



UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE DISCIPLINA



Nome do Componente Curricular em português: Ergonomia e Ginástica Laboral		Código: EFD327
Nome do Componente Curricular em inglês: P Ergonomics and Labor Gymnastics		
Nome e sigla do departamento: CEDUFOP		Unidade acadêmica: Reitoria
Carga horária semestral Ex: 30 horas	Carga horária semanal teórica 01 horas/aula	Carga horária semanal prática 01 horas/aula
Ementa: Ergonomia: conceitos e aplicações. Estudo e avaliação ergonômica das relações entre homem e máquina em diferentes locais de trabalho. Planejamento e implementação de programas de ginástica laboral.		
Conteúdo programático:		
Unidade I – Ergonomia		
Conceitos, objetivos, NR17		
<ol style="list-style-type: none">1. Organização do trabalho2. Fisiologia do trabalho3. Antropometria4. Biomecânica e análise do movimento5. Levantamento e transporte de peso (Lombalgia/Hérnia de disco)6. Análise ergonômica do trabalho7. Doenças ocupacionais (DORT, Estresse)		
Unidade II – Ginástica Laboral (GL)		
<ol style="list-style-type: none">1. Aspectos históricos e concepções sobre GL2. Mercado de trabalho em GL3. Metodologia da GL4. Elaboração de séries de exercícios em GL5. Ferramentas de avaliação em GL6. Estilo de vida e perfil epidemiológico do trabalhador brasileiro		

Bibliografia básica:

COUTO, Hudson de Araújo. Ergonomia aplicada ao trabalho: O manual da máquina humana. Vol I e II. Belo Horizonte, Ergo Editora, 1995.

LIMA, Valquíria de. Ginástica laboral: A atividade física no ambiente de trabalho. São Paulo. 3ª Ed. Phorte, 2007.

Bibliografia complementar:

ASTRAND, Per-Olof, et al. Tratado de fisiologia no trabalho: Bases fisiológicas do exercício. Porto Alegre, Artmed, 2006.

FLOYD, R.T. Manual de cinesiologia funcional. 16ª Ed. Barueri, SP. Manole, 2011.