

Qualidade de vida dos profissionais que ministram aulas de Ginástica Laboral: o estudo de caso de duas empresas da Região Sul do Paraná

Daniele Luana Ruhland (UTFPR) daniruhland@yahoo.com.br

Heleise Faria dos Reis de Oliveira (UEPG) heleise@oliveiras.com.br

João Luiz Kovaleski (UTFPR) kovaleski@utfpr.edu.br

Antonio Carlos de Francisco (UTFPR) acfrancisco@utfpr.edu.br

Resumo:

Contemporaneamente pesquisa-se muito a respeito da saúde e bem estar do trabalhador, bem como, sua qualidade de vida no ambiente de trabalho, já que o ser humano – geralmente quando ingressa no mundo do trabalho - passa a maior parte de sua vida trabalhando. Entende-se por qualidade de vida o viver que é bom e compensador em pelo menos quatro áreas: social, afetiva, profissional e a que se refere a saúde. Desta forma, qualidade de vida possui um significado muito amplo, por isso pode ser classificada como tendo saúde para uns, dinheiro, lazer etc. Sendo assim, o objetivo desta pesquisa é avaliar a qualidade de vida dos profissionais de Educação Física que ministram a Ginástica Laboral em duas empresas, o que conduziu a seguinte questão problema: Será que os profissionais de Educação Física que ministram a Ginástica Laboral, possuem qualidade de vida? Para a metodologia caracterizou-se uma pesquisa quantiquantitativa, utilizando-se como método as técnicas de estudo de caso descritivo, a profissionais que ministram a Ginástica Laboral em duas empresas da região sul do estado do Paraná. Para tanto, como instrumento metodológico utilizou-se o protocolo Inventário de Qualidade de Vida, que objetiva por meio de quadrantes, avaliar a qualidade de vida de uma amostra de 12 profissionais com idade centesimal entre 20 e 44 anos. Como conclusão ficou estabelecido que a maioria dos profissionais que ministram a ginástica laboral, possui qualidade de vida.

Palavras-chave: educação física, qualidade de vida, ginástica laboral.

Quality of life of professional labour minister gymnastics classes: the case study of two companies Southern Parana

Abstract

In contemporary research a lot about the health and welfare of the worker, as well as their quality of life in the workplace, as human beings - usually when he entered the world of work - spends most of his life working on. It is understood by the quality of life living that is good and worthwhile in at least four areas: social, emotional, professional and referred to health. Thus, quality of life has a very broad meaning, so it can be classified as having a health, money, leisure, etc ... Therefore, the objective of this research is to evaluate the quality of life for professionals who teach Physical Education Labor Gymnastics in two companies, which led to problems following question: Do the professionals who teach Physical Education Labor Gymnastics, have quality of life? For the methodology characterized quanti research, using techniques as a method of descriptive case study, there are professionals who minister in the Labor Gymnastic two companies of the southern state of Parana. For this, as a methodological tool used the protocol Inventory Quality of Life, which aims by quadrants, evaluate the quality of life of a sample of 12 professionals aged between 20 and 44 proximate years. In conclusion it was agreed that the majority of the professionals who teach gymnastics, has quality of life.

Keywords: physical education, quality of life; gymnastics.

1. Introdução

Essa pesquisa tem por objetivo avaliar a Qualidade de Vida (QV) dos profissionais de Educação Física que ministram Ginástica Laboral (GL) em duas empresas da região sul do Paraná, sob a ótica do Inventário de Qualidade de Vida de Lipp (1994).

A introdução da GL nas empresas ocorre por meio de Programas de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT), que é sustentado pela Norma Regulamentadora 17 (NR17) de 1978, atualizada em 1990, a qual propõe que haja mais conforto, bem estar, segurança e um nível de satisfação no trabalho (ALVAREZ, 2002).

A GL é uma atividade física realizada pelos funcionários durante sua jornada de trabalho, com o objetivo de evitar lesões e promover o bem estar individual dentro e fora da empresa, além de despertar o interesse pela prática da atividade física (CAÑETE, 1996).

Aplicada de maneira diversificada, criativa e principalmente por profissionais competentes, a GL é uma forma eficaz de levar os trabalhadores a conscientização da importância da prática da atividade física regular, além de outros hábitos de saúde (ALVAREZ, 2001).

Sendo assim, os responsáveis pela aplicação correta desta prática, são os profissionais de educação física, eles devem ser os grandes observadores, além de adequar suas aulas as necessidades de cada funcionário, ou setor, buscando sempre uma melhora na qualidade de vida de seus alunos.

Um dos motivos pelo qual foi implantado o programa da GL nas empresas relaciona-se a melhora da qualidade de vida dos funcionários e também, dos profissionais que atuam nessa área, reduzindo a fadiga muscular e aumentando a motivação para a execução das tarefas diárias.

A GL foi inserida ainda, para prevenir o desenvolvimento de doenças ocupacionais conhecidas hoje como L.E.R. (Lesão por Esforço Repetitivo) e a D.O.R.T. (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

Segundo Polito e Bergamaschi (2003), as L.E.R./D.O.R.T. podem ser causadas por três tipos de fatores: biomecânicos; psicossociais e administrativos.

De acordo com Reis (2001), a ginástica é um método efetivo na prevenção das doenças crônico-degenerativas, por garantir o alongamento e a melhora da nutrição articular.

Essas doenças são um mal que atinge os trabalhadores, pois a busca pela produção, muitas vezes, leva só a interesses financeiros e não a saúde, de quem são os responsáveis pelo seu enriquecimento.

Contemporaneamente, outro grande mal que a GL tenta combater, é o chamado stress, definido por Pegado (1995), como desgaste pelo qual as pessoas são submetidas no ambiente e nas relações com o trabalho, sendo um dos fatores na determinação de doenças, dos mais significativos.

Sob esta ótica, as situações que causam algum desequilíbrio emocional, físico e comportamental aos seres humanos são responsáveis pelo aumento do stress. Seu surgimento no trabalho pode estar relacionado à falta de motivação para trabalhar, insônia, desenvolvimento de doenças como, por exemplo, a hipertensão, a monotonia da sua vida, sedentarismo, problemas com os colegas de trabalho, demissões, etc. Tudo isso, ocorre devido à falta de preparo do trabalhador, a fim de reagir corretamente, a determinadas situações que o afrontam.

Sendo assim, levantou-se a seguinte questão problema: Será que os profissionais que ministram a Ginástica Laboral possuem qualidade de vida?

A fim de responder a esta pergunta, esta pesquisa objetivou avaliar a qualidade de vida dos profissionais de Educação Física que ministram a Ginástica Laboral em empresas da Região Sul do Paraná, sob a ótica dos quadrantes do Inventário de Qualidade de Vida de LIPP (1994).

Para tanto, ainda serão investigados os fatores responsáveis pela ocorrência do estresse em profissionais responsáveis pela aplicação da GL, levando em consideração; aspectos sociais; afetivos; profissionais e da saúde.

2 Objetivos e Importância da GL para a Saúde do Trabalhador

No século XVIII com a Revolução Industrial, a qual a realidade foi muito bem encenada no Filme “Tempos Modernos”, estrelado por Charles Chaplin, os operários eram submetidos a rotinas de trabalho repetitivas, pesadas e estressantes em seu cotidiano.

A partir desse século, ocorre o desenvolvimento de doenças relacionadas às más condições enfrentadas pelos trabalhadores, em seus locais de trabalho. O crescente aparecimento dessas doenças, fez com que houvesse a busca por uma atividade que prevenisse seu aparecimento, desenvolvendo os músculos e o sistema nervoso.

Surge a Ginástica Laboral na Polônia, como precursora em 1925, depois Holanda e Rússia e no Japão, em 1928. Todavia, seu ápice ocorre no Japão após a Segunda Guerra Mundial. Alemanha, Bélgica, tornam-se adeptas por volta da década de 60 e os Estados Unidos, em 1968.

No Brasil implantou-se em 1969, através de executivos da Ishikawajima do Brasil Estaleiros S.A (Ishibrás), localizada no Rio de Janeiro (Ministério da Educação, 1990).

Segundo Lima (2003), entre 1990 e 2000, mais especificamente em 1995, a GL começou a ser compreendida como um bom instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais.

Sendo assim, com o surgimento da GL inserida dentro da jornada de trabalho, o trabalhador atual que está sujeito a trabalhos cada vez mais pesados, obtém a redução de acidentes no trabalho, além da diminuição do surgimento de doenças ocupacionais.

A GL visa evitar que o trabalhador se sinta sobrecarregado fisicamente, proporcionando ao indivíduo, conhecer melhor seus limites e a desenvolver hábito de cuidar de sua saúde, não só no horário de trabalho, mas em sua vida cotidiana.

Desta forma, a GL propicia também, a integração entre os funcionários, desperta o espírito de união, descontração e amizade, promovendo a motivação e a disposição para o trabalho, tornando o momento da pausa da ginástica atrativo, para que o funcionário consiga relaxar e realmente esquecer por um instante, seus afazeres.

Além disso, a GL melhora a disposição do trabalhador, a fim de que o mesmo possa chegar em casa e ainda consiga realizar suas atividades domésticas, como por exemplo cortar a grama, trocar chuveiros, torneiras entre outras corriqueiras.

A GL além dos benefícios anteriormente citados, ainda reduz o absenteísmo, propiciando as empresas, menores gastos com convênios e assistência médica.

Para o Ministério da Saúde (1990), o objetivo principal da Ginástica na empresa é possibilitar aquecimento muscular, sendo este capaz de, atenuar a incidência dos acidentes de trabalho, causados por esforço sem preparação.

3 Qualidade de vida e seus Benefícios

De acordo com Mongruel (2008), o conceito de qualidade de vida vem sendo discutido norteando condições econômicas, o meio ambiente, a capacidade laboral das pessoas, a

estrutura familiar e a disponibilidade de serviços de saúde, fatores esses, interligados para a obtenção da qualidade de vida.

Para Lipp (1994), entende-se por qualidade de vida o viver que é bom e compensador, em pelo menos quatro áreas: social; afetiva; profissional e a que se refere à saúde, ressaltando que para a pessoa ser considerada como tendo qualidade de vida, é necessário que tenha sucesso em todos esses quadrantes, já que conforme suas pesquisas, as pessoas que se consideram realmente felizes, atribuem sua felicidade e sucesso, a essas quatro áreas mencionadas à seguir.

3.1 ASPECTO SOCIAL

As relações com a sociedade em si, estão ligadas ao aspecto social. Ter amigos os quais frequentam sua casa, pessoas que se pode contar em todas as horas e que muitas vezes dependem de um amigo para assuntos importantes. Os amigos propiciam ao anfitrião prazer ao recebê-los em sua residência, ou encontrando-os em barzinhos, restaurantes, finais de semana, em uma pescaria, churrasquinho, ou até mesmo, no futebol de todos os finais de semana. Ou seja, amigos que proporcionam alegria e felicidade aquele que tem.

3.2 ASPECTO AFETIVO

Refere-se ao relacionamento afetivo. Como está seu relacionamento com sua família, esposa e filhos? Quanto tempo você dedica a eles?

Segundo o Minidicionário Sacconi da Língua Portuguesa (1998) a família é definida como um grupo social fundamental na sociedade, constituído basicamente de um homem e uma mulher e seus descendentes, para muitos, essa palavra tem outro significado, tida como o alicerce de tudo.

Um homem sai para trabalhar para dar o sustento e uma condição de vida melhor a sua família. Muitas vezes, o mesmo por haver enfrentado situações estressantes de constante pressão e desmotivação, faz com que suas relações com a família, sejam alteradas, afetando a sua própria qualidade de vida.

3.3 ASPECTOS PROFISSIONAIS

A satisfação no ambiente de trabalho interfere diretamente na vida das pessoas. Para Fraser (1983), a satisfação no trabalho é parte de um contínuo indefinido, um estado pessoal, oposto a um estado grupal, e seus objetivos variam de pessoa a pessoa. Além do mais, está ao final, em função tanto do indivíduo como do trabalho, com conotações de bem estar positivo que são consistentes somente com a realidade e realização provável, de no máximo, algumas poucas pessoas.

Estar satisfeito com a área em que atua, com o salário recebido, com sua competência e reconhecimento no local de trabalho é fundamental para uma qualidade de vida invejável.

3.4 ASPECTOS DA SAÚDE

O fator principal para se ter QV é estar com uma boa saúde.

Para a Organização Mundial da Saúde (1948), “Saúde é o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”. (SEGRE & FERRAZ, 1997)

A maioria dos trabalhadores chega exausto em suas casas, muitas vezes, com dores de cabeça, sem fome, angustiados, a ponto de alterar seu sono.

Segundo Rocha (2009), atividades laborais que adotam trabalho em turno e noturno, impõem aos seus trabalhadores profundas repercussões a saúde e prejuízos à vida social, e ainda que o excesso de esforço físico e a alta demanda de trabalho são indicadores de risco, para os distúrbios do sono.

O estresse no ambiente de trabalho é um fator que afeta as condições de uma boa noite de sono, causando efeitos imensuráveis à saúde do trabalhador, podendo ocorrer acidentes no trabalho, embora para o autor mencionado a cima, muitos trabalhadores ainda tenham na utilização de calmantes, um aliado para o sono.

Desta forma, o profissional de Educação Física também, tem sua rotina alterada ao passar pelo estresse, já que este pode alterar sua motivação, alegria, autoestima, contribuindo sobremaneira para que seus alunos percebam essas mudanças durante as aulas e desanimem.

Lipp e Rocha (1996), estabelecem que a profissão de professor é uma das que mais sofrem com o estresse e outras síndromes, decorrentes da qualidade de vida.

Sendo assim, não é porque o professor de GL é da área da Educação Física, que significa que ele realiza atividades físicas todos os dias, que coma bem, durma bem, que seus problemas sejam minimizados e que não seja cobrado em seu emprego, que tenha bons relacionamentos com seus familiares, amigos e colegas de trabalho, ou seja, a profissão é tão sujeita a situações inusitadas em seu dia a dia, como qualquer outra.

4 Metodologia

4.1 CASUÍSTICA

Esta pesquisa configura-se como de análise quantiquantitativa, representando conforme Dantas (2006), como sendo:

Tem caráter exploratório, isto é, estimula os entrevistados a pensarem livremente sobre algum tema, objetivo ou conceito. Mostra aspectos subjetivos e atingem motivações não explícitas, ou mesmo conscientes, de maneira espontânea. É utilizada quando se busca percepções e entendimento sobre a natureza geral de uma questão, abrindo espaço para a interpretação. (p.2)

Para o método, se utilizou as técnicas de estudo de caso descritivo, em duas empresas da região sul do estado do Paraná.

De acordo com Coutinho (2003), quase tudo pode ser um “caso”: um indivíduo, um personagem, um pequeno grupo, uma organização, uma comunidade ou mesmo uma nação.

Desta forma, a pesquisa de caráter descritiva, descreve, sistematicamente, fatos e características presentes em uma determinada população ou área de interesse (GRESSLER, 2004).

A escolha das empresas ocorreu devido ao fato de possuírem programas de Ginástica Laboral, similares e conseqüentemente, por empregarem profissionais qualificados para o desenvolvimento deste Programa.

As empresas situam-se na região sul no estado do Paraná, sendo uma situada na cidade de Carambeí e a outra, na cidade de Curitiba.

4.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Serão avaliados 12 profissionais que ministram a GL em empresas, os profissionais envolvidos têm idade centesimal entre 20 e 44 anos, sendo nove mulheres e três homens.

4.3 INSTRUMENTO METODOLÓGICO

O protocolo utilizado foi o Inventário de Qualidade de Vida, que objetiva por meio de quesitos, avaliar a qualidade de vida de trabalhadores de acordo com seus quadrantes, abrangendo aspectos; sociais, afetivos, profissionais e de saúde, sendo composto por 35 questões fechadas, divididas em respostas Sim ou Não.

Antes de iniciar o estudo, todos os participantes foram informados sobre os procedimentos e envolvidos na pesquisa, responderam a uma anamnese pessoal e assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para o preenchimento do questionário. A tramitação do projeto de pesquisa passou pela apreciação do Comitê de Ética da UEPG.

4.4 ANÁLISE ESTATÍSTICA

Realizou-se análise descritiva avaliando os percentuais, os desvios; médio, padrão e o coeficiente de variação.

5 Resultados e Discussões

O questionário proposto utiliza respostas, afirmativas e negativas, a tabulação dos dados se deu pelo número de respostas positivas e negativas.

Nas respectivas tabelas F (frequência) corresponde ao número de respostas SIM e NÃO recebidas e cada questão, Fa (frequência acumulada), % (porcentagem) e %a (porcentagem acumulada).

Para tanto, será apresentado abaixo, os resultados e discussões do protocolo utilizado.

Foram obtidas 105 respostas positivas correspondentes ao quadrante social, sendo 87,52 % das respostas, houve ainda, 15 respostas negativas, equivalente a 12,48%.

Os percentuais obtidos apontam que a maioria dos entrevistados costuma em seu cotidiano, ter um bom relacionamento com vizinhos, colegas de trabalho, amigos e familiares, demonstrando que fazer o bem aos demais, ajuda no desenvolvimento do indivíduo perante a sociedade, além da determinação de fatores para se obter qualidade de vida.

O segundo quadrante analisado é o Afetivo, sendo que das 120 questões respondidas, 110 foram positivas, o que correspondeu a 91,67%, sendo considerada a maior porcentagem de respostas positivas encontradas na pesquisa, pois apenas 8,33% das respostas, foram negativas.

Isso demonstra que as relações afetivas são de grande importância na vida dos entrevistados, já que a maioria gosta de passar seu tempo em atividades de lazer com a família, um momento de descanso e descontração. Momentos que proporcionam o contato com a natureza e induzem ao relaxamento, propiciando o esquecimento da rotina e a celebração de datas importantes, ou seja, episódios fundamentais e ou essenciais para o crescimento pessoal e profissional.

No Quadrante Profissional, com 120 questões respondidas, sendo 103 respostas positivas, tendo um total de 82,50% e 17,50 respostas negativas. Isto demonstra que questões como baixos salários, desmotivação nas aulas e falta de expectativas em relação ao futuro afetam as condições psicológicas e físicas dos entrevistados.

Se as pessoas pensarem mais em obter qualidade de vida, realizando atividades que proporcionassem melhorar suas condições de saúde, provavelmente os profissionais de Educação Física seriam mais valorizados e conseqüentemente mais reconhecidos, como sendo os grandes responsáveis pela prevenção de doenças e promoção da qualidade de vida.

A menor porcentagem encontrada corresponde ao quadrante relacionado à Saúde, das 180 questões respondidas 70,48% foram positivas e 29,52% negativas, demonstrando que profissionais da saúde muitas vezes, não praticam atividade física, não dormem bem e não se alimentam bem, afetando desta forma, sua saúde e qualidade de vida, pensando mais em seus alunos que em si mesmos.

Como resultado das respostas positivas, conseguiu-se encontrar a média aritmética de 111,25 e através do desvio médio, determinou-se que os números da amostra estão 7,87 pontos acima e abaixo da média aritmética. Já no desvio padrão, observou-se que os números da amostra estão a 10,90 pontos acima, ou abaixo da média aritmética e das diferenças entre si.

Nas respostas positivas o coeficiente de variação (tabela 5) foi 10%, demonstrando desta forma, que o que é bom para um entrevistado, quase sempre é bom para os outros entrevistados.

Como resultado das respostas negativas, a média aritmética encontrada foi de 23,75. No cálculo de desvio médio, foi observado que os números da amostra estão a 14,62 pontos acima e abaixo da média aritmética. No desvio padrão, pode-se constatar que os números da amostra estão a 19,72 pontos acima e abaixo, da média aritmética e das diferenças entre si.

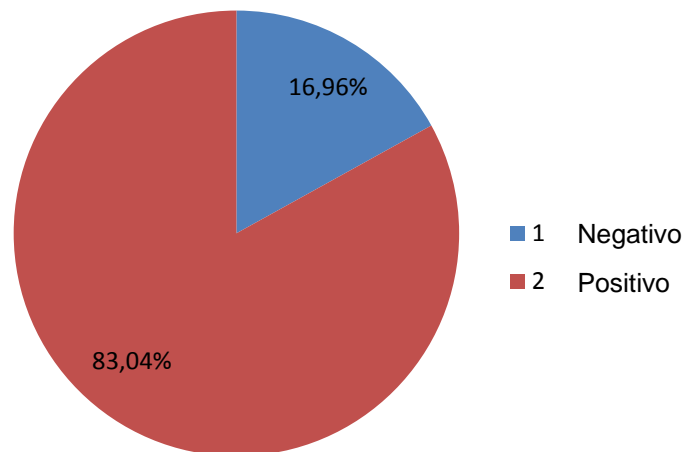
Encontrou-se uma variação muito grande entre as respostas, em que o coeficiente de variação foi de 83%, destacando que o que é ruim para um profissional, muitas vezes não é ruim para outro.

TABELA 5 – Coeficiente de variação, segundo Prof Marcus William Hauser

Coeficiente de Variação (Cv) - %	Variabilidade da Amostra
menor que 10	Baixa
entre 10 e 20	Média
entre 20 e 30	Alto
Superior a 30	muito alto

Fonte: Apontamento de Bioestatística s.d.

Observando a tabela 5, pode-se constatar que houve maior coeficiente de variação nas respostas negativas, pois houve maior heterogeneidade. Já nas respostas, houve variação média, entre os resultados encontrados.



Fonte: Profissionais de Empresas da Região Sul do Paraná, 13/10/2011.

O gráfico 5 mostra a porcentagem de respostas positivas e negativas, recebidas através da aplicação do questionário. O mesmo, torna-se de suma importância na determinação da qualidade de vida.

6 Conclusões

A pesquisa apresentou por meio de seus resultados obtidos que os fatores que mais afetam a qualidade de vida dos profissionais que trabalham com a Ginástica Laboral são fatores relacionados à saúde e ao trabalho.

Para Souza (2011), acredita-se que para o profissional de GL desenvolver suas funções, da melhor forma possível, seja necessário, estar gozando de plena saúde.

Por ser um profissional que atua na área da saúde, o qual também, tem por objetivo incentivar a prática da mesma, para melhorar a qualidade de vida de seus alunos, o professor deve preocupar-se mais com sua saúde, realizando atividades físicas, pelo menos três vezes por semana, alimentando-se bem, esquecendo as preocupações, para se ter uma boa noite de sono.

Pelo resultado obtido no quadrante profissional, os profissionais estão descontentes com seus salários, têm medo do futuro no que se refere ao trabalho, muitos andam desmotivados a ponto que se pudessem, parariam de trabalhar.

Todavia, Hackman & Lawler (1971), entendem a qualidade de vida no trabalho, como um instrumento que visa tornar os cargos mais produtivos e satisfatórios e, através do enriquecimento dos mesmos, aumentar os níveis de motivação e bem-estar dos trabalhadores: Não obstante, quanto aos resultados constatados nos quadrantes afetivos e sociais, pode-se notar que questões ligadas a família, amigos e colegas de trabalho, tem grande influência na vida desses profissionais, os quais gostam de passear, passar mais tempo com seus familiares e estar sempre presente na vida de seus amigos. Isso faz com que esses indivíduos se sintam importantes e essenciais na vida de alguém, aumentando assim, sua motivação e autoestima.

Desta forma, pode-se concluir que a maioria dos profissionais pesquisados possui a qualidade de vida, proposta por Lipp (1994).

Referências

ALVAREZ, B. **O papel da ginástica laboral nos programas de promoção da saúde.** In: CONGRESSO BRASILEIRO DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE, 3.; Florianópolis: UFSC, 2001. p. 17-18.

CASTRO, Valéria. **O ser emocional.** Rio de Janeiro: Ediouro, 1998.

CAÑETE, I. **Humanização- Desafio da empresa Moderna – A Ginástica Laboral como um caminho.** Porto Alegre: Ed: Artes e Ofícios, 1996.

COUTINHO, C. P. **Recursos da Investigação em Tecnologia Educativa em Portugal:** uma abordagem temática e metodológica a publicações científicas (1985-2000). Tese de Doutoramento. Braga: IEP – Universidade do Minho, 2003.

CHAPLIN, Charles. **Tempos Modernos** Disponível em:<
http://www.youtube.com/watch?v=Vqnorw_Uwes>. 19 de novembro de 2011.

DANTAS, M. CAVALCANTE, V. **Pesquisa qualitativa e pesquisa quantitativa.** Pernambuco: UFPB, 1996.

DIAS, M. F.M. **Ginástica Laboral – empresas gaúchas têm bons resultados com ginástica antes do trabalho.** Revista Proteção, RS, n°29, pp.124-125, 1994.

FRASER TM. **Human stress, work and job satisfaction: a critical approach.** German: International Labour Office. 1983.

FIGUEIREDO, Fabiana. **Ginástica Laboral e Ergonomia.** Rio de Janeiro: 2ª Edição: Sprint, 2008.

GRESSLER, Lori Alice. **Introdução á pesquisa:** projetos e relatórios. São Paulo: 2ª Edição: Loyola, 2004. 295p.

HACKMAN, J. R.; OLDHAM, G. R. **Development of the job diagnostic survey.** *Journal of Applied Psychology*, v, 60, n. 2, p. 159-170, 1971.

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

LIPP, Marilda. **Stress, Hipertensão arterial e Qualidade de Vida.** São Paulo: Papyrus, 1994.

LIPP, M. N. E ROCHA, J.C. **Stress, Hipertensão arterial e qualidade de vida.** 2.ed. São Paulo: Papyrus, 1996.

MACIEL, Regina. **Quem se beneficia dos programas de Ginástica Laboral?.** Ceará: UFC. 2005.

MIRANDA, C.R. **Introdução á saúde no trabalho.** São Paulo: Editora Atheneu, 1998.

MILITÃO, A. G. **A influência da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores e sua relação com os profissionais que a orientam.** Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção). Programa de Pós Graduação em Engenharia de Produção da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2001.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO, Secretaria de Educação Física e Desportos. **Esporte e lazer na empresa.** Brasília, MEC/SEED, 1990.

MINISTÉRIO DO TRABALHO E DA PREVIDÊNCIA SOCIAL. **Portaria n°3751, de 23 de novembro de 1990.** Altera texto da Norma Regulamentadora NR17- Ergonomia, 1990.

MINISTÉRIO DO TRABALHO. **Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde no Trabalho: NR 17- Relativa á Ergonomia.** Brasília: Ministério do Trabalho, 1996.

MONGRUEL, Madelon Ferreira. **Qualidade de vida no trabalho e seus reflexos motivacionais: um estudo de caso com docentes do Programa de Mestrado em Odontologia da Universidade Estadual de Ponta Grossa a partir de uma perspectiva Interdisciplinar.** Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais), Universidade Estadual Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2008.

NICOLETTI, Sergio J. **Saúde e Educomunidade:** Família e qualidade de vida. Jornal Boa Semana, s.d.

Organização das Nações Unidas (1999). **Direitos Humanos de serviço social. Manual para as escolas e profissionais de serviço social.** Lisboa, Organização das Nações Unidas.

SEGRE, M. FERRAZ, F. **O conceito de saúde.** Revista de Saúde Pública. Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública. v.31, n.5. out./1997. p-538-542.

OLIVEIRA, J. R. A importância da Ginástica Laboral na prevenção de doenças ocupacionais. Revista de Educação Física – nº 139, p.40- 49.2007.

OLIVEIRA, S. Tratado de Metodologia Científica. 1999, São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2002.

PEGADO, P. Saúde & Produtividade. **Proteção**, p.52-57, ago./1995.

POLITO, E. Ginástica Laboral: teoria e prática. Rio de Janeiro: 2ª Edição: Sprint, 2003.

REIS, E. S. Análise Ergonomica do trabalho associada á cinesioterapia de pausa como medidas preventivas e terapêuticas ás LER./ DORT em um abatedouro de aves. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina-UFSC, 2001. (Dissertação, Mestrado em Engenharia de Produção).

ROCHA, M. Estresse e qualidade do sono entre enfermeiros que utilizam medicamentos para dormir. Acta Paul Enferm, 2009 nº22 v.5 158 – 165.

SOUZA, J. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. J Bras Psiquiatr, 2011

VILARTA, R. Qualidade de vida: evolução dos conceitos e práticas no século XXI. Campinas: Ipes, 2010.

WILSON, P. Calma no Trabalho. São Paulo: Cultrix, 1997.