



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

DISCIPLINA: Trabalho e Qualidade de Vida II	
Vigência: a partir de 2010/1	Período letivo: 4º semestre
Carga horária total: 15h	Código: P3474
Ementa: A ginástica laboral e as experiências práticas de atividades físicas voltadas à saúde no trabalho. O alongamento no trabalho e a reeducação postural. Análise das condições físicas e emocionais para o desempenho profissional: as doenças do trabalho, LER/DORT e estresse. Atuação em casos de socorros e emergências. Estudo das expectativas e perspectivas para a qualidade de vida no trabalho.	

Conteúdos

UNIDADE I – Ginástica Laboral

1.1 Conceito e Histórico

UNIDADE II – Tipos de Ginástica Laboral

2.1 Preparatória

2.2 Compensatória

2.3 Terapêutica

UNIDADE III – Programas de Exercícios Laborais

3.1 Alongamento no trabalho

UNIDADE IV – Ginástica Postural

4.1 Reeducação postural

UNIDADE V – L.E.R./D.O.R.T

5.1 Histórico, conceitos e incidência

5.2 Patologias mais comuns e estruturas comprometidas

UNIDADE VI – Socorros e Urgência

6.1 Primeiros socorros e recomendações

6.2 Reanimação cardíaca, aplicação de respiração, massagem e cuidados

UNIDADE VII – Casos Específicos

7.1 Fraturas, luxações, entorses, contusão, distensão muscular, câimbras,

7.2 Ferimentos e hemorragias

7.3 Acidentes com os olhos, queimaduras, envenenamento

UNIDADE VIII – Qualidade de Vida no Ambiente Profissional

8.1 Expectativas e perspectivas

UNIDADE IX – Fatores Causadores

9.1 Efeito das atividades físicas

9.2 Absenteísmo



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

9.3 Reabilitação

9.4 Situações de tensão

Bibliografia básica

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no Trabalho**. 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-trainer: 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: Vozes, 2000.

Bibliografia complementar

POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na Saúde e na Doença – Avaliação e Prescrição para Prevenção e Reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: MEDSI, 1993.

POLITO, Eliane; BERGAMASHI, E. 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.