

Programa Analítico de Disciplina

EFI 329 - Ergonomia e Ginástica Laboral

Departamento de Educação Física - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

Catálogo: 2022

Número de créditos: 3

Carga horária semestral: 45h

Carga horária semanal teórica: 3h

Carga horária semanal prática: 0h

Semestres: II

Objetivos

- Conhecer o histórico, conceitos e realizar análise ergonômica básica de diferentes postos de trabalho;
- Identificar as lesões e doenças relacionadas ao trabalho, e o papel da atividade física na prevenção e tratamento;
- Conhecer o histórico, conceitos e a estrutura de programas de ginástica laboral;
- Elaborar propostas de programas de ginástica laboral, e ministrar aulas para colaboradores em diferentes situações de trabalho;
- Supervisionar, acompanhar e avaliar programas de ginástica laboral.

Ementa

Introdução à ergonomia. Aspectos ergonômicos da situação de trabalho. Atividade física na empresa. Ginástica laboral.

Pré e correquisitos

EFI 122 e EFI 215

Oferecimentos obrigatórios

Não definidos

Oferecimentos optativos

Curso

Grupo de optativas

Educação Física - Bacharelado

Geral

EFI 329 - Ergonomia e Ginástica Laboral

Conteúdo					
Unidade	T	P	ED	Pj	To
1. Introdução à ergonomia 1. Histórico 2. Conceituação e definições 3. Ergonomia no mundo e no Brasil 4. Formas de aplicação da ergonomia	5h	0h	0h	0h	5h
2. Aspectos ergonômicos da situação de trabalho 1. Aspectos das L.E.R./D.O.R.T 2. Noções de segurança nas situações de trabalho	10h	0h	0h	0h	10h
3. Atividade física na empresa 1. Programas de atividade física na empresa 2. Programas de promoção da saúde na empresa 3. Atividade física, exercício físico e saúde - relacionamento laboral 4. Qualidade de vida relacionada à saúde e atividade física na empresa	15h	0h	0h	0h	15h
4. Ginástica laboral 1. Introdução, conceituação e definições 2. Especificidade de aplicação - programas diferenciados 3. Estrutura dos programas de ginástica laboral 4. Formas de aplicação - recursos materiais e humanos	15h	0h	0h	0h	15h
Total	45h	0h	0h	0h	45h

Teórica (T); Prática (P); Estudo Dirigido (ED); Projeto (Pj); Total (To);

Planejamento pedagógico	
Carga horária	Itens
Teórica	Apresentação de conteúdo oral e escrito com o apoio de equipamento (projektor, quadro-digital, TV, outros); Apresentação de conteúdo oral e escrito em quadro convencional; Apresentação de conteúdo pelos estudantes, mediado pelo professor; Apresentação de conteúdo utilizando aprendizado ativo; e Debate mediado pelo professor
Prática	Prática executada por todos os estudantes
Estudo Dirigido	Debate e Leitura conduzida
Projeto	<i>Não definidos</i>
Recursos auxiliares	<i>Não definidos</i>

EFI 329 - Ergonomia e Ginástica Laboral

Bibliografias básicas

Descrição	Exemplares
IIDA, I. Ergonomia - projeto e produção. São Paulo: Editora Edgar Blücher, 1993.	1
MARTINS, C. O. Ginástica laboral no escritório. Jundiaí: Fontoura, 2001.	1

Bibliografias complementares

Descrição	Exemplares
COUTO, H.D. Ergonomia aplicada ao trabalho. Belo Horizonte: Ergo, 1996.	1
GRANDJEAN, E. Manual de ergonomia. Porto Alegre: Bookman, 1998.	1
LIMA, V. Ginástica laboral. São Paulo: Phorte, 2003.	1
MENDES, R. A. Ginástica laboral. Barueri: Manole, 2005.	1