



IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS E LABORAIS NA PRODUTIVIDADE E BEM-ESTAR DOS COLABORADORES NO AMBIENTE CORPORATIVO: REVISÃO NARRATIVA

Alison Gabriel Martins ¹
Emilly Alcântara Maia dos
Santos:² Orientador: Darcton Souza
de Aguiar³

RESUMO

INTRODUÇÃO: este trabalho tem como tema a prática atividades físicas e laborais no ambiente de trabalho e seus impactos na saúde e produtividade dos colaboradores. **OBJETIVO:** o objetivo é analisar como o apoio social, formal e informal, pode influenciar a adesão a atividades físicas durante o tempo livre dos trabalhadores, bem como avaliar a eficácia de programas de bem-estar oferecidos pelas empresas e averiguar o suporte organizacional e a liderança têm um papel significativo na motivação para a prática de exercícios e quais benefícios podem ser obtidos para os funcionários e para a organização. **METODOLOGIA:** a metodologia adotada é uma revisão de literatura, com foco na análise de estudos recentes sobre programas de bem-estar e intervenções voltadas à promoção da atividade física no ambiente corporativo. Os principais autores utilizados incluem Almeida et al. (2024), Zirui e Backer (2019) e Carr et al. (2016), que fundamentam a discussão sobre a relação entre saúde, desempenho e apoio institucional. **RESULTADOS:** Os resultados confirmaram que o incentivo à atividade física melhora a qualidade de vida dos trabalhadores e aumenta a produtividade, além de reduzir custos relacionados a saúde e absenteísmo. O apoio social e institucional surge como elemento central na adesão a práticas saudáveis e na promoção de um ambiente de trabalho harmonioso. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** conclui-se que a implementação de programas de atividade física nas organizações beneficia não apenas os trabalhadores, mas também a empresa e a sociedade em geral, contribuindo para um ambiente mais saudável, produtivo e sustentável. Além disso, as políticas corporativas buscam promover a saúde contribuindo assim para a redução da pressão sobre os sistemas de saúde pública. Portanto, o estudo destaca a importância de políticas corporativas alinhadas com a promoção do bem-estar e os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, como saúde e trabalho decente.

Palavras-chave: Atividade Física. Bem-Estar no Trabalho, Apoio Social, Saúde Ocupacional, Produtividade.

¹ Graduando em Educação Física do Centro Universitário UniFtc, Campus de Salvador. E-mail: alisongm9@gmail.com ² Graduanda em Psicologia do Centro Universitário UniFtc, Campus de Salvador. E-mail: maiaemilly26@gmail.com

³ Docente do Centro Universitário UniFtc, Campus de Salvador. e-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

IMPACT OF PHYSICAL AND WORK ACTIVITIES ON THE PRODUCTIVITY AND WELL-BEING OF EMPLOYEES IN THE CORPORATE ENVIRONMENT: NARRATIVE REVIEW

ABSTRACT

INTRODUCTION: This work has as its theme the practice of physical and work activities in the workplace and their impacts on the health and productivity of employees. **OBJECTIVE:** the objective is to analyze how social support, formal and informal, can influence adherence to physical activities during workers' free time, as well as to evaluate the effectiveness of wellness programs offered by companies and whether organizational support and leadership play a significant role in motivating exercise and what benefits can be gained for employees and the organization. **METHODOLOGY:** the methodology adopted is a literature review, focusing on the analysis of recent studies on wellness programs and interventions aimed at promoting physical activity in the corporate environment. The main authors used include Almeida et al. (2024), Zirui and Backer (2019) and Carr et al. (2016), who support the discussion on the relationship between health, performance and institutional support. **RESULTS:** it is expected that the results confirm that encouraging physical activity improves the quality of life of workers and increases productivity, in addition to reducing health-related costs and absenteeism. Social and institutional support emerges as a central element in the adherence to healthy practices and in the promotion of a harmonious work environment. **FINAL CONSIDERATIONS:** it is concluded that the implementation of physical activity programs in organizations benefits not only workers, but also the company and society in general, contributing to a healthier, more productive and sustainable environment. In addition, corporate policies seek to promote health, thus contributing to the reduction of pressure on public health systems. Therefore, the study highlights the importance of corporate policies aligned with the promotion of well-being and the Sustainable Development Goals, such as health and decent work.

Keywords: Physical Activity. Well-Being at Work, Social Support, Occupational Health, Productivity

INTRODUÇÃO

Este trabalho aborda o Impacto das Atividades Físicas e Laborais na Produtividade e Bem-Estar dos Colaboradores no Ambiente Corporativo, um tema de crescente relevância no contexto atual. A promoção da saúde e do bem-estar tem se tornado um foco central nas organizações, à medida que se reconhece a importância de um ambiente de trabalho saudável para o desempenho dos colaboradores. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Essa definição ressalta a necessidade de uma abordagem holística que considere não apenas a saúde física, mas também os aspectos mentais e sociais que influenciam a qualidade de vida dos indivíduos (Who, 1946)

A prática regular de atividade física, incluindo a ginástica laboral, é um componente fundamental dessa abordagem para o bem-estar no ambiente corporativo. Pesquisas demonstram que a atividade física não apenas melhora a saúde física, mas também promove o bem-estar mental e emocional. Colaboradores que se engajam em exercícios físicos, como a ginástica laboral, tendem a apresentar níveis mais altos de energia, melhor humor e maior capacidade de concentração, resultando em um ambiente de trabalho mais produtivo (Pereira; Oliveira, 2021).

No entanto, apesar do crescente interesse das organizações e da abundância de estudos sobre o tema, ainda existem lacunas importantes a serem preenchidas. Um dos desafios enfrentados pela pesquisa científica nessa área é a diversidade de variáveis que influenciam a análise do impacto da atividade física sobre a produtividade (Zirui; Backer, 2019). Fatores como o tipo de atividade física, intensidade, frequência, idade e gênero dos trabalhadores, além das características específicas de cada ambiente de trabalho, desempenham papéis significativos nos resultados (Almeida et al., 2024). Assim, é necessário realizar investigações mais abrangentes e específicas, que considerem diferentes segmentos e perfis de trabalhadores (Pereira et al., 2019).

A falta de investimento em iniciativas de promoção da saúde pode resultar em um aumento de doenças relacionadas ao sedentarismo e, conseqüentemente, em um aumento do absenteísmo e da insatisfação no trabalho (Organização Mundial da Saúde, 2020; Lavie; Arena; Blair, 2019). Dessa forma, é importante investigar as evidências que relacionam a prática de atividade física com a produtividade e o bem-estar dos colaboradores, contribuindo para um entendimento mais abrangente dessa dinâmica.

Objetivo é analisar como o apoio social, pode influenciar a adesão à prática de atividades físicas durante o tempo livre dos trabalhadores, bem como avaliar a eficácia de programas de bem-estar oferecidos pelas empresas e averiguar o suporte organizacional e se a liderança têm um papel significativo na motivação para a prática de exercícios e quais

benefícios podem ser obtidos para os funcionários e para organização.

METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em uma revisão de narrativa com uma abordagem qualitativa, destinada a explorar e compilar as evidências sobre o impacto da prática de atividade física na produtividade e no bem-estar dos funcionários no ambiente corporativo. A escolha por uma abordagem qualitativa se justifica pela necessidade de uma compreensão mais profunda e contextualizada das experiências e percepções dos indivíduos em relação à prática de atividade física e seus efeitos no ambiente de trabalho. Segundo Minayo (2015), a pesquisa qualitativa busca interpretar e entender a complexidade das relações sociais, permitindo uma análise mais rica das dinâmicas que influenciam o comportamento humano.

A pesquisa bibliográfica foi realizada a partir de uma busca sistemática no período de agosto a outubro de 2024, utilizando bases de dados como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), PubMed (Public/Publisher MEDLINE) e SciELO. Essa abordagem é fundamental para consolidar o conhecimento existente sobre o tema e identificar lacunas na literatura que necessitam de mais investigação. De acordo com Gil (2010), a pesquisa bibliográfica fornece uma base sólida de informações, permitindo que o pesquisador desenvolva uma análise crítica sobre o estado atual do conhecimento na área.

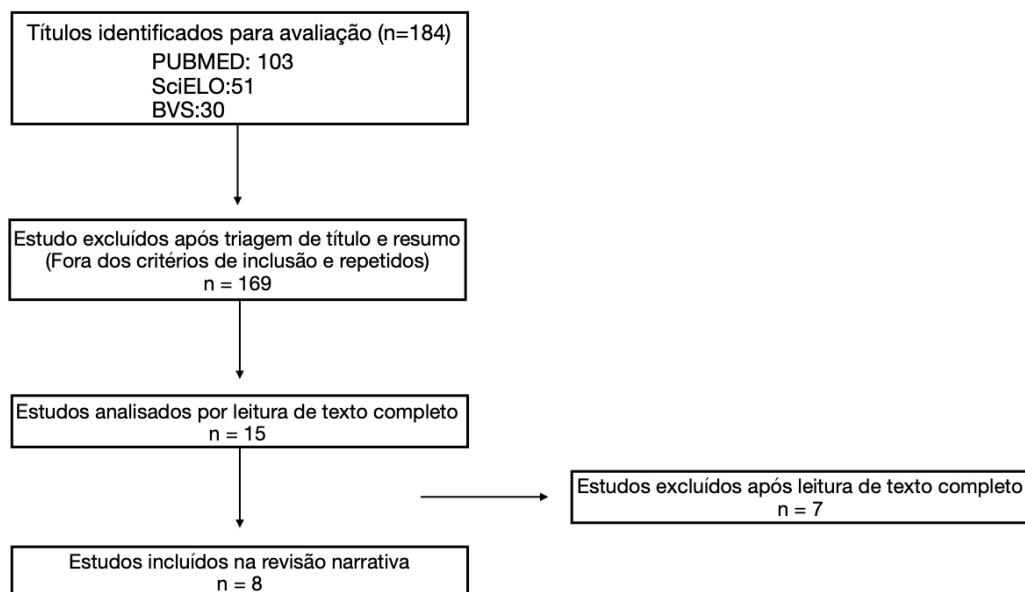
Para a seleção dos artigos foram utilizados os descritores “Atividade física”, “Produtividade”, “Bem-Estar” e “Trabalho”. A busca foi realizada em português e inglês, buscando ampliar o alcance dos resultados obtidos. E os critérios de inclusão consideraram artigos publicados nos últimos 10 anos, especificamente entre 2014 e 2024, que estivessem disponíveis em texto completo, em português ou inglês, e acessíveis de forma gratuita nas plataformas selecionadas. Foram incluídos na pesquisa estudos observacionais, ensaios clínicos e estudos de coorte que abordassem a relação entre atividade física, produtividade e bem-estar no ambiente de trabalho.

Os critérios de exclusão abrangeram a eliminação de artigos duplicados, bem como aqueles que adotaram como metodologia a revisão bibliográfica. Além disso, foram excluídas, teses, dissertações, protocolos de ensaio clínico e trabalhos de conclusão de curso que não se relacionassem diretamente com a temática proposta, assim como estudos que focassem em enfermidades específicas. Portanto, a utilização de critérios foi rigorosa de inclusão e exclusão foi essencial para assegurar a qualidade dos estudos selecionados, permitindo que a revisão seja informada e relevante para a discussão proposta.

RESULTADOS

Inicialmente, foram encontrados 184 artigos nos bancos de dados pesquisados, sendo 103 artigos no PubMed, 30 artigos no BVS e 51 artigos no SciELO. Após a triagem de títulos, resumos e duplicações, 169 artigos foram excluídos. Dos 15 estudos restantes para análise de texto completo, foram removidos 8 artigos por não apresentarem os critérios de inclusão necessários e 7 artigos foram incluídos no presente estudo. Conforme fluxograma abaixo:

Figura 1 - Fluxograma dos artigos selecionados



Fonte: Autoria própria, 2024

Segue abaixo o quadro de detalhes dos artigos escolhidos, contendo as principais informações como Autor, Ano, Tipo de Estudo, Objetivo, Metodologia e os Principais Resultados:

Quadro 1 - Artigos incluídos neste estudo

AUTOR/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
ALMEIDA; SANTOS (2019)	Estudo de Intervenção	Analisar a ginástica laboral como estratégia de prevenção e promoção da saúde no ambiente corporativo.	Pesquisa quantitativa com avaliação pré e pós-intervenção.	Redução significativa dos índices de estresse e melhora na qualidade de vida dos trabalhadores.
ALMEIDA et al. (2024)	Estudo Transversal	Investigar o apoio social na prática de atividade física de trabalhadores.	Questionários aplicados a trabalhadores de diferentes setores.	Apoio social associado a maiores níveis de atividade física entre trabalhadores.
CARR et al. (2016)	Estudo de Intervenção	Examinar o impacto de uma intervenção de atividade física no local de trabalho.	Intervenção com grupo controle e grupo experimental.	Aumento na atividade física e redução no estresse ocupacional.
PEREIRA et al. (2019)	Ensaio Clínico Randomizado	Avaliar o impacto de intervenções de saúde no local de trabalho a longo prazo.	Intervenção individualizada com um grupo de trabalhadores.	Redução nos níveis de presentismo e absenteísmo dos colaboradores.
SILVA; RIBEIRO (2020)	Estudo de Intervenção	Analisar a importância da ginástica laboral na redução do estresse ocupacional.	Avaliação pré e pós-intervenção em diferentes empresas.	Redução significativa do estresse ocupacional com ginástica laboral.
TUCKER et al. (2016)	Estudo de Intervenção	Avaliar os resultados e desafios de uma intervenção de atividade física em equipes de enfermagem.	Intervenção com análise de resultados e desafios enfrentados.	Melhorias na saúde e bem-estar das equipes de enfermagem, com alguns desafios na implementação.
ZIRUI; BACKER (2019)	Ensaio Clínico Randomizado	Avaliar o efeito de um programa de bem-estar no local de trabalho na saúde dos funcionários e nos resultados econômicos.	Ensaio clínico randomizado com grupo controle e experimental.	Melhora na saúde dos funcionários e redução nos custos com saúde.
SILVA et al. (2018)	Estudo Transversal	Verificar a associação da prática de atividade física dos trabalhadores.	Pesquisa quantitativa.	Amostragem de motivos pelos quais os trabalhadores praticam ou não atividades físicas.

Fonte: Autoria própria, 2024

DISCUSSÃO

Diante do estudo, é possível notar que a adoção de políticas que incentivem a prática de atividade física no ambiente de trabalho é uma estratégia que traz benefícios amplos. Ao melhorar a saúde, reduzir custos e promover bem-estar social, essas ações fortalecem tanto as organizações quanto a sociedade. A continuidade e a ampliação desses programas são fundamentais para que os impactos positivos sejam sustentáveis a longo prazo, garantindo que as empresas e a comunidade colham os frutos de uma cultura que valoriza a saúde física e mental de seus cidadãos.

Com a análise do estudo de Almeida *et al.* (2024) foi possível ver as funções do apoio social na prática de atividade física durante o tempo livre dos trabalhadores, destacando que essa prática é essencial para a saúde e o bem-estar dos colaboradores, sendo influenciada por diversos fatores sociais e institucionais. Segundo Ferreira e Azevedo (2019), o apoio social pode criar condições favoráveis para a adesão a comportamentos saudáveis, aumentando a motivação dos trabalhadores. O estudo de Almeida *et al.* (2024), realizado com 395 trabalhadores técnicos de uma universidade pública, revelou que 92% dos participantes apresentaram níveis elevados de atividade física, sugerindo que o suporte institucional pode ser decisivo. A pesquisa apontou que 58% dos participantes reconheceram a relevância do apoio institucional, manifestado por meio de programas de incentivo, oferta de espaços adequados e promoção de eventos que estimulam a participação coletiva. Isso confirma as conclusões de Nahas (2017), que destaca a importância das organizações em promover uma cultura voltada para o bem-estar.

O estudo realizado por Zirui e Backer (2019) mostrou a relevância dos programas multicomponentes de bem-estar, destacando que esses programas são cada vez mais adotados para melhorar a saúde dos trabalhadores e reduzir custos com saúde. No entanto, eles observaram que, embora haja um aumento na frequência de comportamentos saudáveis, os benefícios financeiros e clínicos de curto prazo não são evidentes. Esses achados estão em consonância com a pesquisa de Anderson *et al.* (2019), que aponta que programas de saúde no trabalho têm maior impacto em longo prazo, especialmente quando são sustentados por políticas consistentes e envolvimento dos líderes.

Um estudo que reforça essa mesma ideia é o de Carr *et al.* (2016) ao sugerir que intervenções de atividade física são mais eficazes quando há um envolvimento direto da gestão, uma vez que líderes engajados motivam seus subordinados e criam um ambiente que facilita comportamentos saudáveis. Esse ponto é fortalecido por Bassani *et al.* (2018), que indicam que lideranças comprometidas influenciam diretamente o clima organizacional e a adoção de estilos de vida saudáveis.

Além disso, a prática regular de atividade física está fortemente associada à saúde mental dos trabalhadores, conforme Almeida *et al.* (2024) e Tucker *et al.* (2016). Ambos os estudos ressaltam que o apoio social reduz o estresse e melhora a satisfação no trabalho. Ferreira *et al.* (2020) também apontam que a atividade física em grupo contribui para fortalecer laços sociais, criando um senso de pertencimento e comunidade. Assim, promover uma cultura organizacional que valorize a atividade física pode trazer impactos positivos tanto para a saúde mental quanto para a produtividade dos colaboradores.

Além das atividades físicas regulares, Almeida; Santos (2019) destacam que a ginástica laboral é uma prática essencial no ambiente corporativo, pois, além dos benefícios físicos, ela é adaptada para o contexto e necessidades dos trabalhadores, contribuindo para a prevenção de doenças ocupacionais, como lesões por esforço repetitivo e problemas posturais. Essa prática envolve exercícios leves e de alongamento, que podem ser realizados no próprio ambiente de trabalho, promovendo uma pausa ativa que alivia a tensão muscular, melhora a circulação sanguínea e aumenta o conforto e a disposição dos funcionários ao longo do dia. Essa idéia foi reforçada com o estudo de Silva; Ribeiro (2020) que destacou a importância da ginástica laboral não só para o físico mas para a diminuição do estresse ocupacional.

Entretanto, Zirui e Backer (2019) alertam que os empregadores devem ter expectativas realistas quanto aos benefícios financeiros de curto prazo. Mesmo que os programas de bem-estar aumentem a adesão a comportamentos saudáveis, os resultados econômicos e clínicos podem demorar a se manifestar. Isso está alinhado com as conclusões de Pereira *et al.* (2019), que argumentam que programas de saúde no trabalho precisam ser acompanhados de uma avaliação contínua para garantir sua eficácia ao longo do tempo.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a inatividade física é um dos principais fatores de risco para doenças não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, sendo responsável por 5 milhões de mortes ao ano (OMS, 2020). Nesse contexto, programas que incentivam a atividade física no ambiente de trabalho são fundamentais para reverter essa tendência, promovendo benefícios à saúde e produtividade dos trabalhadores e reduzindo custos com assistência médica para empresas e governos.

Além do impacto direto na saúde, a atividade física influencia a economia e o bem-estar coletivo. O estudo de Zirui e Backer (2019) demonstrou que, embora os programas de bem-estar aumentem a adesão a comportamentos saudáveis, seus resultados clínicos e financeiros requerem tempo para se consolidar. Contudo, Nahas (2017) sugere que esses programas criam um ciclo virtuoso: trabalhadores saudáveis se tornam mais engajados, produtivos e motivados, contribuindo para um ambiente de trabalho mais eficiente e harmonioso. Nesse sentido, Carr *et al.* (2016) argumentam que as empresas que promovem saúde ocupacional também beneficiam a sociedade, ao diminuir a sobrecarga dos sistemas de

saúde pública e fomentar o desenvolvimento sustentável por meio da valorização dos recursos.

A liderança desempenha um papel fundamental na implementação e no sucesso dessas iniciativas. Como apontado por Bassani *et al.* (2018), líderes que participam e incentivam a prática de exercícios criam uma cultura organizacional positiva, alinhando os objetivos de saúde aos da organização. Ferreira e Azevedo (2019) ressaltam que o engajamento dos gestores é essencial para que a atividade física seja incorporada como uma prática regular, especialmente em ambientes com alta demanda e pressão. A presença de chefias que valorizam a saúde reflete um compromisso com o bem-estar dos funcionários e serve como um modelo para comportamentos saudáveis, ampliando os efeitos positivos para toda a equipe.

Além disso, as atividades físicas e laborais promovem benefícios psicológicos significativos, contribuindo para a saúde mental dos trabalhadores. Essa questão é particularmente importante em tempos de aumento das demandas psicológicas. Dessa forma, ao promover a saúde mental e reduzir problemas como ansiedade e depressão, a atividade física também contribui para uma sociedade mais saudável e resiliente.

O apoio social no ambiente de trabalho, como sugerido por Anderson *et al.* (2019), também tem um efeito de ampliação das redes sociais e fortalecimento das relações interpessoais, gerando um senso de pertencimento entre os trabalhadores. Participar de grupos de corrida ou caminhadas, por exemplo, pode fomentar conexões sociais que extrapolam o ambiente corporativo e geram benefícios para toda a comunidade. Esse tipo de interação promove coesão social, essencial para a construção de sociedades mais solidárias e cooperativas, como argumentam Nahas (2017) e Pereira *et al.* (2019).

Por fim, a promoção da atividade física nas organizações não é apenas uma questão de responsabilidade individual, mas também um compromisso institucional e social. Instituições que investem em programas de saúde e bem-estar demonstram comprometimento com a sustentabilidade e o desenvolvimento humano, alinhando-se aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU.

Comparando as contribuições dos autores, percebe-se que, embora todos concordem com os benefícios gerais da prática física, Ferreira *et al.* (2020) acrescentam uma perspectiva diferenciada, dando mais ênfase aos aspectos sociais da atividade física no contexto de trabalho, a ginástica laboral. Assim, a discussão entre esses autores sugere que a eficácia dos programas de atividades físicas e ginástica laboral está intimamente ligada à forma como são integrados na organização e ao apoio social que os acompanha.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esses estudos demonstram que a prática de atividade física, quando estimulada por diferentes estratégias e adaptada às necessidades dos trabalhadores, tem impactos relevantes na produtividade e no bem-estar. A combinação de apoio social, intervenções integradas e ambiente ergonômico adequado potencializa os efeitos positivos, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e eficiente. A partir dessas evidências, é possível afirmar que a adoção de políticas de promoção da saúde nas organizações é uma estratégia eficaz para melhorar o desempenho e a satisfação dos colaboradores.

Contudo, ainda é muito difícil encontrar estudos que evidenciem os benefícios dessas práticas para a saúde mental dos colaboradores. É evidente que a prática de atividade física pode auxiliar e melhorar diversas doenças mentais, mas são necessários estudos mais padronizados para que se tenha uma maior clareza a respeito desses ganhos e para que os profissionais consigam executar as melhores estratégias para maximizar os resultados com relação a saúde mental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J.; SANTOS, L. Ginástica laboral como estratégia de prevenção e promoção da saúde no ambiente corporativo. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, n. 1, p. 35- 49, 2019.

ALMEIDA, F. et al. Apoio social na prática de atividade física de trabalhadores. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 29, n. 3, p. 1-10, 2024.

ANDERSON, L. et al. **The effectiveness of workplace health promotion programs: A systematic review**. American Journal of Health Promotion, v. 33, n. 8, p. 1232-1244, 2019.

BASSANI, L. G. et al. **Liderança e saúde no trabalho**: uma análise crítica dos efeitos da gestão participativa. **Revista Gestão & Saúde**, v. 9, n. 2, p. 45-60, 2018.

CARR, L. et al. **Integrating physical activity into the workplace**: The impact of a physical activity intervention. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 21, n. 4, p. 451-462, 2016.

FERREIRA, M. C.; AZEVEDO, G. R. **Apoio social e promoção da saúde no trabalho**. Saúde e Sociedade, v. 28, n. 2, p. 345-356, 2019.

FERREIRA, R. et al. **Atividade física e saúde mental**: Evidências sobre a interação entre exercício e bem-estar. **Revista Psicologia em Pesquisa**, v. 14, n. 1, p. 15-30, 2020.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

LAVIE, C. J.; ARENA, R.; BLAIR, S. N. **Physical Activity and Health: A Comprehensive Study on Productivity and Well-being in the Workplace**. New York: Academic Press, 2019.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 21 out. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 21 out. 2024.

PEREIRA, A. et al. **Long-term impact of workplace health interventions**: A systematic review. **Occupational Medicine**, v. 69, n. 1, p. 23-32, 2019

PEREIRA, R. M.; OLIVEIRA, S. L. **Atividade física no ambiente de trabalho e sua relação com a produtividade e bem-estar**. **Caderno de Saúde Pública**, v. 37, n. 4, p. 1-10, 2021.

SILVA, F. J.; RIBEIRO, T. R. A importância da ginástica laboral na redução do estresse ocupacional. **Revista de Psicologia Organizacional e do Trabalho**, v. 20, n. 2, p. 120-129, 2020.

TAQUETTE, S.; MINAYO, M. **Análise de estudos qualitativos conduzidos**. Revista de Saúde Coletiva do Rio de Janeiro, v. 6, n. 2, p. 417-434, 2016.

TUCKER, P. et al. **Physical activity intervention in nursing teams**: Outcomes and challenges. **Journal of Advanced Nursing**, v. 72, n. 6, p. 1342-1350, 2016.

ZIRUI, W.; BACKER, G. **Effect of a workplace wellness program on employee health and economic outcomes**: A randomized clinical trial. Journal of the American Medical

Association, v. 321, n. 7, p. 676-690, 2019.