



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

DISCIPLINA: Trabalho e Qualidade de Vida I	
Vigência: a partir de 2010/1	Período letivo: 3º semestre
Carga horária total: 15h	Código: P3473
Ementa: Conhecimentos básicos sobre saúde e qualidade de vida no ambiente profissional como fatores de motivação pessoal. O significado do trabalho e a qualidade de vida no ambiente profissional. A pesquisa de clima e as mudanças no ambiente de trabalho. Aspectos intervenientes das relações profissionais: erro, crítica, medo e raiva. A construção da qualidade de vida e a melhoria das relações de trabalho.	

Conteúdos

UNIDADE I – Trabalho e Qualidade de Vida

- 1.1 Qualidade de vida e saúde
- 1.2 Fatores de motivação profissional

UNIDADE III – O Significado do Trabalho

- 2.1 Qualidade de vida no trabalho
- 2.2 Pesquisa de clima
- 2.3 Mudança organizacional
- 2.4 Erro e crítica
- 2.5 Medo e raiva
- 2.6 Afeto nas relações de trabalho

Bibliografia básica

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no Trabalho**. Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. São Paulo: Summus, 1998.
BARROS Neto, Turíbio Leite de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.
BOM SUCESSO, Edina de Paula. **Trabalho e Qualidade de Vida**. Rio de Janeiro: Qualitymark/Dunya, 1998.
BROOKS, Douglas. **Manual do Personal-treiner: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
MATTOS, Mauro Gomes de. **Educação Física na Adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São Paulo: Phorte, 2000.
RODRIGUES, Marcus Vinícius Carvalho. **Qualidade de Vida no Trabalho**. 7. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2000.

Bibliografia complementar

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na Saúde e na Doença**. Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação. Traduzido sob a supervisão de Maurício Leal Rocha. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI editora Médica e Científica, 1993.



Serviço Público Federal
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense
Pró-Reitoria de Ensino

POLITO, Eliane; BERGAMASHI, Elaine C. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

ROCHA, Paulo Eduardo Carnaval Pereira da. **Musculação 1000 exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.