|  |  |
| --- | --- |
|  **Nome** | **No. USP** |
|  |  |

1. Realizar as medidas antropométricas constantes na tabela 1 e completá-la. Serão tomadas medidas de dimensões de segmentos corporais escolhidos para a postura sentada e também segmentos corporais que se relacionam às áreas de alcance em uma bancada horizontal, o que permite redefinir a alocação dos demais elementos de trabalho, além do computador (grampeadores, bloco de notas, celular, etc.).
2. Tomar medidas das dimensões do posto de trabalho e do posicionamento do computador na bancada (ver tabela 2).
3. Discutir, com base nos resultados encontrados, a adequação do posto de trabalho em relação às medidas antropométricas realizadas.
4. Discutir as possibilidades de ajustes no posto de trabalho para melhorar o conforto de seu usuário no uso do computador, com base na Antropometria. Se pertinente, discutir o posicionamento dos demais elementos do posto de trabalho na bancada de acordo com as zonas de alcance e a frequência de uso.
5. Preencher este exercício e entregar pelo e-disciplinas.

Obs.: Usar o levantamento e a análise realizados neste Estudo Dirigido como parte integrante do Trabalho Final da Disciplina: Ergonomia e o Estudo à Distância em tempos de COVID-19.



|  |  |
| --- | --- |
| **Tabela 1 – Medidas Antropométricas** | **cm** |
| a) Estatura |  |
| b) Altura da cabeça sentado |  |
| c) Altura dos olhos, sentado |  |
| d) Altura dos ombros, sentado |  |
| e) Altura do cotovelo, sentado |  |
| f) Altura das coxas |  |
| g) Altura poplítea (calcanhar – parte de trás do joelho) |  |
| h) Profundidade do tórax |  |
| i) Comprimento do antebraço |  |
| j) Comprimento do braço |  |
| k) Comprimento nádega - joelho |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Tabela 2 - Medidas do Posto de trabalho** | **cm** |
| 1. Altura da mesa
 |  |
| 1. Profundidade da mesa
 |  |
| 1. Altura do assento da cadeira
 |  |
| 1. Profundidade do assento da cadeira
 |  |
| 1. Altura do assento à altura superior do encosto da cadeira
 |  |
| 1. Altura da tela do computador (mesa - parte superior da tela)
 |  |

|  |
| --- |
| ANÁLISE |
|  |