

***Esporte e Qualidade de Vida:  
Perspectiva para o Início do Século XXI***

***Renato Francisco Rodrigues Marques***

*Mestre em Educação Física – Universidade Estadual de Campinas,  
Docente da Fundação Municipal de Ensino Superior de Bragança Paulista  
e da Faculdade Jaguariúna*

***Gustavo Luis Gutierrez***

*Professor Titular da Faculdade de Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas*

***Paulo César Montagner***

*Professor Doutor da Faculdade de Educação Física da Universidade  
Estadual de Campinas*

**Introdução**

Nota-se, no meio acadêmico, que durante as últimas décadas existiu certa tendência à valorização e dispêndio de energias, tanto de especialistas da área de saúde, educação, gestão corporativa, entre outros, à pesquisa e compreensão do conceito de Qualidade de Vida.

Nesse processo é possível destacar tanto trabalhos ligados à conceituação pura dessa esfera, quanto à associação de outros universos a essa noção, o que representou e vem representando grandes avanços, tanto no campo da Qualidade de Vida, quanto em tais áreas específicas. Como exemplo, podem-se citar os temas de Fóruns sobre Qualidade de Vida realizados nos últimos anos na UNICAMP. Em 2004, a pre-

ocupação com políticas públicas; 2005, 2006 e 2008, com o ambiente corporativo; 2007, com o desenvolvimento de novas tecnologias e 2009, com fatores nutricionais.

Seguindo tal direcionamento, este trabalho objetiva relacionar o universo de estudos em Qualidade de Vida com o fenômeno esporte contemporâneo e identificar tendências desta relação para o século XXI. A abordagem se dá com base em definições próprias desses objetos na última década (tema do Fórum organizado pela UNICAMP no ano de 2010), e utiliza-se de aspectos que interligam tais ambientes de estudos, como saúde, educação, mídia e comércio.

O esporte caracteriza-se como um fenômeno sociocultural que perpassa diferentes épocas, tendências e características adotadas pela sociedade em que está inserido. Por ser heterogêneo, polissêmico e polimorfo (PAES, 2001), adapta-se aos grupos sociais em que está inserido, transmitindo diferentes valores e servindo-se de diversos papéis que lhe são impostos.

Desta forma, serão analisados alguns campos de estudo que interagem tanto com o conceito de Qualidade de Vida, quanto com o esporte, como saúde, educação e comércio de produtos relacionados a esses universos.

### **Qualidade de Vida e suas Esferas**

Gonçalves e Vilartha (2004) estabelecem que Qualidade de Vida lida tanto com esferas objetivas como subjetivas de percepção. A esfera objetiva (Condição e modo de vida) considera fatores como alimentação, moradia, acesso à saúde, emprego, saneamento básico, educação, transporte, ou seja, necessidades de garantia de sobrevivência próprias de nossa sociedade, que se apresentam na forma de bens materiais a serem consumidos. Já a subjetiva (estilo de vida) também leva em conta questões de ordem concreta, porém, considera variáveis históricas, sociais, culturais e de interpretação individual sobre as condições de bens materiais e de serviços do sujeito. Abrange aspectos emocionais, expectativa e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os sujeitos têm de suas próprias vidas,

abordando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza.

Dessa forma, ao relacionar qualquer objeto com esta noção, é importante o cuidado para não traçar ligações superficiais que impliquem na *culpabilização da vítima* (GONÇALVES, 2004). Ou seja, apontar num sentido de que qualquer mudança em relação a uma perspectiva de melhora da percepção de Qualidade de Vida deva ocorrer, essencialmente, em relação aos hábitos e estilo de vida do sujeito, desconsiderando as variáveis socioeconômicas que o rodeiam e que permitem ao mesmo realizar escolhas.

Vários são os fatores que exercem influência sobre a percepção de qualidade de vida dos sujeitos. E em todos eles, tanto os componentes ligados à esfera objetiva quanto subjetiva exercem importância. Desse modo, qualquer inserção sobre tal perspectiva deve considerar tanto ações ligadas ao acesso aos bens de consumo quanto às possibilidades de escolha disponíveis a essas pessoas (MARQUES, 2007).

Como exemplos desses fatores tem-se a educação, o mercado e possibilidades de consumo e, talvez o componente que mais se relacione com a noção de Qualidade de Vida na sociedade contemporânea, a saúde.

Tais fatores dizem respeito à esfera objetiva de análise por via das condições de acesso, principalmente as atreladas às políticas públicas. E à esfera subjetiva, ligada à dedicação e escolhas em relação à educação, formas de consumo e hábitos que os sujeitos tomam para sua vida.

O esporte se coloca como um fenômeno social em que tais fatores acabam por comportarem-se como partículas formadoras do todo. Ou seja, principalmente no esporte contemporâneo, questões ligadas à educação, comércio e saúde exercem grande influência sobre a forma pela qual as pessoas o incorporam em suas vidas e, conseqüentemente, colaboram, através do fenômeno esportivo, para definir o quadro de percepção de Qualidade de Vida dos sujeitos (MARQUES, 2007).

Nesse sentido, vale compreender algumas características do esporte do século XXI, principalmente ligadas aos fatores em questão, para analisar suas relações com a Qualidade de Vida neste início de novo milênio.

## **Esporte Contemporâneo e suas Relações com Qualidade de Vida**

As lógicas do esporte têm uma variabilidade marcante praticamente desde sua origem, recebendo diferentes sentidos em diversas sociedades. Desde a gênese do esporte moderno, passou por transformações de sentido e perspectivas, culminando no esporte contemporâneo (TUBINO, 2010).

O esporte contemporâneo, fruto de transformações sociais posteriores à época da Guerra Fria, se caracteriza pelo caráter heterogêneo de suas formas de manifestação e por sua comercialização como produto (MARQUES; GUTIERREZ; MONTAGNER, 2009) e estabelece os braços de inter-relação deste objeto com a sociedade que o cerca.

O esporte sempre acaba por manter contato com formas de percepção de Qualidade de Vida, afinal, exerce inúmeras influências sobre o bem-estar e a sensibilidade de boa vida. Transita por esferas ligadas à saúde, educação, convívio social, mercado, lazer e entretenimento.

Os diferentes ambientes e sentidos do esporte, por serem pautados em normas e valores próprios, acabam por se relacionar com temas ligados à Qualidade de Vida de forma heterogênea. Isso gera o fato, por exemplo, de que esse fenômeno não necessariamente educa para um sentido tido como ideal, assim como possa vir a colaborar ou não para melhoria dos quadros de saúde.

Saúde pode ser definida como um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades (Organização Mundial de Saúde, 1995). Compreendida dessa forma, é um processo instável, sujeito a mudanças rápidas e fortemente influenciado por ações do sujeito e do ambiente. Não apenas um estado físico puro e objetivo que apresenta funções orgânicas intactas, mas considera também as dimensões subjetivas, individuais, psíquicas, mentais e sociais (WEINECK, 2003).

Não se pode ignorar que a saúde tem uma enormidade de aspectos relacionados ao seu conceito, e nem todos têm uma relação direta com a atividade esportiva. Na relação esporte/saúde é necessário lembrar que esta decorre de uma socieda-

de historicamente determinada, sendo possível inferir que o esporte, sozinho, não dá nem tira saúde de ninguém.

A relação esporte-saúde não é clara, pois as modalidades esportivas produzem efeitos diferentes sobre os organismos, que podem não se adequar à realidade ou necessidade individual. O ambiente e a forma de manifestação do esporte também exercem efeitos positivos ou negativos sobre a saúde. Ou seja, as diferentes formas de manifestação do esporte exercem diversos impactos e influências sobre os indivíduos, assim como qualquer outra forma de atividade física. O simples fato de se movimentar sistematicamente não garante boa saúde, porém se essa forma de exercício for adaptada, dirigida e adequada às capacidades, limites e necessidades do sujeito, pode colaborar para melhoria dos seus quadros salutaros. Essa relação acontece da mesma forma com o esporte.

O que diferencia, até certo ponto, a relação atividade física/saúde com esporte/saúde é que o segundo não se caracteriza como o simples movimentar-se. É carregado de significados, valores e símbolos construídos historicamente e culturalmente (MARQUES, 2007). Isso eleva o esporte a outro patamar, no qual pode sim colaborar com a melhora de saúde, desde que adequado às necessidades e possibilidades dos sujeitos, visando transmitir valores morais de acordo com o ambiente e sentido da prática. Desse modo, nota-se atividades esportivas que divergem do sentido de boa saúde, e que muitas vezes acabam por significar sua perda. Pode-se ter como exemplo a ocorrência de contusões ou o uso do *doping*.

Quanto a contusões, assim como qualquer forma de atividade física, o esporte pode ser uma prática insalubre se não houver uma preparação mínima e aptidão física do sujeito para tal. Isso inclui desde alimentação, quanto atividades periódicas, local propício e hábitos que não atrapalhem o rendimento. Do mesmo jeito, a preparação para a prática não garante a não ocorrência de contusões. É o caso de atletas de alto rendimento que embora tenham, muitas vezes, todo o suporte de preparação para a prática, ainda assim, se machucam.

Quanto ao *doping*, é uma resultante dos valores de concorrência e exigência por melhora de performance no ambiente de alto rendimento. A necessidade por superação constante

de marcas e adversários, associado com as recompensas desse meio, gera uma esfera propícia para o crescimento dessa prática. O pior dessa situação é que esse uso muitas vezes não se restringe ao alto rendimento. Existem sujeitos praticantes não-profissionais que adotam esse comportamento também, com base em valores de busca por superação, estética e auto-satisfação (WADDINGTON, 2006).

A solução para este problema está longe de ser encontrada, se é que um dia será. Porém, a fiscalização e, principalmente, a educação para a prática e consumo conscientes do esporte, são ações interessantes (MARQUES, 2007).

Essas vertentes atestam que o esporte não pode ser tido como sinônimo unilateral de saúde. Por outro lado, também não é falta de saúde. Na verdade, o que se faz com o esporte é o que vai direcionar o sentido da prática para um lado mais ou menos voltado para a manutenção e melhora desse quadro. Ou seja, os cuidados, o direcionamento pedagógico, os valores transmitidos e o controle de cargas de treinamento é que podem vir a promover boa saúde. Pelo contrário, essa relação pode ser invertida.

O esporte será saudável se for levado em consideração a forma como é praticado. Deve ser adequado às condições de vida, idade, e condição física do praticante.

Quanto à educação, tem-se que, por ser um fenômeno heterogêneo, o esporte pode transmitir diferentes valores morais, de acordo com o ambiente e sentido da prática. Ou seja, pode tanto reforçar questões de segregação, rivalidade, comparações diretas, sub-julgamento ao adversário, quanto também estimular, se direcionado de forma re-significada, questões ligadas à cooperação, autovalorização, oposição sem rivalidade, entre outros valores (MARQUES, 2007).

Além disso, o esporte é um fenômeno essencialmente educativo, pois tem como componente principal e inerente a competição (PAES, 2001). Logo, independente do ambiente em que se encontre, o esporte sempre transmitirá valores ligados à educação dos sujeitos que com ele se relacionam.

Desse modo, profissionais de educação física e do esporte têm a oportunidade de escolha em relação aos princípios, sentido e valores morais que suas práticas irão transmitir. Ques-

tões ligadas à convivência positiva, cuidados com a saúde e respeito ao adversário permeiam a prática esportiva no início do século XXI. Embora haja uma forte influência do esporte espetáculo, que motiva as pessoas a praticarem esporte com base nas normalizações e modelos do alto rendimento, além de estimulá-los ao consumo de produtos ligados a esse fenômeno, é importante pontuar que o esporte contemporâneo, por ser heterogêneo, pode ser adaptado de forma a atender às necessidades, possibilidades, limites e objetivos dos sujeitos que o praticam.

O esporte, para ser benéfico à Qualidade de Vida dos sujeitos deve ser adequado a tais questões. Por isso, a prática de alto rendimento não pode ser tida como essencialmente negativa à Qualidade da vida do atleta, assim como o esporte de lazer não pode ser tido como totalmente benéfico. Depende da adequação do sentido da prática com a perspectiva em que o sujeito atua (MARQUES, 2007).

Por fim, em relação ao mercado, tem-se que o esporte no século XXI baseia-se, principalmente, num conceito de produto e gerador de novos produtos. Dessa forma, o acesso a práticas esportivas encontra-se cada vez mais pautado em seu consumo, seja através da mensalidade de um clube/ academia, do aluguel de uma quadra de Futebol Society, da compra de materiais específicos para corrida (que, por intermédio de um discurso comercial, acabam sendo tidos como cada vez mais imprescindíveis), canais de televisão a cabo, entre outros.

Além disso, tem-se a exploração cada vez maior de marcas esportivas, como nome de atletas, equipes e conceitos como forma de propaganda de produtos que, na sua essência, nada tem a ver com o esporte.

Não que esse quadro seja negativo à sociedade. Nem é isso que este trabalho visa questionar. O fato é que o fenômeno esportivo está ficando cada vez mais caro. Tanto para consumi-lo como espectador, quanto como praticante, e isso pode significar alguns problemas.

É consenso no meio acadêmico que a prática de atividade física, e nisso o esporte se inclui, pode contribuir, junto com outros fatores, para a melhoria de quadros de saúde. Além

disso, o esporte ainda é considerado, no campo da educação física, como um componente da cultura corporal do Homem. Logo, é possível que este fenômeno possa ser usado como fator favorável para a Qualidade de Vida das pessoas. Porém, muitas vezes, o fator mercadológico interfere de forma negativa nesse sentido, dificultando o acesso de sujeitos a formas de prática esportiva que podem ser positivas para seu bem-estar. Mora nesse aspecto a relação da *culpabilização da vítima* no esporte, que ocorre, por exemplo, quando o sujeito consegue apenas jogar futebol uma vez por semana, num sentido ligado à rivalidade e comparação direta, e acaba sendo privado de orientações e direcionamentos que poderiam ser mais positivos, como boas condições de preparação e de materiais.

Além disso, a comercialização do esporte contemporâneo nem sempre estimula os sujeitos à prática de atividade física (LOVISOLO, 2002). Muitas vezes, a tendência é o consumo passivo de eventos esportivos, no qual o sujeito acaba sendo mero espectador. E isso pode gerar certos atores ligados a esse universo (MARQUES, 2007, p.97-98):

- *Atleta-astro*: o esportista profissional que, além de atuar como atleta também tem sua imagem vinculada a outras formas de ganho de capital e, por que não, outras carreiras como modelo fotográfico e diplomacia internacional;
- *Atleta-produto*: o esportista profissional que é negociado entre clubes ou organizações financeiras como uma peça que gera lucros;
- *Esportista-consumidor*: o sujeito que paga tanto para ter acesso à prática esportiva quanto para acompanhar exibições profissionais e produtos vinculados ao esporte-espetáculo;
- *Esportista-praticante*: o não-profissional que pratica esporte efetivamente como forma de atividade física sistematizada, sem compromisso formal e econômico de alta performance;



- *Esportista-sedentário*: o sujeito que se sente atraído pelo esporte, o consome de inúmeras formas, vive seus momentos de lazer em função de manifestações esportivas e de seus produtos, mas não pratica nenhuma modalidade esportiva.

### **Considerações Finais**

O esporte do início do século XXI está bem definido quanto aos seus componentes. Explora uma grande diversidade de formas de manifestação e se sustenta numa forte tendência mercantil.

Max Weber ensina que não é atribuição do pesquisador adivinhar o futuro, uma difícil tarefa que compete a outros profissionais, como cartomantes e quiromantes. É possível, contudo, a partir de uma análise detalhada do contexto histórico e dos papéis dos principais sujeitos presentes, construir cenários futuros que apresentem algumas das possibilidades de desenvolvimento das ações dos agentes sociais (ALMEIDA; MONTAGNER; GUTIERREZ, 2009). Nesse sentido, é possível apontar para uma manutenção, por algum tempo, da lógica mercantil do esporte, o que pode manter as formas de relação entre esse fenômeno e os sujeitos que o permeiam.

Com esse quadro mantido, para que o esporte possa ser um veículo que colabore para a melhoria da qualidade de vida dos indivíduos, deve ser gerenciado de forma a ter seu acesso facilitado a mais pessoas, sendo esse um papel das políticas públicas, corrigindo desníveis sociais em relação a bens de consumo, e principalmente, garantindo o que é ressaltado por Tubino (2010), o direito de todo cidadão ter oportunidade de praticar esporte. Além disso, destacam-se também as necessidades de contar com re-significações em diferentes ambientes de prática, adequando seu sentido às expectativas dos sujeitos e transmitir valores morais adequados e positivos às suas realidades culturais; não ser vendido como sinônimo direto de saúde e solução para problemas de desigualdade social, mas sim, como um componente que pode colaborar, junto com outras vertentes, nesses processos.

A prática esportiva adequada às condições dos sujeitos requer a escolha de modalidades apropriadas, não apenas no que se refere a demandas físicas e fisiológicas, mas, sobretudo em relação ao seu significado social e cultural para o praticante. Uma prática adequada pode também promover uma interação interpessoal, grupal e social rica e prazerosa. Além dessa escolha, é preciso atenção quanto aos materiais, espaços e sentidos da prática esportiva, além de considerar que este fenômeno pode ser positivo se atrelado a hábitos tidos como saudáveis que o complementam.

### Referências Bibliográficas

- ALMEIDA, MARCO ANTONIO BETTINE DE; MONTAGNER, PAULO CÉSAR; GUTIERREZ, GUSTAVO LUIS. A INSERÇÃO DA REGULAMENTAÇÃO DA PROFISSÃO NA ÁREA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, DEZ ANOS DEPOIS: EMBATES, DEBATES E PERSPECTIVAS. *REVISTA MOVIMENTO*. VOL. 15, No 3, 2009.
- GONÇALVES, AGUINALDO. EM BUSCA DO DIÁLOGO DO CONTROLE SOCIAL SOBRE O ESTILO DE VIDA. IN: VILARTA, ROBERTO (ORG.) *QUALIDADE DE VIDA E POLÍTICAS PÚBLICAS: SAÚDE, LAZER E ATIVIDADE FÍSICA*. CAMPINAS, IPES, 2004, p. 17-26.
- GONÇALVES, AGUINALDO; VILARTA, ROBERTO QUALIDADE DE VIDA: IDENTIDADES E INDICADORES. IN: GONÇALVES, AGUINALDO E VILARTA, ROBERTO (ORGS.). *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIAS E PRÁTICAS*. BARUERI, MANOLE, 2004, p.03-25
- LOVISOLO, HUGO. ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE: UMA AGENDA SOCIO-LÓGICA DE PESQUISA. IN: MOREIRA, WAGNER WEY; SIMÕES, REGINA (ORGS.). *ESPORTE COMO FATOR DE QUALIDADE DE VIDA*. PIRACICABA: EDITORA UNIMEP, 2002, p. 277-296.
- MARQUES, RENATO FRANCISCO RODRIGUES. *ESPORTE E QUALIDADE DE VIDA: REFLEXÃO SOCIOLOÓGICA (2007)*. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO. FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, CAMPINAS, 2007.

- MARQUES, RENATO FRANCISCO RODRIGUES; GUTIERREZ, GUSTAVO LUIS; ALMEIDA, MARCO ANTONIO BETTINE DE. A TRANSIÇÃO DO ESPORTE MODERNO PARA O ESPORTE CONTEMPORÂNEO: TENDÊNCIA DE MERCANTILIZAÇÃO A PARTIR DO FINAL DA GUERRA FRIA. *ANAIS DO I ENCONTRO DA ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE ESTÚDIOS SOCIALES DEL DEPORTE*. CD-ROM, CURITIBA, UFPR, 2008.
- MARQUES, RENATO FRANCISCO RODRIGUES; GUTIERREZ, GUSTAVO LUIS; MONTAGNER, PAULO CÉSAR. NOVAS CONFIGURAÇÕES SOCIOECONÔMICAS DO ESPORTE CONTEMPORÂNEO. *REVISTA DA EDUCAÇÃO FÍSICA*. MARINGÁ. V.20, n.4, 2009.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. THE WORLD HEALTH ORGANIZATION QUALITY OF LIFE ASSESSMENT (WHOQOL): POSITION PAPER FROM THE WORLD HEALTH ORGANIZATION. *SOCIAL SCIENCE AND MEDICINE*. V.41, n.10, p.403-409, 1995.
- PAES, ROBERTO RODRIGUES. *EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: O ESPORTE COMO CONTEÚDO PEDAGÓGICO DO ENSINO FUNDAMENTAL*. CANOAS: EDITORA ULBRA, 2001.
- TUBINO, MANOEL JOSÉ GOMES. *ESTUDOS BRASILEIROS SOBRE O ESPORTE: ÊNFASE NO ESPORTE-EDUCAÇÃO*. MARINGÁ: EDUEM, 2010.
- VILARTA, ROBERTO; GONÇALVES, AGUINALDO. QUALIDADE DE VIDA – CONCEPÇÕES BÁSICAS VOLTADAS À SAÚDE. IN: GONÇALVES, AGUINALDO E VILARTA, ROBERTO (ORGS.). *QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO TEORIAS E PRÁTICAS*. BARUERI: MANOLE, 2004, p.27-62.
- WADDINGTON, IVAN. A HISTÓRIA RECENTE DO USO DE DROGAS NOS ESPORTES: A CAMINHO DE UMA COMPREENSÃO SOCIOLÓGICA. IN: GEBARA, ADEMIR; PILATTI, LUIZ ALBERTO (ORGS.). *ENSAIOS SOBRE HISTÓRIA E SOCIOLOGIA NOS ESPORTES*. JUNDIAÍ: FONTOURA, 2006. p. 13-43.
- WEINECK, JURGEN. *ATIVIDADE FÍSICA E ESPORTE: PARA QUÊ?* BARUERI: MANOLE, 2003.

do conceito da QVT amplamente utilizada na literatura, mas prioriza o apontamento de fatores que determinam o sucesso nos programas de QVT, não apresentando indicadores para a avaliação da QVT.

Ainda que se tratem de modelos pioneiros e amplamente utilizados, esses foram propostos há pelo menos duas décadas, abrindo margem para a indagação sobre a atualidade de tais modelos. Há de se reconhecer, também, que estes modelos foram validados a partir da população estadunidense, cuja cultura difere-se demasiadamente da sociedade brasileira.

Frente ao estudo apresentado, exprime-se a existência de um embate no que diz respeito à escolha de um modelo de avaliação da QVT. Cada um dos referidos modelos apresenta suas respectivas vantagens e desvantagens, as quais devem ser analisadas antes da opção de utilização por um dos modelos. Todavia, a inexistência de um modelo adequado para a fomentação de determinados estudos perfaz com que se faça necessário a construção de instrumentos específicos, condizentes com as populações a serem examinadas.

### **Referências Bibliográficas**

- CHANG JÚNIOR, J.; ALBUQUERQUE, L. G. COMPROMETIMENTO ORGANIZACIONAL: UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA E SIMULTÂNEA DOS DETERMINANTES ENVOLVIDOS NO PROCESSO. *REVISTA DE ADMINISTRAÇÃO MACKENZIE*, SÃO PAULO, v. 3, n. 2, p. 13-38, 2002.
- FERNANDES, E. *QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: COMO MEDIR PARA MELHORAR*. SALVADOR: CASA DA QUALIDADE, 1996.
- HACKMAN, J. R.; OLDHAM, G. R. *THE JOB DIAGNOSTIC SURVEY: AN INSTRUMENT FOR THE DIAGNOSIS OF JOBS AND THE EVALUATION OF JOB REDESIGN PROJECTS*. TECHNICAL REPORT N. 4, DEPARTMENT OF ADMINISTRATIVE SCIENCES OF YALE UNIVERSITY, MAY 1974.
- NADLER, D. A.; LAWLER, E. E. QUALITY OF WORK LIFE: PERSPECTIVES AND DIRECTIONS. *ORGANIZATIONAL DYNAMICS*, v. 11, n. 3, p. 20-30, 1983.

WALTON, R. E. QUALITY OF WORKING LIFE: WHAT IS IT? *SLOW MANAGEMENT REVIEW*, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WERTHER, B. W; DAVIS, K. *ADMINISTRAÇÃO DE PESSOAL E RECURSOS HUMANOS: A QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO*. SÃO PAULO: MCGRAW-HILL DO BRASIL, 1983.

WESTLEY, W. A. PROBLEMS AND SOLUTIONS IN THE QUALITY OF WORKING LIFE. *HUMANS RELATIONS*, v. 32, n. 2, p. 111-123, 1979.