**Responda conforme orientações indicadas abaixo, gere um arquivo PDF e poste no eDisciplinas**

**Identificação do arquivo a ser postado: 200921\_númeroUSP\_Antropometria**

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

1. Realizar as medidas antropométricas individuais indicadas na **tabela 1** e preenche-la. Serão tomadas medidas de dimensões de segmentos corporais para a postura sentada e também que se relacionam às áreas de alcance em um plano horizontal.
2. Realizar as medidas das dimensões do posto de trabalho e do posicionamento do computador no plano de trabalho, conforme indicado na **tabela 2**.
3. Com base nos resultados encontrados, analise e comente no campo **Análise Individual**, a adequação do posto de trabalho em relação às medidas antropométricas realizadas. Comente sobre a disposição dos equipamentos de trabalho utilizados. Discuta quais alterações são recomendadas para que o posto de trabalho fique adequado ao uso confortável por você (no sentido de possibilitar a adoção da postura neutra).



|  |  |
| --- | --- |
| **Tabela 1 – Medidas Antropométricas individuais** | **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 INDIVIDUAL** |
|  |