

GINÁSTICA LABORAL PARA OS TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS E EM ASSUNTOS EDUCACIONAIS DA UFRGS

Brandel José Pacheco Lopes Filho

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
Universidade Gama Filho
brandelfilho@gmail.com

Kelly Andara de Azevedo

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
kellyradance@hotmail.com

Joana Noronha Louzada Magni

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
joananoronha_3@hotmail.com

Janice Zarpellon Mazo

Universidade Federal do Rio Grande do Sul
janmazo@terra.com.br

Resumo

O projeto de extensão universitária intitulado “Movimente-se com o PET: ginástica laboral na ESEF/UFRGS” oferece sessões de ginástica laboral, semanalmente, aos técnicos administrativos e em assuntos educacionais, como também, aos funcionários terceirizados da Escola de Educação Física da UFRGS. A ginástica laboral é oferecida, gratuitamente, desde o ano de 2007 com o objetivo de oportunizar a prática regular de exercícios físicos, prevenir lesões por esforços repetitivos e doenças ocupacionais resultantes das funções profissionais, além de sensibilizar para a importância das práticas corporais/esportivas como um dos aspectos fundamentais para a qualidade de vida. As sessões são planejadas e ministradas pelos bolsistas do Programa de Educação Tutorial de Educação Física, contando com a colaboração de alunos voluntários dos cursos de graduação em Educação Física. O presente artigo apresenta o relato do projeto e, especialmente a avaliação dos técnicos e funcionários atendidos no ano de 2010.

Palavras-chave: Extensão Universitária. Saúde. Ginástica Laboral.

GYMNASTIC IN WORKPLACE FOR TECHNICIANS IN ADMINISTRATION AND EDUCATIONAL AFFAIRS OF THE UFRGS



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



Abstract

The university extension project titled "Move Up with PET: gymnastics in Workplace in the ESEF/UFRGS" offers gymnastics sessions, weekly, to the technicians in administration and educational issues, as well, to the outsourced officials of the School of Physical Education at UFRGS. The gymnastics in workplace is offered free of charge since the year 2007 with the objective to nurture the practice of regular physical exercise, prevent repetitive strain injuries and occupational illnesses arising from official duties, in addition to raising awareness about the importance of body practices like a fundamental aspect for the life quality. The sessions are planned and taught by students of the Program of Tutorial Education of Physical Education, with the collaboration of volunteer students of the undergraduate courses in Physical Education. This article presents the design and especially the evaluation of coaches and officials attended in 2010.

Keywords: University extension. Gymnastics in workplace. Health.



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons](#).

INTRODUÇÃO

O presente artigo apresenta o relato do projeto de extensão universitária intitulada “Movimente-se com o PET: ginástica laboral na ESEF/UFRGS”, que começou a ser oferecido na Escola de Educação Física (ESEF) da Universidade Federal do Rio grande do Sul (UFRGS) no ano de 2007, pela iniciativa dos bolsistas e tutora do Programa de Educação Tutorial em Educação Física. Desde então, são oferecidas sessões semanais de ginástica laboral para os técnicos administrativos e em assuntos educacionais, como também para os funcionários terceirizados da instituição. Os bolsistas do Programa da Educação Tutorial (PET) são responsáveis pelo planejamento, execução e avaliação do projeto. O projeto também é integrado por alunos dos cursos de graduação, que atuam em parceria com o PET.

A ginástica laboral é uma atividade física de caráter educativo, realizada no local de trabalho, cujo objetivo é desenvolver a saúde do trabalhador de forma geral (PRESSI & CANDOTTI, 2005). Atualmente, a ginástica laboral é utilizada pelas empresas no sentido de resguardar a saúde dos trabalhadores e mantê-los preparados para o trabalho diário, aumentando assim seu rendimento. As técnicas empregadas nas sessões de ginástica laboral envolvem basicamente exercícios de alongamento, de força, equilíbrio, concentração e consciência corporal.

O objetivo desse projeto de extensão é promover saúde à comunidade técnico-administrativa e demais funcionários terceirizados da Escola de Educação Física (ESEF) da UFRGS através de exercícios regulares, prevenindo lesões por esforços repetitivos e doenças ocupacionais resultantes de suas funções. Além disso, as atividades realizadas tiveram o intuito de alertar o público-alvo para os benefícios decorrentes de uma prática regular de exercícios físicos. No que diz respeito aos alunos que estão envolvidos, o projeto visa proporcionar o conhecimento e estudo de uma área de atuação do profissional de Educação Física pouco abordada na formação acadêmica, além de ser uma oportunidade de vivência com a ginástica laboral na condição de ministrantes das aulas.

A realização do projeto justifica-se por proporcionar saúde e lazer aos funcionários da ESEF através de atividades físicas e/ou recreativas. Para aqueles que ocupam cargos administrativos, as atividades representam uma oportunidade de se movimentar e exercitar o corpo e a mente, enquanto, para aqueles que trabalham nos setores de limpeza e logística,

trata-se de um momento de descontração, convívio social e atenção voltada ao corpo, em busca do relaxamento necessário durante um dia de atividade intensa. As vivências do projeto também possibilitam aos estudantes envolvidos conhecer uma concepção de Educação Física voltada à ideia de promoção da saúde, preenchendo, inclusive, uma lacuna nos cursos de Educação Física da UFRGS, que atualmente não oferecem a disciplina de ginástica laboral em sua formação.

O procedimento metodológico adotado para produzir este relato foi a coleta de depoimentos escritos do público atendido no projeto “Movimente-se com o PET: ginástica laboral na ESEF/UFRGS”. A análise desses depoimentos procura identificar os benefícios percebidos individualmente por esses alunos do projeto em comparação com a proposta do projeto de extensão. Além disso, foi realizada uma revisão bibliográfica sobre os conceitos de saúde e ginástica laboral.

MATERIAL E MÉTODOS

O projeto consiste em aulas com duração de 10 a 15 minutos, que ocorrem na frequência mínima de duas vezes semanais. São realizadas no próprio local de trabalho dos funcionários, em horários agendados previamente e adaptados de acordo com cada grupo atendido, não sendo necessária nenhuma vestimenta específica para a participação da aula. As atividades eram sempre ministradas por um bolsista PET ou um aluno(a) bolsista não remunerado(a) oriundo dos cursos de graduação em Educação Física da UFRGS. O auxílio desses voluntários foi indispensável para organização e operacionalização das aulas, bem como as ações administrativas da professora Janice Zarpellon Mazo, tutora do grupo e coordenadora do projeto.

Na edição de 2010, participaram, como alunos do projeto, 43 técnicos vinculados a 14 setores da Escola de Educação Física da UFRGS. O atendimento aos grupos foi dividido em setores, de acordo com as divisões da própria instituição, a saber: Biblioteca, Centro de Memória do Esporte (CEME), Centro Natatório, Comissão de Graduação (COMGRAD), Departamento de Educação Física (DEF), Laboratório de Pesquisa do Exercício (LAPEX), Programa Segundo Tempo, Restaurante Universitário (RU), Secretaria de Extensão, Secretaria Geral, Secretaria da Pós-graduação e Serviços gerais (limpeza, manutenção, etc.).

Em cada um desses setores o número de alunos varia, sendo que, enquanto há uns com cerca de 10 alunos, há outros em que se encontra apenas uma pessoa. Por essa razão, procura-

se atender os setores menores em conjunto, no intuito de dinamizar as aulas e proporcionar o convívio social entre funcionários de diferentes cargos.

Os exercícios físicos trabalhados nas sessões foram elaborados de acordo com as leituras e discussões do grupo, bem como das vivências em cursos e estágios feitos por alguns alunos. Os principais autores que nortearam as reuniões administrativas e de estudos do projeto foram: Ana Maria Pressi e Cláudia Candotti (2005), Valquíria de Lima (2003), René Mendes (2002), Etienne Grandjean (1998), Neri Santos e Francisco Fialho (1997) e Alain Wisner (1994). Com base neste referencial teórico, os exercícios priorizados contemplavam alongamento, relaxamento muscular, flexibilidade das articulações, propriocepção, equilíbrio e força muscular. As demonstrações visuais, auditivas e/ou sinestésicas foram utilizadas pelos bolsistas nas aulas, quando necessário. Fez-se uso de materiais de apoio em diversos momentos, dentre eles colchonetes, bolas de tênis e de massagem, arcos flexíveis e bastões. O trabalho em duplas ou trios também foi muito utilizado, no sentido de proporcionar uma maior integração social entre as pessoas.

Ao longo do ano foram realizadas reuniões de periodicidade mensal entre os participantes do projeto, com o intuito de discutir os conteúdos abordados nas aulas e trazer para debate as percepções pessoais e relatos dos participantes de cada setor. Nessas ocasiões também eram realizados estudos teóricos e troca de materiais para leitura, que apontamos como parte importante do processo.

Este relato é caracterizado como descritivo qualitativo, seguindo os princípios da análise de conteúdo (BARDIN, 2000; VALA, 2003). Não foi utilizado nenhum método que nos fornecesse dados quantitativos durante esse processo. Para sua realização, foram reunidos os depoimentos escritos dos técnicos participantes do projeto de extensão, os quais serão discutidos ao longo do texto. Para manter as identidades dos depoentes em sigilo e permitir maior liberdade de expressão, os relatos não possuíram nenhuma forma de identificação, sendo que para este texto os depoentes são identificados através de letras escolhidas arbitrariamente. Todos concederam autorização para uso de seus escritos. O grupo estudado nesse relato foi composto pela comunidade técnico-administrativa e funcionários dos setores terceirizados da ESEF, de ambos sexos, com idades entre 20 e 55 anos. A escolha desses sujeitos se deu por conveniência, por fazerem parte dos setores atendidos na realização do projeto de extensão.

Ginástica laboral, atividade física e saúde

Os primeiros relatos de uma atividade similar à ginástica laboral datam de 1925, na Polônia, onde se encontrou uma publicação denominada “Ginástica de pausa destinada a operários”. Atribui-se sua origem nos moldes atuais ao Japão, que em 1928 oferecia atividades físicas aos carteiros, prática que perdurou e ampliou-se para as empresas como um todo após a Segunda Grande Guerra e se estendeu para o restante do mundo, incluindo o Brasil (CAÑETE, 1996).

As atividades físicas bem orientadas contribuem com uma série de fatores benéficos para a saúde, sendo que, manter o indivíduo sadio em todos esses aspectos é uma questão de qualidade de vida. A ginástica laboral é uma adequação dessas atividades para o local de trabalho, no intuito de levar benefícios ao trabalhador através de exercícios variados. Esses exercícios ressaltam diversos aspectos do indivíduo: saúde, consciência corporal, potencialização de movimentos, prevenção a lesões, bem-estar físico e mental, promoção da autoestima, sociabilidade, vivências em práticas com elementos da cultura corporal, entre outros (LIMA, 2003). Isso se torna importante por proporcionar uma maior promoção e conscientização de saúde ao trabalhador, pois é através do trabalho que o homem pode gerar recursos para satisfazer suas necessidades diárias (PRESSI & CANDOTTI, 2005).

O conceito de saúde é diverso, e as definições foram mudando com o passar do tempo. A Organização Mundial de Saúde (OMS) a define como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social”, portanto não consiste apenas na ausência de doença ou de enfermidade (OMS, 1946). Apesar de ser um conceito muito amplo, além de utópico ao considerarmos que seria um estado completo, ou seja, total, podemos notar que ele não se restringe a falar de enfermidades, mas reflete sobre o respeito e a dignidade do ser humano. Autores como Markus Nahas (2003), Ken Wilber (2007) e Mauro Pozatti (2007) apresentam em seus trabalhos diversos fatores que podem influenciar a saúde do indivíduo como um todo: nutrição, atividade física, relacionamentos, stress, atividades culturais, trabalho intelectual, convivência social, comportamento preventivo, prática espiritual, dentre muitos outros. Utilizando-se desse referencial teórico, esses aspectos foram divididos em quatro campos: corporal, mental, social e cultural.

RESULTADOS E ANÁLISE

A partir das ideias centrais anteriormente explicitadas, foi elaborada uma concepção do trabalho a ser desenvolvido nas atividades de ginástica laboral do projeto “Movimente-se com o PET: ginástica laboral na ESEF/UFRGS”. As atividades privilegiando os quatro campos (corporal, mental, social e cultural) deveriam ser desempenhadas por todos os facilitadores do projeto em suas aulas.

No campo corporal, as vivências foram voltadas à percepção do corpo, exercícios de força e flexibilidade articular. As atividades envolveram alongamentos individuais, em duplas e/ou coletivos, exercícios de força muscular, equilíbrio estático e dinâmico, orientação espacial, propriocepção e técnicas de massagem. Ao analisarmos os depoimentos dos técnicos, identificamos que diversos deles relataram melhoras no quesito de flexibilidade e alongamento percebidos, como foi o caso do Aluno A (depoimento em 26/04/2011), que disse ter melhorado sua *“flexibilidade, integração, relaxamento”*. Já o Aluno I (depoimento em 26/04/2011) destacou a *“possibilidade de alongamento, maior disposição, diminuição das dores”*. A Aluna C (depoimento em 26/04/2011) foi bastante enfático nos benefícios: *“sem dúvida [as aulas] trouxeram bastante retorno positivo! Como uso muito o computador e fico muito tempo sentada na mesma posição, trabalhar as articulações relaxam consideravelmente e às vezes aliviam algumas dores instantaneamente”*.

Além disso, podemos identificar que alguns alunos relataram uma percepção de melhora em sua postura corporal: *“pra mim melhorou bastante, minha postura, meu desempenho, deixei de ter minhas dores nas costas”* (Aluno N, depoimento em 17/04/2011). Outro depoimento que reforça este aspecto foi do Aluno Q (depoimento em 17/04/2011), quando afirma: *“me ajudou na postura”*. Na mesma direção temos um depoimento mais específico, que inclusive revela os problemas enfrentados no dia a dia dos alunos: *“a ginástica laboral contribuiu com o meu ciático e a melhora da minha coluna”* (Aluno R, depoimento em 17/04/2011).

Outros também indicam que o trabalho desenvolvido teria propiciado até uma melhora no condicionamento físico, mesmo que os exercícios não tenham sido programados com esse fim em específico: *“me sinto mais disposta para muitas atividades laborais”* (Aluna H, depoimento em 26/04/2011). E o Aluno B (depoimento 26/04/2011) destacou a *“melhoria no meu condicionamento físico”*.

Para contemplar o campo mental, foram escolhidos exercícios que trabalhassem a autoestima e autoimagem dos indivíduos, ou seja, tarefas que estivessem dentro de sua capacidade, mas que apresentassem certo grau de desafio a ser superado. Através dessas práticas, esperava-se que os alunos percebessem suas potencialidades e mudanças positivas ao longo do processo. Um dos relatos apontou de forma direta uma melhora na autoestima, conforme podemos observar: *“os bolsistas do PET criam brincadeiras que aumentam a autoestima dos participantes. É um programa excelente que deve ser continuado”* (Aluno S, depoimento em 05/06/2011).

A maior parte dos depoimentos apontou para uma melhora na disposição para desempenhar o labor diário, devido aos momentos de pausa e descontração que a atividade propiciou ao longo do processo: *“[tive um] melhor desempenho nas atividades relacionadas ao trabalho, no sentido de dar uma pausa para poder retomar o trabalho com mais tranquilidade”* (Aluno D, depoimento em 26/04/2011). Enquanto que o Aluno C (depoimento em 26/04/2011) considera a sessão de ginástica laboral *“um momento de descontração durante o dia de trabalho”*. Na mesma direção, o Aluno K (depoimento em 02/05/2011) afirma que a aula oferecida *“é uma ‘folga’ nas atribuladas manhãs. É muito bom fazer uma pausa e relaxar. Para mim foi muito importante e contribuiu bastante”*. Para, além disso, outro aluno avalia: *“primeiramente, [as aulas] foram ótimas para ‘quebrar’ a rotina no ambiente de trabalho, sendo que após cada aula o ânimo estava restabelecido”* (Aluno G, depoimento em 26/04/2011).

O trabalho no campo social se deu através do modelo de aula utilizado. Todas as vivências eram realizadas em grupo, com os alunos e facilitadores posicionados de modo que formassem um círculo ou outra formação que possibilitasse interação. Assim, todos conseguiriam enxergar a turma de maneira integral e estariam dispostos ombro a ombro, no intuito de propiciar um ambiente leve e descontraído, que possibilitasse à conversa,

constantemente estimulada pelo professor presente. Conforme os relatos apontam, certos aspectos puderam ser alcançados, propiciando, inclusive, um ambiente mais leve entre os colegas para executar suas funções individuais: *“muito legal, integrou o grupo de colegas do setor”* (Aluno E, depoimento em 26/04/2011). *“A maior contribuição, visível e imediata, das aulas, foram os momentos de integração com o grupo que proporcionam muita descontração”* (Aluno F, depoimento em 26/04/2011). O registro do Aluno L (depoimento em

02/05/2011) reforça: *“durante e depois dos momentos de [ginástica laboral] houve muita descontração, assim as atividades de trabalho foram executadas de uma forma mais leve”*.

Para o campo cultural, os facilitadores do projeto deveriam debater com os alunos um tópico que gerasse debate ou instrução na turma, ao mesmo tempo em que realizasse seus exercícios. Temas como saúde e atividade física deveriam ser recorrentes, devido à prática ali executada, além de sempre permitir e/ou estimular que os alunos trouxessem seus próprios temas. É necessário lembrar, como afirma sabiamente Paulo Freire (2004), que formar trata-se de mais que apenas treinar um indivíduo no desempenho de destrezas, mas ensiná-lo de fato a pensar sobre os conteúdos que vislumbra. Outro ponto importante foi a educação através do exemplo prático, característica fundamental adotada pelo grupo de facilitadores para que seus alunos reconhecessem os benefícios através de uma autopercepção, conforme alguns depoimentos, que apontam para uma reeducação dos hábitos no dia a dia no ambiente de trabalho: *“quanto à finalidade técnica, esta parece ser mais lenta, pois depende da nossa mudança de comportamento frente à necessidade em tornar rotina ações preventivas contra danos físicos, ocasionadas por postura inadequada e movimentos repetitivos, adquiridos no nosso dia a dia”* (Aluno F, depoimento em 26/04/2011). Outros depoimentos revelam significados da ginástica laboral:

[...] Mas a maior contribuição foi o incentivo à adoção de uma rotina mais saudável na jornada de trabalho, pois mesmo não participando das aulas, sigo parando trabalho para efetuar alguns dos alongamentos ensinados. (Aluno G, depoimento em 26/04/2011)

A ginástica laboral é muito importante e bastante eficiente para nós que trabalhamos na área administrativa e, geralmente, somos sedentários. Os exercícios oferecidos propiciam alongamentos que se traduzem numa melhor disposição para o trabalho. (Aluno S, depoimento em 05/06/2011).

Outros alunos salientaram que as atividades apresentariam contribuições para uma melhoria na percepção de qualidade de vida: *“[...] é de grande valia sessões de ginástica laboral, contribui para a nossa qualidade de vida”* (Aluno H, depoimento em 26/04/2011). Para o Aluno I (depoimento em 26/04/2011): *“proporciona melhor qualidade de vida, conseqüentemente melhor qualidade no trabalho”*.

É importante salientar que, mesmo que vistos como conceitos separados, os campos aqui propostos apresentam-se interligados. Os trabalhos no campo corporal possibilitam alcançar os demais, devido à reunião de pessoas para a prática; o campo social contribui com

suas características para estimular as discussões do campo cultural; para listar alguns exemplos. Reunimos alguns depoimentos que, em nossa interpretação, não poderiam ser encaixados apenas em um dos campos propostos: “*percebo as contribuições de forma clara, enquanto reflexos no próprio corpo, na funcionalidade profissional, na disposição e outros*” (Aluno J, depoimento em 26/04/2011); “*Para mim foi muito bom, eu gostei muito, estou, mais animado, para trabalhar é muito bom*” (Aluno O, depoimento em 17/04/2011); “*Me ajudou muito no meu trabalho e no meu dia a dia. Ficamos até bem mais leves para o serviço. Muito obrigado a quem inventou a ginástica laboral*” (Aluno P, depoimento em 17/04/2011).

Muito bom, nada melhor para se iniciar um dia de trabalho, com exercícios de alongamento, relaxa o corpo e a mente. Com certeza contribui muito para o desenvolvimento das tarefas do dia a dia. Muito bom. Parabéns, espero que continue (Aluno M, depoimento em 02/05/2011)

Eu acho muito bom. Inclusive a maneira das atividades que os bolsistas fazem com nós, acho “super” bom e gosto de fazer pela paciência que vocês têm com a gente. Parabéns! Estão desempenhando um ótimo trabalho. Obrigada! (Aluno T, depoimento em 05/06/2011).

Como podemos observar diversos elementos estão presentes nos relatos, incluindo os já citados anteriormente nos campos individuais, mas complementados por outros que envolvem o papel do facilitador, como paciência e atenção com o aluno. Apesar de esses elementos serem parte do senso comum ao atendermos pessoas, lembramos que não devem ser tratados de forma leviana, pois são peças-chave para a transmissão bem sucedida de conteúdo e para processo educativo completo, que incite a reflexão e a crítica.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cada ano o projeto ‘Movimente-se com o PET-ESEF’ busca se reinventar, adquirindo maior conhecimento através de cursos, leituras e reuniões de orientações com os professores da ESEF/UFRGS e entre os próprios bolsistas. Esse método tem se provado de inestimável valor, proporcionando experiências recompensadoras, sendo que dentre os depoimentos obtidos, 26 ao todo, nenhum relatava um parecer negativo das atividades.

Existindo como um grupo em constante reformulação, o PET Educação Física da UFRGS manteve certa rotatividade de bolsistas ao longo desses quatro anos consecutivos no projeto aqui descrito. Por esse motivo, a experiência adquirida e o conhecimento acumulado nesses anos se tornam indispensáveis, pois são os membros mais antigos os responsáveis por

passar aos novos os conteúdos necessários, sem nunca deixar de lado o que eles podem oferecer. Trabalhar sob esses moldes, com um grupo disposto a atender e promover saúde, foi uma experiência única e transformadora, que se planeja estender para os anos seguintes.

Entendemos que os objetivos gerais do projeto foram atingidos, em menor ou maior grau, pois puderam ser encontradas, nos diversos relatos dos alunos, as intenções originais da proposta: promoção de bem-estar físico, melhora na autoestima e disposição, promoção de convívio social e (re)educação em saúde corporal no trabalho. Além disso, a prática e o estudo necessários para promover as aulas aos setores contribuíram de maneira ímpar com a aquisição de conhecimento aos graduandos envolvidos, complementando um currículo carente de tais temas.

O processo, claro, não acaba aqui, pois para que as transformações sejam significativas e duradouras, é necessária certa constância e dedicação. Hoje, em sua quinta edição, os bolsistas e demais voluntários continuam a ministrar suas aulas no projeto de extensão, promovendo saúde aos setores da ESEF e vivendo ao mesmo tempo dois eternos papéis, o de professor e o de aluno.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradecemos ao apoio da ESEF/UFRGS na realização do projeto, que forneceu diversos materiais ao longo desses cinco anos de parceria, além de possibilitar que seus funcionários participem gratuitamente das atividades, independente da função ou do horário.

Agradecemos também aos funcionários técnico-administrativos e aos funcionários terceirizados da ESEF/UFRGS, pela amizade, confiança e por investirem seu tempo nas atividades desenvolvidas pelos alunos de Educação Física para o projeto de ginástica laboral, que sem sua presença não teria razão de existir.

Por último, agradecemos aos alunos que ministraram aulas de forma voluntária durante a realização desse projeto, por seu apoio, parceria e amizade, sempre contribuindo com conhecimentos e dúvidas para o infindável e prazeroso estudo que a área da saúde exige.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2000.

CAÑETE, I. **Humanização**. Desafio da empresa moderna. A Ginástica Laboral como um Caminho. Porto Alegre: Artes e Ofícios, 1996.

FREIRE, P. **Pedagogia da Autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Ed. Paz e Terra, 2004.

GRANDJEAN, E. **Manual de Ergonomia**: Adaptando o trabalho ao homem. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

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

MENDES, R. **Patologia do Trabalho**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2002.

MORIN, E. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. Brasília: UNESCO, 2000.

NAHAS, M.V. A era do estilo de vida. *In*: **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 3 ed., Londrina: Midiograf, 2003.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Carta de Constituição da Organização Mundial da Saúde**. 1946. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>. Acesso em: 28 de mar. 2011.

POZATTI, M. L. **Buscando a inteireza do Ser**: Proposições para o desenvolvimento sustentável da consciência humana. Porto Alegre: Gênese, 2007.

POZATTI, M. L. **A busca da inteireza do ser**: formulações imagéticas para uma abordagem transdisciplinar e holística em saúde e educação. 2003. 138p. Tese (Doutorado em Educação) Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2003.

PRESSI, A.M. S.; CANDOTTI, C. T. **Ginástica Laboral**. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2005.

SANTOS, N.; FIALHO, F. **Manual de Análise Ergonômica no Trabalho**. 2ª ed. Curitiba: Gênese, 1997.

VALA, J. **A Análise de Conteúdo.** In SILVA A.; PINTO, J. (Orgs.) A Metodologia das Ciências Sociais. Porto: Edições Afrontamento, 2003. p. 101-128.

WILBER, K. **Uma Teoria de Tudo:** uma visão integral para os negócios, a política, a ciência e a espiritualidade. São Paulo: Cultrix, 2007.

WISNER, A. **A Inteligência no Trabalho.** Textos selecionados de ergonomia. São Paulo: Fundacentro, 1994.