



Ricardo Alves Mendes
Neiva Leite

Ginástica Laboral

Princípios e Aplicações Práticas

3ª edição
revista e ampliada



Resumo de Ginastica Laboral. Principios E Aplicacoes Praticas

Este livro é fruto da experiência dos autores e também de diversas pesquisas. Ricardo Alves Mendes e Neiva Leite abordam a utilização de técnicas de ginástica laboral na manutenção e otimização da saúde do trabalhador e na prevenção de patologias.

Sumário resumido: Histórico definição classificações e objetivos; Resultados das pesquisas; Modelo de projeto e instrumentos de avaliação para um programa de ginástica laboral; Implantação de um programa; Tecnologia Revolução Industrial e sedentarismo; Promoção de saúde na escola; Saúde e doença no mundo do trabalho; Estresse no ambiente de trabalho; Controle do estresse ocupacional com a recreação; Qualidade de vida nas empresas; Planejamento das aulas de ginástica laboral; Considerações finais.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)