



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 2012/2	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, Histórico e Objetivos

UNIDADE II – Tipos de Ginástica Laboral

2.1 Preparatória

2.2 Compensatória

2.3 Manutenção

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

Bibliografia básica

ANDERSON, B. **Alongue-se no Trabalho**. São Paulo: Summus, 1998.



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

FIGUEIREDO, F. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

KROEMER, K. H. E. **Manual de Ergonomia**: adaptando o trabalho ao homem. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

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

Bibliografia complementar

BARROS NETO, T. L. de. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. São Paulo: Atheneu, 1997.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

ROCHA, P. E. C. P. da. **Musculação 1000 Exercícios**. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.