UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

### DISCIPLINA: Ergonomia

### CARGA HORÁRIA: 45 h/a

### DOCENTE: Profa Dra Caroline de Oliveira Martins

1. **EMENTA**

Conceito de sistemas homem-máquina. Antropometria. Dispositivos de informação e controle. O homem como fonte de energia. Fatores ambientais.

**2. OBJETIVO GERAL**

Assimilar fundamentação sobre ergonomia e demais fatores que agem sobre a qualidade de vida do trabalhador a fim do profissional de Educação Física idealizar e aplicar intervenções a partir do ambiente ocupacional.

1. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

3.1 Conceituar termos específicos que envolvem a qualidade de vida do trabalhador;

3.2 Conhecer e planejar programas de promoção da saúde do trabalhador;

3.3 Conhecer e aplicar ferramentas ergonômicas e avaliações biométricas;

3.4 Conhecer, idealizar e aplicar aulas de ginástica laboral;

* 1. Visitar locais (ex.: EAD/UFPB) que proporcionem a aplicação de ferramentas ergonômicas e aulas de ginástica laboral.

**4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

|  |
| --- |
| **UNIDADE I**  **4.1 Conceituação e inter-relação de termos específicos** |
| 4.1.1 Qualidade de Vida, Qualidade de Vida no Trabalho e produtividade;  4.1.2 Doenças ocupacionais e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho;  4.1.3 Histórico, definições e classificações da ergonomia;  4.1.4 Análise Ergonômica do Trabalho; |

|  |
| --- |
| **UNIDADE II** |
| **4.2 Programas de Promoção da Saúde do Trabalhador (PPST)** |
| 4.2.1 Exemplos, planejamento e gestão de PPSTs;  4.2.2 Equipe multiprofissional;  4.2.3 Ferramentas ergonômicas;  4.2.4 Avaliações biométricas; |
| **UNIDADE III**  **4.3 Ginástica Laboral** |
| 4.3.1 Histórico, conceitos e classificações da ginástica laboral;  4.3.2 Componentes da ginástica laboral;  4.3.3 Idealização e aplicação de aulas de ginástica laboral;  4.3.4 Fatores relacionados à elaboração de projeto, orçamento e contrato. |

**5. METODOLOGIA**

Aula expositiva dialogada; estudo e discussão de conteúdo disponibilizado presencialmente e virtualmente/*online* (por meio de *website\**); seminário; aplicação prática.

\*Página da disciplina: <http://carolinemartins.yolasite.com/qv-do-trabalhador.php>.

**6. AVALIAÇÃO**

Para a avaliação do conteúdo da disciplina serão utilizadas as seguintes notas parciais:

* Participação por meio de pequenas tarefas teórico-práticas diárias (individual ou em grupo) - peso um;
* Prova teórica individual sobre conteúdo das unidades I e II - peso um;
* Trabalho em grupo com elaboração e apresentação de tema previamente apresentado - peso um;
* OBS.: de acordo com o comportamento da turma poderão ser aplicadas outras provas.

**Nota final**: será obtida por meio da média aritmética das notas parciais.

**7. RECUPERAÇÃO**

Alunos com freqüência suficiente e média inferior a 7,0 terão direito a uma avaliação adicional (prova de recuperação), referindo-se a todo o conteúdo programático. A nota final será então calculada por meio do somatório das avaliações parciais da disciplina (peso 6 - seis) e a prova de recuperação (peso 4 – quatro), posteriormente dividindo o resultado por 10. A prova terá duração máxima de três horas aula.

**8. CRONOGRAMA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Conteúdo** | **Duração** |
| Unidade I | 9 h/a |
| Unidade II | 15 h/a |
| Unidade III | 18 h/a |
| Prova | 3 h/a |

# **9. BIBLIOGRAFIA**

COUTO, H. A. **Ergonomia aplicada ao trabalho**: manual técnico da máquina humana. Vol. I e II. Belo Horizonte: Ergo Editora, 1995.

IIDA, I. **Ergonomia**: projeto e produção. 2ª ed. São Paulo: Editora Blücher, 2005.

INTERNATIONAL LABOUR ORGANIZATION (ILO). [**The prevention of occupational diseases**](http://www.ilo.org/safework/info/WCMS_208226/lang--en/index.htm). ISBN 978-92-2-127447-6. Geneva, 2013.

LIMA, D. G. **Ginástica laboral**: custos e orçamentos na implantação e implementação de programas com abordagem ergonômica. Jundiaí (SP); Fontoura, 2004.

MACIEL, M. G. **Ginástica laboral e ergonomia:** intervenção profissional. Jundiaí (SP): Fontoura, 2010.

MARTINS, C. O. **Ginástica laboral:** no escritório. 2ª ed. Várzea Paulista (SP): Fontoura, 2011.

MARTINS, C. O. **Programa de Promoção da Saúde do Trabalhador**. Jundiaí (SP): Fontoura, 2008.

OGATA, A. J. N. et al. **Profissionais saudáveis, empresas produtivas**: como promover um estilo de vida saudável no ambiente de trabalho e criar oportunidades para trabalhadores e empresas. Rio de Janeiro: Elsevier, SESI, 2012.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. [**Ambientes de trabalho saudáveis**: um modelo para ação: para empregadores, trabalhadores, formuladores de política e profissionais](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599313_por.pdf). OMS; tradução do Serviço Social da Indústria. Brasília: SESI/DN, 2010.