

## ATIVIDADE FÍSICA COMO ALIADA À QUALIDADE DE VIDA DOS PROFESSORES

Vilson Calixto

### RESUMO

Esse trabalho busca apresentar alguns sugestões específicas da prática de atividade física para melhoria da qualidade de vida do professor, onde através realização do esporte desenvolve uma capacidade de interação entre os pares, com a finalidade da pratica de várias modalidades esportivas com base na evolução pessoal, e não somente com o foco no corpo. Esses programas de atividades auxiliam no desenvolvimento dentro da esfera de autocontrole, pois é um bom início para a prática social, já que os educadores podem conhecer o próprio domínio do corpo. Este artigo é decorrência de uma pesquisa qualitativa de cunho bibliográfico, estudando as competências pessoais e profissionais necessárias aos professores nas diferentes etapas de atuação, sempre com o olhar no bem estar e qualidade de vida dos integrantes do quadro do magistério.

**Palavras-chave:** Qualidade de Vida; Atividades Físicas; Competências Pessoais.

### ABSTRACT

This work aims to present some specific Physical Education programs to improve the quality of life of Military Police, where through the practice of sports develops the military's ability to interact, with the purpose of practicing various sports based on personal evolution, and not just in the body. These activity programs help sports practice within the sphere of self-control, as it is a good start for social practice, as police officers can understand their own body control. This article is the result of qualitative bibliographical and quantitative research, analyzing the personal and professional skills necessary for police officers at different stages of action, always with an eye on the well-being and quality of life of the members of the corporation.

**Key words:** Quality of life; Physical activities; Personal skills.

## 1 INTRODUÇÃO

Com este trabalho pretende-se orientar o trabalho do professor, apresentando intervenções como programas de treinamento físico específicos para as demandas e desafios enfrentados por esses profissionais, implementação de estratégias de promoção da saúde mental e emocional, adoção de medidas de prevenção de lesões e cuidados com a postura durante o trabalho, criação de espaços de relaxamento e atividades físicas para redução do estresse e promoção do bem-estar.

O trabalho busca ainda o desenvolvimento de políticas institucionais que incentivem um estilo de vida saudável e equilibrado dentro da escola apresentando a prática da atividade física, e que o professor perceba sua importância e conseqüentemente sua contribuição para o seu desenvolvimento pessoal e coletivo. Nesse cenário, é de grande importância entender os fatores que influenciam a qualidade de vida e através disso, é possível desenvolver intervenções eficazes que promovem o bem-estar físico e mental contribuindo para uma vida mais tranquila e harmoniosa.

A metodologia adotada para este trabalho envolveu uma qualitativa de cunho bibliográfico visando uma compreensão abrangente dos fatores que influenciam a qualidade de vida dos professores e a eficácia das intervenções propostas.

Quanto à natureza, esta pesquisa é predominantemente aplicada, buscando não apenas expandir o conhecimento teórico sobre o tema, mas também fornecer propostas práticas para melhorar a qualidade de vida dos professores na prática. Considerando os objetivos da pesquisa, foram utilizados métodos de pesquisa exploratória, descritiva e explicativa.

De acordo com Piveta e Sales (2017), essas perspectivas e intervenções visam não apenas a melhoria na qualidade de vida dos professores, mas também contribuí para o aumento da eficiência e da resiliência desses profissionais diante das demandas de sua função.

Ainda, segundo Pivata e Sales (2017), a atividade buscando uma abordagem crucial para melhorar a qualidade de vida dos profissionais é investir em programas de educação física adaptados às suas necessidades específicas. Esses programas podem incluir treinamentos de resistência, flexibilidade e condicionamento

cardiovascular, contribuindo para a melhoria da saúde física e redução do risco de lesões relacionadas ao trabalho.

O objetivo deste estudo é avaliar o impacto das intervenções de Educação Física na saúde física, mental e emocional dos policiais militares, investigar a relação entre a participação em programas de Educação Física e a redução de lesões e doenças relacionadas ao trabalho, e avaliar os impactos dessas intervenções na saúde e eficiência operacional, procurando implementar intervenções destinadas a melhorar a qualidade de vida dos professores por meio da atividade física.

Fundamentando-se Piveta e Sales (2017), é de suma importância a prática da atividade física para os educadores, principalmente analisando as demandas físicas e mentais que o exercício do trabalho educacional requer.

Os professores que praticam regularmente atividades físicas acerca-se de apresentar uma melhor saúde geral, podendo prevenir doenças crônicas como obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

As práticas dos exercícios físicos são conhecidas por melhorar a saúde mental, podendo diminuir o estresse, a ansiedade e a depressão, fornecendo aos professores ferramentas para lidar com as pressões do trabalho, mantendo-se ativo pode aumentar os níveis de energia e vigor, o que é fundamental para aguentar com as demandas físicas e emocionais do cotidiano de uma escola (PIVETA E SALLES, 2017).

De acordo com Piveta e Sales (2017), a atividade física com regularidade colabora para o aumento da concentração, a capacidade de raciocínio e a produtividade, podendo contribuir diretamente no desempenho profissional dos professores.

Sabe-se que o ato de ensinar exige fisicamente do professor, uma vez que ele fica por longos períodos em pé, ou anda pela sala durante algum tempo, e a prática da atividade física pode melhorar a resistência, contribuindo para que os educadores lidem com essas questões, ou ponto que merece destaque é a redução do absenteísmo, a prática da atividade física regularmente tende a diminuir as faltas ao trabalho devido a doenças, o que beneficia tanto eles quanto seus alunos (PIVETA E SALES, 2017).

Sendo assim, os professores de educação física devem e podem contribuir

com os colegas, orientando sobre a melhoria na qualidade de vida que a atividade física pode proporcionar na vida uma maneira geral, ajudando-os a desfrutar de uma carreira longa e gratificante.

Deste modo, é importante que os professores entendam que incorporar a atividade física em suas rotinas diárias, não apenas contribui para sua própria saúde e bem-estar, mas também para melhorar sua eficácia no ensino e no cuidado com os alunos.

A natureza do trabalho do professor é intrinsecamente estressante e exigente, o que pode levar a uma série de problemas de saúde física e mental. Portanto, o objetivo principal é desenvolver estratégias eficazes para mitigar esses efeitos negativos, promovendo a saúde e o bem-estar desses profissionais no cumprimento de suas atribuições.

O objetivo geral deste projeto de pesquisa é investigar os fatores que influenciam a qualidade de vida dos educadores e propor intervenções eficazes para promover melhorias significativas nesse aspecto. A finalidade última é contribuir para o bem-estar e a saúde física e mental desses profissionais, visando também aprimorar o desempenho no exercício de suas funções e, conseqüentemente, fortalecer a eficácia e a eficiência das instituições de segurança pública.

Piveta e Sales (2017), destaca a natureza inerente e desafiadora da profissão de professor, relacionado ao contexto do trabalho e as condições desgastantes de violência e postura inadequada dos alunos, infraestrutura precária, salários defasados e desvalorização da profissão, ficando esse profissional exposto a constantes situações de risco, pressão e estresse emocional, podendo desenvolver problemas relacionados à saúde mental. A literatura destaca que a frequência e intensidade desses desafios podem sobrecarregar o psicológico dos professores, impactando negativamente sua saúde.

Vieira (2019), vai além, relata que a prática regular de atividade física pode ser uma poderosa ferramenta para gerenciar o estresse e promover o equilíbrio emocional, auxiliando os professores a lidarem de maneira eficaz com as demandas da profissão, incorporando atividades recreativas e esportivas também pode fortalecer o senso de camaradagem e coesão dentro da equipe docente.

## 2 DESENVOLVIMENTO

A profissão professor é frequentemente lembrada pela baixa remuneração, pelas condições de trabalho precárias vistos como sendo obstáculos recorrentes para os professores. Muitos educadores se encontram em escolas com infraestrutura inadequada e enfrentam uma carga horária excessiva de trabalho, fatores que podem levar ao esgotamento profissional. No entanto, é uma ocupação amplamente requisitada, porém, muitas vezes, subvalorizada pela sociedade, essa falta de reconhecimento pode levar a um desgaste emocional e psicológico dos professores, afetando sua saúde mental e sua eficácia no trabalho.

Além disso, a subvalorização da profissão pode desencorajar potenciais candidatos a seguir essa carreira, o que poderia impactar na capacidade do sistema de educação em lidar com os desafios dos índices de analfabetismo REVISTA EDUCAÇÃO (2022).

A sociedade precisa reconhecer não apenas as dificuldades enfrentadas pelos professores, mas também valorizar seu compromisso com a educação e garantir que recebam o apoio e o reconhecimento necessários para desempenhar suas funções de maneira eficaz e saudável (CARDOSO, 2013).

Por esses motivos, abaixo relata-se possíveis ações que devem ser tomadas e levadas em consideração para estabelecer um bem-estar para o profissional da educação.

De acordo com Nahas (2021), a falta de atividade física adequada devido ao estilo de vida sedentário e ao estresse crônico pode ser um fator importante que influencia negativamente a qualidade de vida das pessoas, inclusive professores. Portanto, intervenções que promovam programas de exercícios físicos específicos para policiais, adaptados às demandas de sua profissão, podem resultar em melhorias significativas na saúde física e mental.

Os resultados indicam uma associação significativa entre a prática regular de atividade física e níveis mais elevados de bem-estar ocupacional, destacando a importância de estratégias de promoção da saúde nessa

população (NAHAS, 2021).

A exposição constante a situações de risco, violência e trauma pode levar a altos níveis de estresse e transtornos relacionados ao estresse pós-traumático (TEPT), afetando a qualidade de vida dos educadores. Assim, intervenções que visam oferecer suporte psicológico e programas de gerenciamento de estresse, como atividade física de forma a atender as necessidades individuais, podem ser eficazes na promoção do bem-estar emocional e na redução dos sintomas associados ao estresse (NAHAS, 2021).

De acordo com Nahas (2021), a falta de suporte social e de apoio dentro do próprio sistema educacional podem contribuir para sentimentos de isolamento e desmotivação entre os professores. Portanto, intervenções que fortalecem o senso de comunidade e camaradagem dentro das unidades escolares, por meio de atividades de integração, grupos de apoio e programas de mentoria, podem melhorar a qualidade de vida e o senso de pertencimento.

A sobrecarga de trabalho, longas jornadas podem levar à fadiga física e mental, prejudicando a qualidade de vida dos educadores. Assim, intervenções que abordem questões relacionadas à organização do trabalho, pausas regulares e políticas de gestão do tempo, podem ajudar a reduzir o cansaço e melhorar a qualidade do descanso dos policiais (NAHAS, 2021).

Segundo Nahas (2021), o investimento em programas de educação física para policiais não apenas beneficia individualmente esses profissionais, mas também contribui para o fortalecimento do ser humano e para uma maior eficácia no cumprimento de sua missão de ensinar.

Para resolver os problemas relacionados à qualidade de vida dos educadores com foco em atividade física, é fundamental implementar intervenções específicas que promovam a saúde e o bem-estar físico desses profissionais (NAHAS, 2021).

Pensando na qualidade de vida e saúde do professor, propõe-se que na rotina do educador seja incluído a prática da ginástica laboral, que pode prevenir doenças ocupacionais, diminuir os acidentes de trabalho, reduzir o absenteísmo, além de eliminar a tensão no ambiente de trabalho.

### **Tipos de ginástica laboral**

Existem diversos tipos e modalidades de ginástica laboral:

Ginástica preventiva – é feita antes de qualquer necessidade médica. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória, além do condicionamento físico, flexibilidade, coordenação e resistência.

Ginástica corretiva – visa equilibrar algum efeito negativo do trabalho, por exemplo, quem trabalha muito tempo sentado precisa melhorar sua flexibilidade e alongamento.

Ginástica preparatória – é feita antes de começar o trabalho, para preparar os colaboradores. O objetivo é alongar os músculos e aumentar a circulação sanguínea.

**Ginástica compensatória** – é feita durante uma pequena pausa no meio do expediente, para interromper a monotonia e compensar por trabalhos repetitivos. O objetivo é alongar, melhorar a postura e a respiração.

Ginástica de relaxamento – é feita no fim da jornada de trabalho e pretende proporcionar o relaxamento para elevar o descanso e bem-estar.

### **Quem pode praticar ginástica laboral?**

A prática de uma atividade física no ambiente de trabalho é indicada para todos os trabalhadores, independentemente de sua função ou idade. É ideal para quem faz um trabalho que exige esforço mental, físico ou repetitivo, seja em atividades com pouca movimentação ou carregando peso em grande parte do expediente.

Os benefícios para a saúde mental e física são muitos, por isso, a prática da ginástica laboral é recomendada inclusive para pessoas em home office. Ao trabalhar em casa, o colaborador tende a ficar mais à vontade e se preocupar menos com a postura.

### **Qual a importância da ginástica laboral?**

A ginástica laboral também pode fazer toda a diferença mesmo no micro movimentos posturais que uma pessoa realiza.

Por exemplo, quando o colaborador fica sentado por muitas horas, é importante endireitar a postura, contrair os músculos abdominais, levantar os calcanhares para cima e para baixo, enquanto mantém os dedos dos pés no chão para mover os tornozelos e permitir a circulação na parte inferior das pernas.

### **Quais os benefícios da ginástica laboral?**

O exercício físico correto, e realizado todos os dias, desempenha um papel dominante no bem-estar dos trabalhadores. Um dos principais efeitos da ginástica laboral é a prevenção de doenças posturais.

Segundo dados da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, somente em 2019, quase 40 mil trabalhadores pediram afastamento do trabalho por conta da LER/DORT (Lesões por Esforços Repetitivos e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho). Nesses casos, a ginástica laboral é uma forte aliada no combate a esses problemas (CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA ESCOLA - PR, 2022).

De acordo com Vilarta e Boccaletto (2008), deve-se adotar algumas intervenções e perspectivas para melhorar a qualidade de vida dos professores através da atividade física, entre elas; o incentivo à participação em atividades físicas recreativas, e de lazer, como caminhadas, corridas, esportes em equipe e atividades ao ar livre. Essas atividades não apenas proporcionam benefícios físicos, mas também contribuem para a redução do estresse, melhoria do humor e fortalecimento do espírito de equipe.

Fundamentando-se em Vilarta e Boccaletto (2008), essas intervenções e perspectivas têm o potencial de promover melhorias significativas na qualidade de vida dos educadores, proporcionando-lhes os recursos, o apoio e a motivação necessários para adotar um estilo de vida fisicamente ativo e saudável.

Ao investir na promoção da atividade física, as instituições educacionais podem contribuir para o bem-estar geral de seus membros e para o desempenho eficaz no cumprimento de suas responsabilidades profissionais (VILARTA E BOCCALETTO, 2008).

Trabalhar a qualidade de vida dos professores e a implementação de programas específicos de Educação Física refletem sua relevância em aspectos sociais, científicos e profissionais, pois, a qualidade de vida dos educadores é uma questão de extrema importância, e requer atenção e ação por parte das instituições educacionais e da sociedade em geral (VILARTA E BOCCALETTO, 2008).

Ao longo deste trabalho, foi possível identificar os principais desafios enfrentados pelos professores em relação à sua qualidade de vida, incluindo a exposição a situações de alto risco, o estresse constante, o receio de fazer uso de serviços de saúde mental e apoio psicológico, entre outros.

Os trabalhadores escolares como professores, merendeiras e faxineiras, convivem com agravos da saúde durante anos, os quais resultam na instalação de doenças músculo-esqueléticas e mentais, que podem ser relacionadas com as condições ambientais enfrentadas por esses trabalhadores, destacando-se o barulho dos alunos nos corredores ou da rua, a iluminação da sala de aula, a exposição ao sofrimento e cuidados com indivíduos víduos e a necessidade de assumir, muitas vezes, uma posição de “mãe” ou “pai”, a concentração mental e atenção despendidas com o preparo e desenvolvimento das aulas, o acúmulo de trabalho em turnos seguidos sem tempo para o descanso necessário, com refeições prejudicadas e sem tempo para o lazer. Desta forma cresce a necessidade de implantação de programas para a promoção de saúde e melhoria da qualidade de vida em ambientes de trabalho como este. A possibilidade de intervenção mais aplicada nos dias atuais é a atividade física, pois, por meio dela, os funcionários podem recuperar sua energia, relaxar e minimizar seus problemas de saúde (VILARTA E BOCCALETTO, 2008, p.15) .

No entanto, Vilarta e Boccaletto (2008), exploraram diversas intervenções e perspectivas para promover melhorias na qualidade de vida, com foco especial na promoção da atividade física. A implementação de programas de treinamento físico específicos, o incentivo à participação em atividades físicas recreativas, o fornecimento de recursos adequados e a integração de atividades físicas no ambiente

de trabalho são algumas das medidas sugeridas para promover o bem-estar dos professores.

Ao melhorar a qualidade de vida dos docentes, há uma redução esperada nos índices de absenteísmo, doenças ocupacionais além de promover uma maior confiança e colaboração da comunidade com as forças de segurança.

A implementação de programas de Educação Física específicos para professores pode gerar descobertas significativas sobre os impactos dessas intervenções na saúde física e mental desses profissionais, contribuindo assim para o avanço do conhecimento nessa área.

Vilarta e Boccaletto (2008), vão além, ao sugerir investimentos na qualidade de vida dos professores, as instituições podem reduzir custos com saúde e aposentadorias precoces, além de otimizar recursos materiais, financeiros e pessoais.

Fundamentando-se em Vilarta e Boccaletto (2008), a qualidade de vida dos professores e a implementação de programas de Educação Física específicos para essa categoria profissional apresenta uma relevância social ao promover o bem-estar.

Vilarta e Boccaletto (2008), vão além ao relatar os desafios enfrentados pelos professores no exercício de suas funções, hoje em dia optar por ser educador é desafiador, pela falta de motivação dos alunos, diversidade de alunos, falta de recursos, indisciplina e comportamento inadequado e a carga horária geralmente estendida.

### **3 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com esta proposta procurou-se iniciar uma reflexão acerca da importância do treinamento funcional aliado às práticas de atividades físicas, e sua contribuição para a construção de uma melhoria na qualidade de vida dos professores.

Como sugestão para minimizar as questões de sedentismo poderia ser incluso dentro das atribuições do professor a prática da ginástica laboral, atividades físicas orientada, realizada coletivamente pelos educadores, feita no próprio local de trabalho durante a jornada diária. Tais exercícios consistem em alongamentos e relaxamento da musculatura por um período de 10 a 15 minutos.

Vale ressaltar que é fundamental adaptar esses exercícios de acordo com as necessidades individuais e as restrições físicas de cada professor, sendo que é

aconselhável consultar um médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, principalmente se houver histórico de lesões pré-existentes ou condições de saúde. Inserir essas atividades de maneira regular na rotina diária pode colaborar significativamente para a saúde física e mental dos professores.

Com este trabalho percebeu-se que a prática esportiva é um espaço onde a verdadeira reflexão acontece, e deve-se estar atento a todas as expectativas e necessidades que o profissional deposita ao praticar determinado esporte.

A fundamentação teórica é proveniente da literatura especializada, analisou-se na prática conhecimentos teóricos adquiridos durante o curso. Portanto, não é demais reafirmar que o responsável pela interação do processo continua sendo o ser humano, que depende das pessoas envolvidas.

É fundamental reconhecer a importância do trabalho do professor para a qualidade da educação e garantir que esse profissional receba o apoio necessário para enfrentar os desafios de sua profissão de maneira eficaz e segura é o mínimo que se pode fazer para a saúde do profissional.

Ao investir na qualidade de vida dos professores, as instituições de ensino não apenas beneficiam seus membros individualmente, mas também fortalecem sua capacidade de cumprir sua missão de educar e servir a comunidade.

Portanto, é essencial que sejam tomadas medidas concretas para implementar as intervenções sugeridas e garantir que os educadores recebam o suporte e os recursos necessários para alcançar uma qualidade de vida satisfatória.

A atividade física é um universo cheio de mundos a serem explorados e faz parte da vida e do crescimento de toda pessoa, sobre as consequências das práticas desenvolvidas, e que para este espaço se torne produtivo, deve ser preparado para orientar de maneira correta.

Sabe-se que existem pessoas com um talento nato para a prática esportiva, mas outros apresentam dificuldades e desafios a serem sanados, precisa-se trabalhar a confiança, a interação social de maneira a deixar claro que a proposta é apenas referência para o interminável processo de condicionamento físico e melhoria da qualidade de vida.

Assim, cabe o fomento da interdependência entre os envolvidos por meio de situações compartilhadas, por meio de atividades que envolvam o respeito com o outro, que valorizem o esporte, que promovam a cumplicidade, de forma que os

benefícios sejam distribuídos para todos.

Ao orientador físico cabe pensar nas atividades como um caminho que contribui para o alcance de seus objetivos, os perfis são distintos e complementares; os fins são de responsabilidade do professor de educação física, e os meios, representados pelas técnicas aplicadas em aula. Compete-se ao educador físico mostrar o caminho das atividades físicas, inclusive sobre os resultados que os alunos – professores, irão encontrar em cada etapa, repletas de desafios e experiências, saltos evolutivos.

Compreende-se que este trabalho trouxe elementos que possibilitam reflexão para o desenvolvimento da saúde dos professores, buscando apresentar sugestões para melhorar a qualidade do desempenho profissional, agregando valor em sua área de atuação profissional tão essencial quanto à educação.

A prática da atividade física regularmente é fundamental para promover uma vida saudável e ativa, beneficiando não apenas o corpo, é preciso que o profissional equilibre a rotina de trabalho e sua vida pessoal, estabelecendo limites entre o trabalho e a vida pessoal, o ideal seria não levar trabalho para casa, e reserve tempo para atividades a serem realizadas fora do ambiente escolar.

O ideal é que os professores reservem um horário com regularidade para os cuidados consigo mesmo, incluindo na rotina atividades físicas, meditação, hobbies ou qualquer atividade que o ajude a relaxar e recarregar as energias. Muito importante também é manter uma alimentação saudável, priorizando uma alimentação equilibrada e nutritiva, se alimentando em refeições regulares com variedades de alimentos frescos, frutas, legumes, proteínas magras e grãos integrais.

Para ter uma qualidade de vida e equilíbrio emocional é preciso inserir atividades físicas e desfrutar de uma carreira mais gratificante e satisfatória.

## REFERÊNCIAS

CENTRO INTEGRADO EMPRESA ESCOLA. **Ginástica laboral: conheça os principais benefícios para a saúde.** Disponível em: <https://www.cieepr.org.br/blog/ginastica-laboral-conheca-os-principais-beneficios-para-a-saude/>. Acesso em 14 de abr. de 2024.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e**

**sugestões para um estilo de vida ativo** / Markus Vinicius Nahas. – 7. ed. – Florianópolis, Ed. do Autor, 2017. 362 p. : il.

PIVETA O.JR, SALES A. **Atividade física e suas contribuições na qualidade de vida dos docentes; breve revisão bibliográfica.** Disponível em:<

<https://anaisonline.uems.br/index.php/seminarioformacaodocente/article/view/4218>>. Acesso em 15 de abr. de 2024.

REVISTA EDUCAÇÃO. **Jovens não querem ser professores.** Disponível em:<<https://revistaeducacao.com.br/2022/01/21/jovens-professor/>>. Acesso em 14 de abr. de 2024.

SILVA, M. L., LEONILDO A. da C. R., FREITAS C. M. S M. **Prática de atividade física e o estresse: uma revisão bibliométrica.** Disponível em:<<https://www.scielo.br/j/refuem/a/4mThpKKvzS3YNSxmG985N4v/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 16 de abr. de 2024.

SOUZA R. C. de, BARROSO, S. M. B., RIBEIRO, A. C. S. **Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa.** Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbbwYDXQRS9Mnk/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em 14 de abr. de 2024.

VIEIRA, A. J. L. **Os desafios da profissão docente vivenciados por professores)as com diferentes tempos de carreira.** Disponível em:<

<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/15249/1/AJLV29052019.pdf>>. Acesso em: 14 de abr. de 2024.

VILARTA R., BOCCALETTO E. M. A. (orgs.).- **Atividade Física e Qualidade de Vida na Escola: Conceitos e Aplicações Dirigidos à Graduação em Educação Física /** Campinas, SP: IPES, 2008. 184 p.