

GINÁSTICA LABORAL



GUIA DE ORIENTAÇÃO

GINÁSTICA LABORAL PARA PROFISSIONAIS DA EDUCAÇÃO

RAIMUNDO FERNANDES DA SILVA

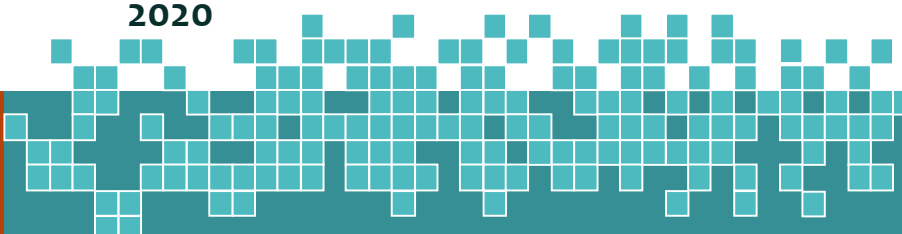
GUIA DE ORIENTAÇÃO

Ginástica laboral para profissionais da educação

FORTALEZA – CE

2020

GUIA DE APLICAÇÃO



EDITORIAL

Texto: Raimundo Fernandes da Silva

Revisão: Adriano Lobão de Aragão

Projeto gráfico: Raimundo Fernandes da Silva

Orientação: Profa. Dra. Heloísa Beatriz Cordeiro Moreira

Apresentação

1	Definições e objetivos	5
2	Aspectos legais	6
3	Benfícios da ginástica laboral	7
4	Orientações nos exercícios	8
5	Exercícios de ginástica laboral para técnicos administrativos em educação	11
6	Exercícios de ginástica laboral para professores	12
7	Sugestão de exercícios de ginástica laboral para profissionais da educação	13
8	Sugestões de dinâmicas de grupo	29
9	Exercícios respiratórios	32
10	Ações complementares	33
11	Referências	34

Apresentação

Caro profissional, este guia de orientação da ginástica laboral é fruto de uma pesquisa realizada no Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica do Instituto Federal do Ceará (*Campus Fortaleza*) e desenvolvida no Instituto Federal do Piauí (*Campus Cocal*) sobre a Qualidade de Vida no Trabalho e o Comportamento Sedentário de trabalhadores da Educação.

Neste guia, você encontrará informações referentes aos benefícios da ginástica laboral, orientações de aplicação, exercícios de ginástica laboral para técnicos administrativos em educação e professores, e sugestões de exercícios e dinâmicas de grupo que podem ser aplicados a esses profissionais.

Dessa forma, pretende-se colaborar com a qualidade de vida de profissionais que se encontram no ambiente escolar, ampliando as opções de intervenções no próprio local de trabalho e proporcionando aos trabalhadores uma melhora de bem-estar e na saúde.

1. Definições e Objetivos

A globalização mundial em que estamos atualmente inseridos tem acelerado a produção tecnológica e, de maneira abrangente, as relações construídas no mundo do trabalho, tendo como consequências um aumento da insatisfação do trabalhador com o ambiente de trabalho. O ambiente escolar não é uma exceção, pelo contrário, está totalmente inserido no processo de formação de crianças e jovens, sofrendo impactos das mudanças econômicas, científicas, políticas e tecnológicas provenientes da globalização (MENDONÇA, 2016).

Dessa forma, essas mudanças impactam diretamente nos profissionais da educação que sofrem uma intensificação do seu trabalho, que até então se resumia ao ensino de disciplinas e/ou gestão escolar e passa agora a abarcar novas funções, como a construção de hábitos de saúde, educação para o trânsito, prevenção ao suicídio, combate à violência, direitos humanos e cidadania.

Portanto, este guia tem como objetivo orientar o profissional de educação física a construir um ambiente de trabalho em que os profissionais da educação possam ter as oportunidades de desenvolver atividades de prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e dos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), como também, melhorar a qualidade de vida no trabalho e diminuir a exposição ao comportamento sedentário desses trabalhadores.

2 Aspectos legais

Indicações da resolução CONFEF nº 073/2004

A Ginástica Laboral enquadra-se como competência do Profissional de Educação Física, pois a Resolução CONFEF 073/2004 afirma que é prerrogativa privativa do Profissional de Educação Física planejar, organizar, dirigir, desenvolver, ministrar e avaliar programas de atividades físicas, particularmente, na forma de Ginástica Laboral e de programas de exercícios físicos, esporte, recreação e lazer, independentemente do local e do tipo de empresa e trabalho.

O Art. 5º da Resolução CONFEF 073/2004 aponta o Profissional de Educação Física como sendo um profissional ativo nos processos de planejamento e implantação de programas destinados à educação do trabalhador nos temas referentes à saúde funcional e ocupacional e hábitos para uma vida ativa. Vale ressaltar que a atividade física agora é oficialmente parte integrante da Legislação Brasileira no contexto da saúde, de acordo com a LEI 12.864/ 2013 (CONFEF, 2015).

Seguidamente, veremos os principais benefícios da ginástica laboral.

3 Benefícios da Ginástica Laboral

A ginástica laboral consiste em exercícios realizados no local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica, enfatizando o alongamento e a compensação das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias (CAÑETE et al., 2001), contribuindo na prevenção e na redução da LER e DORT, que são uma das maiores causas de pedidos de licenças por trabalhadores brasileiros (BRASIL, 2018), além de melhorar o relacionamento interpessoal e reduzir acidentes de trabalho.

A ginástica laboral aumenta os níveis de energia e saúde cotidiana, além da perda de peso presente em alguns estudos referentes a essa temática. A ginástica laboral foi ligada até mesmo à redução dos níveis de estresse. Foi demonstrado que o exercício acelera várias substâncias químicas cerebrais, o que pode deixar uma pessoa mais feliz e relaxada no período que antecede e durante o trabalho. Altos níveis de estresse podem danificar uma pessoa mental e fisicamente (BAICKER; CUTLER; SONG, 2010).

Altos níveis de estresse reduzem a produtividade e causam muitos erros que poderiam ser evitados. Existem outras descobertas de benefícios do exercício para o cérebro. O exercício cardiovascular, por exemplo, tem sido associado ao melhor funcionamento cognitivo em seres humanos mais velhos. Demonstrou-se que esses efeitos são os mais importantes em processos cognitivos de ordem superior, como memória operacional, alternância entre tarefas e inibição de informações irrelevantes (COLCOMBE et al., 2006).

A Ginástica Laboral também pode ser um excelente aliado na prevenção do Comportamento Sedentário, pois com as mudanças e variações das funções de trabalho do mundo atual globalizado, a falta de movimentação corporal tornou-se tão maléfica quanto o excesso de movimentos específicos no trabalho.

A seguir, veremos as principais orientações para a realização da ginástica laboral.

4 Orientações nos exercícios

De acordo com Mendes e Leite (2012), a Ginástica Laboral pode ser classificada quanto ao horário de execução e quanto ao seu objetivo:

A ginástica laboral divide-se em três momentos quanto ao horário de execução:

Começo do expediente	Meio do expediente	Fim do expediente
Preparatório	Compensatório	Relaxante

A ginástica laboral divide-se em quatro tipos de acordo com seus objetivos:

Preparatória	Compensação	Corretiva	Conservação ou Manutenção
Prepara o trabalhador para atividades de força, velocidade ou resistência	Previne a instalação de vícios posturais	Restabelece o equilíbrio muscular e articular	Mantém o equilíbrio fisiomorfológico

Orientações nos exercícios

De acordo com o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), que avalia o nível de atividade física, uma atividade moderada caracteriza-se por qualquer exercício que faça um indivíduo suar leve ou aumentar moderadamente sua respiração ou batimentos cardíacos, enquanto uma atividade vigorosa identifica-se como qualquer exercício que faça o indivíduo suar bastante ou aumentar muito sua respiração ou batimentos cardíacos.

O The American College of Sports Medicine (ACSM) classifica a intensidade do treino em: < 3 METs – atividade leve; 3 a 6 METs – atividade moderada; > 6 METs – atividade vigorosa. Dessa forma, a ginástica laboral se aproxima de uma atividade moderada. Além disso, o IPAQ classifica o indivíduo em sedentário, insuficiente ativo, ativo e muito ativo a partir de critérios que levam em consideração a frequência e a duração das atividades físicas realizadas semanalmente. Portanto, entendendo o perfil do nível de atividade física dos trabalhadores, indica-se as recomendações abaixo:

Recomendações gerais para a aplicação da ginástica laboral

Atividades de base	Formato das aulas
1. Alongamentos 2. Ergonômica/postural 3. Respiratórias 4. Global corporal	1. Aquecimento 2. Parte principal 3. Volta à calma

Orientações nos exercícios

Recomendações específicas para a aplicação da ginástica laboral de acordo com o perfil dos profissionais da educação:

Perfil sedentário

Frequência	Duração	Intensidade	Contração	Tempo/repetições
2x ou 3x por semana	5 a 10 minutos	leve ou moderada	concêntrica ou isométrica	10 a 15 segundos/ 5 a 8 repetições

Perfil insuficiente ativo

Frequência	Duração	Intensidade	Contração	Tempo/repetições
3x a 5x por semana	10 a 15 minutos	moderada	concêntrica ou isométrica	15 a 20 segundos/ 8 a 10 repetições

Perfil ativo

Frequência	Duração	Intensidade	Contração	Tempo/repetições
4x ou 5x por semana	15 a 20 minutos	moderada	concêntrica, isométrica ou excêntrica	20 a 25 segundos/ 10 a 12 repetições

Principais cuidados para os trabalhadores

- ✓ Não realizar as atividades em jejum
- ✓ Hidratar-se
- ✓ Caso surja algum desconforto, parar a atividade imediatamente
- ✓ Não realizar a atividade em caso de tontura ou dor de cabeça

5 Exercícios de ginástica laboral para técnicos administrativos em educação.

Os trabalhadores técnicos administrativos em educação estão geralmente presentes em ambientes específicos ao seu trabalho, em salas administrativas, coordenações e laboratórios, portanto estão mais expostos ao comportamento sedentário, pois a grande maioria de suas atividades não permite que os mesmos passem períodos em pé, façam caminhadas ou movimentações corporais durante a jornada diária de trabalho.

Em relação à qualidade de vida no trabalho, esses profissionais podem ter dificuldades de satisfação pessoal, profissional, de saúde e psicológica, pois permanecem muito tempo isolados, principalmente os que são funcionários únicos da função e trabalham em laboratórios ou salas específicas. Dessa forma, é importante que a ginástica laboral para esse público trate especificamente dessas demandas.

Atividades essenciais para técnicos administrativos em educação

- ✓ Exercícios de mobilidade corporal
- ✓ Exercícios para ativação da circulação sanguínea
- ✓ Atividades em grupo
- ✓ Alongamentos específicos com ênfase nas estruturas corporais mais solicitadas.

6 Exercícios de ginástica laboral para professores

Os professores encontram-se geralmente presentes nas salas de aula, passam maior parte do tempo no trabalho de pé, e muitas vezes possuem mais tempo para realizar atividades físicas fora do trabalho do que os técnicos administrativos em educação. Também são obrigados a ter movimentações corporais constantes ao ministrarem aulas e trocar de sala ou setores entre os horários, além de escrever constantemente no quadro, exigindo suporte dos ombros.

Em relação à qualidade de vida no trabalho, esses profissionais também podem ter dificuldades de satisfação pessoal, profissional, de saúde e psicológica. O isolamento não é algo que geralmente prevalece nesses profissionais, devido aos ambientes de convivência que as escolas propiciam aos professores (a conhecida sala dos professores), além das interações constantes com os discentes durante o período das aulas e nas atividades extraclasse, de pesquisa e de extensão. Ao invés do isolamento, esses profissionais são mais atingidos pelo excesso de interação, cobranças, prazos, estudos constantes de assuntos da área, notícias, atualidades e reuniões. Dessa forma, é importante que a ginástica laboral para esse público trate especificamente dessas demandas.

Atividades essenciais para professores

- ✓ Exercícios de mobilidade e fortalecimento da musculatura dos ombros
- ✓ Exercícios que estimulem o sistema cardiovascular
- ✓ Atividades que relaxem os membros inferiores
- ✓ Alongamentos específicos com ênfase nas estruturas corporais mais solicitadas.

7 Sugestões de exercícios de ginástica laboral para profissionais da educação

Alongamentos estáticos e ativos

Os alongamentos estáticos ativos caracterizam-se por posições que permanecem estáticas controladas por forças musculares voluntárias, de forma unilateral ou bilateral, podem ser realizados em 2 ou 3 séries com intensidade até o ponto de desconforto e duração média de 30 segundos, como sugerem os exemplos abaixo:

- *Alongamentos estáticos e ativos*



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)

Alongamentos estáticos e ativos



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)

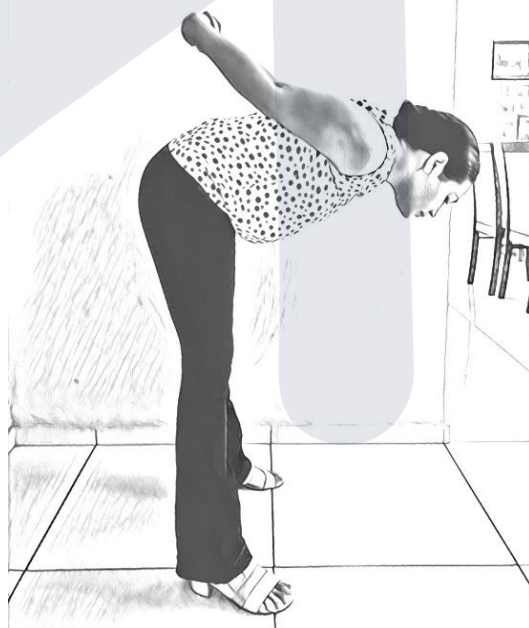
Alongamentos estáticos e ativos



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)

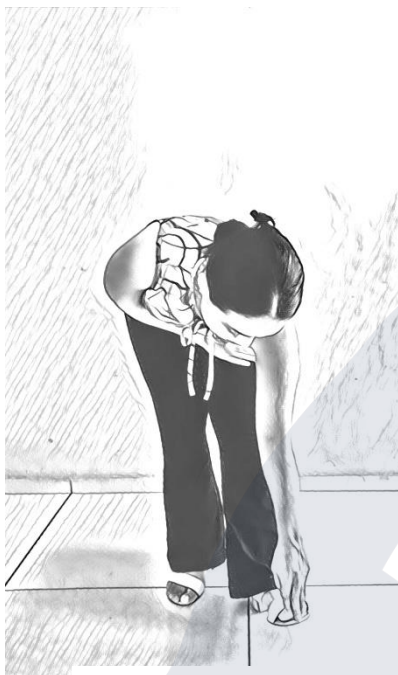


Fonte: Autor (2020)

Alongamentos estáticos e ativos



Fonte: Autor (2020)



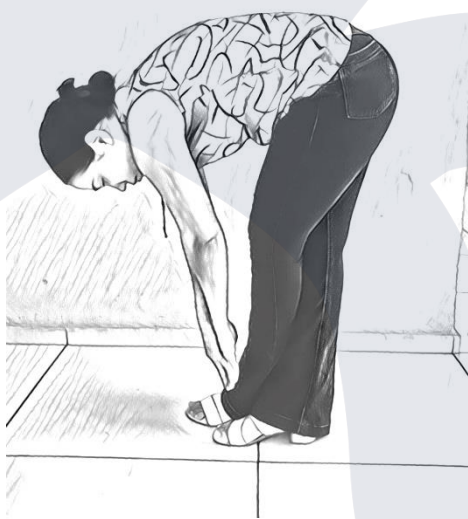
Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)

Alongamentos estáticos e ativos



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)



Fonte: Autor (2020)

Alongamentos dinâmicos e ativos

- *Rotação do punho*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)



Fase 3

Fonte: Autor (2020)

- *Movimentação dos joelhos e quadril*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

Exercícios psicomotores

Os exercícios psicomotores propiciam um maior conhecimento dos trabalhadores aos seus próprios corpos, pois são atividades que exigem controle físico e mental, estimulando suas musculaturas e sua consciência corporal. As atividades são realizadas de forma bilateral e/ou unilateral e estão demonstradas por meio das fases de execução, como seguem abaixo:

- *Equilíbrio na corda*



Percorrer todo o percurso da corda ou faixa fixada no solo

Fonte: Autor (2020)

- *Coordenação motora geral*



Fonte: Autor (2020)

Nessa atividade, o trabalhador faz um movimento circular com uma das mãos na cabeça enquanto faz batidas sutis ritmadas na barriga com a outra mão.

- *Movimentação frontal dos dedos dos pés com a bola*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Movimentação ântero-lateral dos dedos dos pés com a bola*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

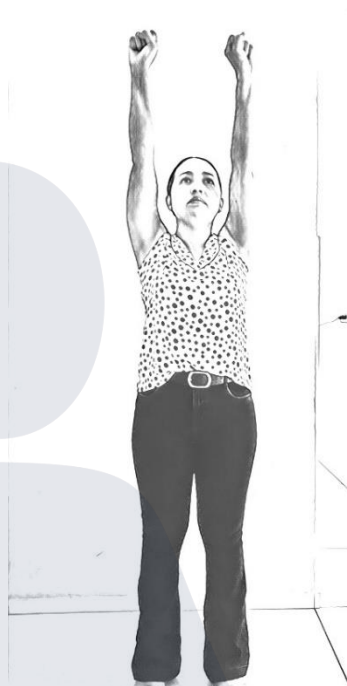
Exercícios resistidos

- *Flexão e extensão dos ombros*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Abdução lateral do ombro*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

Abdução lateral do ombro



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Flexão de cotovelo com faixa elástica.*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Extensão de cotovelos com faixa elástica.*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase

Fonte: Autor (2020)

- *Hiperextensão do quadril com apoio na cadeira*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Adução e abdução do quadril com apoio na cadeira*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)



Fase 3

Fonte: Autor (2020)

Observação: Essa atividade consiste em passar lateralmente por cima da cadeira, porém é importante observar a fixação da cadeira para prevenir acidentes.

- *Flexão dos joelhos com apoio na cadeira*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Flexão de joelhos com faixa elástica*



Fonte: Autor (2020)

- *Extensão de joelhos na cadeira*



Fase 1

Fonte: Autor (2020)



Fase 2

Fonte: Autor (2020)

- *Extensão de joelhos com faixa elástica.*



Fonte: Autor (2020)

- *Flexão de quadril em pé com apoio da cadeira*



Fase 1
Fonte: Autor (2020)



Fase 2
Fonte: Autor (2020)

- *Flexão plantar em pé*



Fase 1
Fonte: Autor (2020)



Fase 2
Fonte: Autor (2020)

8 Sugestões de dinâmicas de grupo

• Dinâmica do Desafio

O objetivo desta dinâmica é fazer com que os profissionais estejam sempre abertos a novos desafios. A intenção é mostrar estímulo a motivação pelo trabalho.

Como realizar: Para realizar essa dinâmica você precisará de uma caixa preta ou escura. Dentro desta caixa, deverá conter os desafios que você quer aplicar ao determinado grupo.

Em seguida, divida os participantes em dois grupos. Forme um círculo e coloque-os lado a lado, sendo que a posição de cada um deve ser sempre com um membro de cada equipe do lado do outro, de forma alternada. Posteriormente, entregue aleatoriamente a “caixa do desafio” para uma das pessoas do círculo.

A Dinâmica: Diga aos participantes que dentro da caixa está o desafio a ser realizado pelos participantes. Para iniciar a competição, uma música irá tocar e as pessoas neste momento devem fazer a caixinha circular. Quando a canção parar, quem estiver com o pacote nas mãos terá três alternativas:

1. Tentar cumprir o desafio apresentado;
2. Passar o desafio para outro membro do seu grupo;
3. Passar a caixinha de desafios para alguém do grupo adversário.

Se a pessoa que ficou com a caixa nas mãos aceitar e realizar com sucesso o seu desafio, ela ganhará para seu grupo três pontos e não precisará pagar nenhum mico. Porém, se não realizar, além de ser excluída do exercício, terá que pagar uma prenda e sua equipe perderá quatro pontos.

Quando a pessoa que ficou com a caixa não aceitar o desafio, ela também deve ter a chance de optar por uma das alternativas acima, porém, não poderá devolver a caixa para a mesma pessoa que lhe deu. O grupo tem no máximo três vezes, a opção de escolher fazer não o desafio. Lembrando que a cada rodada

serão aplicados também novos desafios. Na quarta vez, o participante que pegar a caixa terá que realizar, obrigatoriamente, o que está sendo pedido.

Contudo, ao abrir a caixa pela última vez, a pessoa vai encontrar algum brinde ou surpresa. A intenção é descontrair o grupo e mostrar, por meio desta atividade, muitas vezes, a melhor alternativa é encarar os desafios de frente, do que passar a oportunidade para outra pessoa.

- **Dinâmica do prêmio**

Essa dinâmica envolve estratégia e intercolaboração, elementos importantes para que os profissionais, no dia a dia, possam realizar suas tarefas e atingir seus objetivos.

Como realizar: Para este exercício você precisará de algum brinde atraente ao público alvo e algumas folhas de jornal. Forme duplas com os participantes.

Pegue uma folha de jornal, abra e coloque-a numa das extremidades da sala, com o brinde por cima da página. Na outra extremidade, faça o mesmo com o resto do jornal e coloque uma folha para cada dupla. O objetivo é chegar ao outro lado da sala e conquistar o prêmio.

A Dinâmica: Cada par deve ficar em cima da sua folha de jornal e usá-la como ferramenta para chegar até o seu objetivo. Não pode rasgar o papel, nem colocar os pés no chão. Portanto, podem se mover apenas por meio do jornal sem tocar no piso.

Os participantes chegarão ao objetivo se subirem no mesmo jornal e forem alternando as suas folhas, de passo em passo, até chegar à outra extremidade, mas isso não pode ser explicado a eles.

Se nenhuma dos pares entender a lógica da brincadeira, dentro do tempo da dinâmica, finalize o exercício e mostre como devem fazer para ganhar o prêmio.

- **Dinâmica das Mãos dadas**

Esta dinâmica tem como objetivo central estimular a liderança informal e situacional entre os profissionais e ressaltar o valor do trabalho em equipe.

Como realizar: Para realizar você vai precisar desenhar alguma figura geométrica no solo. Em seguida, peça que todos façam um círculo, deem suas mãos e busquem memorizar o colega que está do lado direito e do lado esquerdo.

Na sequência, peça aos participantes que soltem as mãos e se movimentem tranquilamente pela sala. Agora peça para que todos os participantes se posicionem em cima da figura geométrica que você desenhou no solo e mesmo apertados, que tentem ao máximo ficar na figura.

Agora, peça que todos tentem lembrar quem eram os seus colegas, da direita e da esquerda e, sem sair de cima da figura desenhada no solo, que todos tentem dar as mãos para eles e refazer a roda original. Ao realizar a tarefa, os participantes observarão a importância de trabalhar em equipe.

9 Exercícios respiratórios

Os exercícios respiratórios consistem na inspiração e expiração lenta, orientada pela contração do diafragma. O profissional pode sugerir a contração do diafragma após a inspiração, prendendo o ar nos pulmões durante 5 a 25 segundos e depois soltá-lo lentamente, como mostra o exemplo abaixo:



Inspiração
Fonte: Autor (2020)

Expiração
Fonte: Autor (2020)

✓ Variação de exercício respiratório

Abraço - Inspirar executando uma extensão horizontal bilateral do ombro (abrir os braços simultaneamente). Em seguida, expirar o ar associado a uma flexão horizontal bilateral do ombro (abraçar o próprio corpo).

10 Ações complementares

Além da ginástica laboral, outras ações podem trazer benefícios à qualidade de vida no trabalho e saúde dos profissionais da educação:

- ✓ *Disponibilização de horários semanais para o acompanhamento nutricional dos profissionais da educação*
- ✓ *Apresentar formas de melhoria da ergonomia no trabalho*
- ✓ *Envio mensal via e-mail de revistas digitais ou material de leitura sobre os temas referentes a saúde do trabalhador*
- ✓ *Disponibilização de horários semanais para o acompanhamento psicológico dos profissionais da educação*

11 Referências

BAICKER, Katherine; CUTLER, David; SONG, Zirui. Workplace wellness programs can generate savings. *Health affairs*, v. 29, n. 2, p. 304-311, 2010

BECK, Richard; et al. A second look at Quest motivation: Is Quest unidimensional or multidimensional?. **Journal of psychology and Theology**, v. 29, n. 2, p. 148, 2001.

BRANCO, Antônio Eduardo; et al. **Ginástica Laboral: Prerrogativa do profissional de Educação Física**. CONFEEF, 2015.

BRASIL. Ministério da economia. **LER/Dort afastaram 22 mil trabalhadores das atividades profissionais em 2017**. Brasília: Secretaria de trabalho, 2018. Disponível em: <<http://www.trabalho.gov.br/noticias/6194-ler-dort-afastaram-22-mil-trabalhadores-das-atividades-profissionais-em-2017>> Acesso em: 15/04/2020.

CAÑETE I. **Desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2ª ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CELAFISCS. Classificação do nível de Atividade Física IPAQ. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3343547/mod_resource/content/1/IPAQ.pdf. Acesso em 10/04/2020.

COLCOMBE, Stanley J; et al. Aerobic exercise training increases brain volume in aging humans. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 61, n. 11, p. 1166-1170, 2006.

DRANNAN, Jacob Daniel. **The Relationship between Physical Exercise and Job Performance: The Mediating Effects of Subjective Health and Good Mood**. 2016. Tese de Doutorado. Bangkok University.

GUEDES, D. P; LOPES, C. C; GUEDES, J. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **RevBrasMed Esporte**. 11(2), 151-158, 2005.

HASKELL, W.L.; et al. Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Exercise. *Med Sci Sports Exerc* 2007;39:1423-34.

MENDES, Ricardo Alves; LEITE. Neiva. **Ginástica Laboral, princípios e aplicações práticas**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2012.

MENDONÇA, César Henrique de. **Qualidade de Vida no Trabalho de professores da Rede Estadual de Educação de Minas Gerais**. 2016. 129 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Administração, Universidade Federal de Lavras, Lavras, 2016.

SILVA, R.F. **Qualidade de vida no trabalho e comportamento sedentário**: uma proposta de implementação de um guia de aplicação da ginástica laboral para profissionais da educação. 2020. Dissertação (Mestrado em Educação profissional e tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará, Fortaleza, 2020.

WATTLES, Matthew G.; HARRIS, Chad. The relationship between fitness levels and employee's perceived productivity, job satisfaction, and absenteeism. **Journal of Exercise Physiology Online**, v. 6, n. 1, 2003.