de Vivências Nazaré, localizado em Nazaré Paulista, interior da cidade de São Paulo, no início da década de 80. Elas foram trazidas por Sarah Marriot, que morava na Comunidade de Findhorn. A partir da década de 90, as danças circulares começaram a sair dali para o resto do Brasil. Em 1994, Renata Ramos, diretora da Triom – Livraria e Centro de Estudos começou a oferecer cursos de Dança e ao mesmo tempo foi estreitando sua ligação com a Comunidade de Findhorn, possibilitando um intercâmbio maior na difusão das Danças aqui no Brasil. (JAYME e FAUSTO 2011)

As Danças Circulares são danças de roda, tradicionais e contemporâneas, de diferentes culturas (diferentes povos e diferentes épocas) vivenciadas como canal e instrumento de Educação e Cultura, de comunicação criativa, de autoconhecimento, de saúde integral, de celebração e integração (PANTOJA,2011).Tem como objetivo reunir pessoas para vivenciar em conjunto experiências em que a multiplicidade de músicas e danças de diversas partes do mundo e de vários gêneros musicais apresentam possibilidades afetivas, subjetivas e educativas de construção de uma cultura da paz, na qual os corpos em movimento se tocam e se confraternizam, repensando e reposicionando formas de sociabilidades e de práticas culturais na contemporaneidade.

Valle (2000 p.1) acredita que:

um dos motivos que fazem das danças circulares algo tão envolvente seja o fato das coreografias se constituírem em fenômenos cíclicos: Os passos são agrupados em sequências que se repetem no decorrer de toda a música. Dessa maneira são reproduzidos os ritmos da natureza: o começo e o fim, o nascimento e a morte, o dia e a noite, as estações do ano, além dos ciclos que compõem a biografia humana. O que, segundo o autor, nós leva a perceber as mudanças que vão acontecendo em nossas vidas, onde passamos a nos perceber como seres mutantes que, a cada repetição ocorrente, já não somos mais os mesmos que da última vez.

Dubner (2015, p.3) descreve a dança circular da seguinte maneira:

A Dança Circular é uma prática que convida o ser humano a vivenciar sua totalidade, integrando corpo, emoção, mente e espiritualidade. Dançamos em roda de mãos dadas, visitando danças tradicionais e contemporâneas de todos os povos. E ao dançar coletivamente em diversos ritmos, gestualidades e melodias, ampliamos nossa consciência corporal, ativando nossas células para uma vida saudável e mudança de atitudes. Reafirmamos nossa expressão individual num universo que gira em expansão. Aprofundamos a compreensão dos valores humanos universais para a construção de uma vida em harmonia: respeito à diversidade, interdependência, união, cooperação, comprometimento enfim, cidadania planetária. Exercitamos na roda da dança inúmeras qualidades inerentes do ser humano – paciência, alegria, objetividade, fraternidade, flexibilidade – necessárias para uma convivência diária saudável e amorosa na roda da vida. Saímos da estagnação e nos sentimos fortes para agir! Portanto, uma vez que entramos na roda da Dança Circular abrimos espaço para uma transformação interna. Como já sabemos, a mudança para um mundo melhor começa dentro de nós.

## 5 Benefícios da Dança Circular

São inúmeros os benefícios proporcionados pelas danças circulares, dentre eles, JAYME E FAUSTO (2011) destacam:

- Equilibra os corpos físico, emocional, mental e espiritual; - Amplia a percepção, a concentração, a atenção e a flexibilidade; - Promove a inclusão, o respeito, a integração e a cooperação.
- Trabalha a consciência corporal, a coordenação motora, o ritmo, a referência espacial e o equilíbrio;
- Fortalece a autoestima e o reconhecimento da importância de seu papel no grupo;

- Desperta a leveza, a alegria, a beleza, a paz, a serenidade e o amor que existe dentro de cada um; - Proporciona o trabalho em grupo sem que as pessoas percam sua individualidade;
- Desenvolve o apoio mútuo, a integração, a comunhão e a cooperação;
- Favorece o combate ao stress e a depressão dissolvendo tensões;

A Dança Circular pode ser considerada instrumento suave de auto-conhecimento que busca trazer a leveza, a alegria, a beleza, a serenidade e o bem-estar para as pessoas que a praticam.

Cañete (1996) afirma que a Ginástica Laboral, também conhecida como ginástica do trabalho, é destinada ao bem estar físico psicológico e social do trabalhador e um dos recursos que pode proporcionar resultados satisfatórios na redução dos índices de estresse apresentados pelo trabalhador.

A GL representa atualmente uma alternativa eficiente na busca por melhoria da qualidade de vida das pessoas no ambiente de trabalho. Os professores que trabalham nesta área buscam cada vez mais recursos inovadores para a realização de suas aulas.

Jayme e Fausto (2011, p.4) descrevem com muita clareza a relação da Dança Circular e a cooperação:

Ela nos convida a entrar em contato com o outro e suas diferenças, nos incentiva a refletir sobre a capacidade de estar junto de pessoas que pouco convivemos ou pouco nos identificamos. Assim, podemos aprender a lidar com nossas limitações por meio das relações com o outro e com nós mesmos. Anna Barton afirma que “reconhecendo nossas próprias qualidades únicas que nos fazem individualmente diferentes, cada um é capaz de dar alguma coisa para ajudar o grupo que nenhum outro pode.” Apesar de aparecer de forma tão sutil, há uma expressão e manifestação da cooperação que esta muito presente na dança. Ela surge nos mínimos detalhes, nos gestos simples, no dar as mãos, no apoio, no sorriso compartilhado, na troca de olhares. Junto com a busca por grande parte das pessoas de uma forma que as ajude lidar melhor com as diferenças, ressurgem as Danças Circulares como uma proposta interessante por sua simplicidade e profundidade. O resgate de danças folclóricas nos conecta com nossa ancestralidade e com cores, raças, tempos e espaços, acessando níveis de consciência e percepção. Esta prática prepara o ser humano para uma nova etapa da humanidade, em que a harmonia e a paz são reflexos de atitudes de cooperação e comunhão entre as pessoas.

Segundo Valle (2000, p.1) “as danças circulares se constituem num importante recurso de integração e socialização. No círculo se trabalha o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo. Na roda, somos convidados a estar

presentes, a participar de maneira plena dos processos de transformação social. Colocados em círculo, percebemos a nossa identidade com o outro pois, ao mesmo tempo em que reconhecemos a nossa igualdade - a unidade que habita no centro - também acolhemos a presença única e insubstituível de cada um que está colocado em pé na linha da circunferência. Desse modo, desenvolvemos suave e gradativamente o respeito e a valorização das diferenças, além de podermos vivenciar a realidade da interdependência que permeia as relações humanas".

## **6 Uma proposta de Dança circular inserida nas aulas de ginástica laboral**

No ambiente de trabalho as pessoas estão cada vez mais envolvidas com suas funções, acabam deixando de lado as relações interpessoais e a afetividade, algo que pode ser resgatado com singelos momentos de danças circulares no ambiente laboral.

Na busca por aulas atrativas e diferenciadas, e que pudessem alcançar resultados inusitados dentro do ambiente de trabalho é que se pretende analisar a dança circular e seus benefícios, identificando nela uma ferramenta que tende a potencializar as aulas de ginástica laboral. Isso porque a dança circular nos ensina a conviver.

Desta forma, acreditamos que as danças Circulares no ambiente laboral poderiam reunir pessoas de diferentes setores da empresa, em um ambiente amplo, podendo ser este ambiente um salão ou um espaço ao ar livre que favoreceria ainda mais o bem estar dos participantes.

Neste ambiente com o tempo de 15 minutos, inicialmente, (como de costume em ginástica laboral) os trabalhadores seguindo as orientações de um professor ou focalizador, conheceriam os passos da dança circular (que geralmente são sequências bem simples com poucos passos, que se repetem no decorrer da música) e logo em seguida, fariam todos juntos e de mãos dadas, ao som da música a dança propriamente dita.

As músicas são escolhidas de acordo com a cultura do grupo, cabendo ao professor buscar música envolventes, que possam agradar e sensibilizar a maioria dos seus participantes. Neste tempo, poderia se desenvolver de duas a

três músicas. Tendo a proposta da Dança Circular, uma boa aceitação esse tempo poderia se estender um pouco mais, de acordo com a disponibilidade da empresa, ou passar a fazer parte de uma atividade extra turno.

O tempo de quinze minutos seria imprescindível para aproximar pessoas, proporcionar alegria, reavivar valores e resgatar também pessoas que esqueceram de si mesmas ao passarem a dedicar uma grande parte do seu tempo ao trabalho.

## 7 Considerações finais

Vivenciar a dança circular por meio da prática cooperativa é desfrutar de uma nova-velha forma de lidar com as relações humanas em equipes de trabalho e em nossas próprias vidas, certamente como faziam nossos ancestrais. (JAYME E FAUSTO 2011)

O dançar em círculo além de oferecer um bem estar físico e mental a seus praticantes, proporciona quebra de hierarquias, as pessoas se integram, energizam e exercitam. Inserida nas aulas de ginástica laboral representa uma proposta inovadora que busca a melhoria da qualidade de vida do trabalhador além de otimizar o ambiente empresarial.

Através desta pesquisa foi apresentada uma proposta que pode ser variada de acordo com a realidade de cada empresa de tal maneira que a Dança possa ser incluída e adaptada buscando enaltecer os aspectos culturais e os valores de cada grupo.

O empenho em trazer inovações deve ser permanente. Que esta pesquisa leve os profissionais da ginástica laboral a oferecerem práticas diferenciadas dentro da empresa almejando despertar no trabalhador o gosto pela prática de exercícios físicos e que esta vivência sirva de estímulo para a busca por uma vida mais saudável.

## Referências

BERTÉ JUNIOR, Duílio. **Benefícios e efeitos percebidos por trabalhadores logo após a prática da ginástica laboral.** 2006. 50 f. Monografia (Especialização em Educação Física Geral e Escolar para a Qualidade de

Vida) – Instituto Superior de Ensino, Pesquisa e Extensão, Francisco Beltrão, 2006.

CAÑETE, I. Humanização: **Desafio da empresa moderna – a Ginástica Laboral como um novo caminho**. Porto Alegre: Foco, 1996.

CARVALHO, C. M. C.; MORENO, C. R. C. **Efeitos de um programa de Ginástica Laboral na saúde de mineradores**. Cad. Saúde Colet. v. 1, n. 15, p. 117-130, 2007.

CASTILHO, W. C. **Ginástica Laboral e compensatória**. Maringá, PR: Copiadora Tavares, 2001.

DEUTSCH, S. **Ginástica Laboral: por que investir?** Escritório. 2012.

DUBNER, D. “**Modalidades de Ensino-Aprendizagem nas Danças Circulares Sagradas**”. Dança Circular.p.3 2015. Disponível em: <http://www.dancacircular.com.br/artigos/1387/Modalidades-de-Ensino-Aprendizagem-nas-rodas-de-Danca-Circular-Sagrada>. Acessado em 02 de julho de 2015.

JAYME, D. ; FAUSTO, E. **Danças Circulares. Projeto Cooperação**. 2011. Disponível em: <https://universo10.files.wordpress.com/2011/03/mc3b3dulo-danc3a7as-circulares.pdf> . Acessado em 20 de maio de 2015

LIBERALI, R. **Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação**. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 206p. 2011.

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

LIMA, G. D. **Ginástica laboral: metodologia de implantação de programas com abordagem ergonômica**. Jundiaí-SP: Sextante, 2004.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J, MARTINEZ, M. R. L. **Influencia da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing**. Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires: Ano 13, n.124, set, 2008. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm> >. Acessado em: 12 de junho de 2015

MENDES, A. R. LEITE, N. L. **Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas**. Barueri, SP: Manole, 2004.

PADOVEZ, R. F. C. M. **Ergonomia e Ginástica Laboral**. Batatais. Claretiano – Centro Universitário. Unidade 4, 2015.

PANTOJA, A. **DANÇAS CIRCULARES Uma Proposta Cultural de Educação e Saúde Integral**. 2011. Disponível em: <https://dancacircularufabc.files.wordpress.com/2013/03/danc3a7as-circulares-uma-proposta-cultural-de-educac3a7c3a3o-e-sac3bade-integral.pdf>. Acessado em 20 de maio de 2015.

RIMOLI, B. C. **Ginástica laboral: uma aliada na melhoria da vida dos bancários dentro e fora do trabalho**. 2006. 55f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharel em Educação Física) – Faculdades Integradas Fafibe de Bebedouro, São Paulo, 2006.

VALLE, W. **Meu Caminho no Círculo da Dança**. Texto original publicado na Revista *Tecendo Idéias* n.4,p.1, do Centro Nordestino de Animação Popular. Recife: CENAP, 2000.

VIEIRA, S. R. L. **Ginástica laboral: abordagem funcional do profissional de educação física**. Escola de Educação Física, Fisioterapia, e Terapia Ocupacional. Belo Horizonte, 2010.

VIEIRA,V. ; MACEDO, E. D. ; ALVES, N. T. **A importância da Ginástica Laboral na Gestão de pessoas: um estudo de caso no IFRN Campos Mossoró-RN**. 2010. Disponível em: [http://www.interacaoginasticalaboral.com.br/gl\\_gestao\\_pessoas.pdf](http://www.interacaoginasticalaboral.com.br/gl_gestao_pessoas.pdf). Acessado em 25 de maio de 2015.

TANAKA, K. ;DEUTSCH, S. e VALIM, P.C. **Efeito da Ginástica Laboral sobre o estresse**. Efdeportes:Revista digital. Buenos Aires – Ano 12 – nº108 –Maio de 2007 Disponível em:<http://www.efdeportes.com/efd108/efeito-da-ginastica-laboral-no-estresse.htm>. Acessado em: 25 de maio de 2015

WOSIEN, B. **Dança - um caminho para a totalidade**. São Paulo: Editora TRIOM, 2000.