**A IMPORTÂNCIA DA ERGONOMIA NA GARANTIA DE QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO COM ÊNFASE NO SETOR ADMINISTRATIVO**

**Angie Caroline de Souza Blatt 1**

**Simone Carleti2**

O presente artigo aborda fatores relacionados a ergonomia e qualidade de vida no setor administrativo, entende-se que a Ergonomia ou Fatores Humanos pode ser definida como a disciplina que estuda cientificamente a interação entre o ser humano e outros elementos do sistema de trabalho, realizando projetos que utilizam de princípios teóricos, técnicas e métodos a fim de otimizar o bem-estar do sujeito e contribuir para o desempenho do trabalho. Com o passar do tempo, os avanços tecnológicos fez com que o homem deixasse de se movimentar e isso o colocou em áreas em que passa a maior parte do dia sentado. Estudos demonstram que o corpo humano não foi projetado permanecer tanto tempo nesta mesma posição, e as consequências disso se manifestam em formato de dores, doenças e absenteísmos. Muitos dos problemas de saúde como dores nas costas, má circulação, dores no pescoço e ombros, por exemplo, estão ligados a postura inadequada no ambiente administrativo. Dessa forma, este trabalho trata-se de uma revisão de literatura que objetiva estudar e conhecer a importância da ergonomia na qualidade de vida no trabalho dando um enfoque ao setor administrativo. Para isso, foram utilizados onze artigos, dentre eles manuais, livros e revistas, publicados entre os anos de 1997 a 2019, que foram fundamentais para a construção deste estudo, na qual foi dada preferência por conteúdos que garantam a cientificidade e fidedignidade, trazendo temas sobre a ergonomia e a qualidade de vida no trabalho especialmente no setor administrativo. Os resultados apontam que o investimento em fatores ambientais contribui para a qualidade de vida do funcionário, e como consequência haverá benefícios como aumento da produtividade, redução do absenteísmo, da rotatividade, das doenças, dos acidentes e proporciona uma boa relação entre a organização e o funcionário. Também é possível destacar que existem maneiras de evitar problemas de saúde relacionados ao trabalho, como por exemplo, realização de alongamentos, ginástica laboral, alimentação saldável, prática de exercícios físicos, lembrando que a organização ou empresa também pode investir em programas de qualidade de vida, estas propõe resultados positivos como prevenção de Lesões por Esforços Repetitivos e Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (LER/DORT). O estudo e aplicação da ergonomia são muito importantes na realidade atual, pois é a partir dela que se pode trabalhar para melhorias na relação entre o homem e o trabalho, entre a máquina e o homem, e, além disso, ainda ajuda na otimização do trabalho e na qualidade de vida do sujeito, garantindo bem-estar, saúde, segurança, e a eficiência será apenas uma consequência de todo o processo. Contudo, a ergonomia ajuda não só o sujeito a ter uma melhor relação com as suas atividades de trabalho, mas também a organização, pois conforme já foi explanado, a aplicação de técnicas ergonômicas e programas de qualidade de vida produzem vantagens como prevenção de doenças, melhora no desempenho do trabalhador e ainda auxilia para um bom relacionamento com outros funcionários e com a própria empresa.

**Palavras-chave:** ergonomia, qualidade de vida, administrativo, trabalho.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1Aluna da UNIFAAHF; Psicologia; angieblatt201517@gmail.com;

2Bacharel em ciência da computação; Docente da UNIFAAHF.

**Referências**

Anderson, R. A. (1997). *Alongue-se no trabalho: exercícios de alongamento para escritório e computador.* Editorial Summus: São Paulo. Recuperado em 27 de maio, 2020, de <https://books.google.com.br/books?id=mm_fVtLqtZkC&pg=PA10&dq=como+surgiu+trabalhos+em+escrit%C3%B3rio&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwiKu7n8r9LpAhUcK7kGHUZxCPwQ6AEIYzAH#v=onepage&q&f=false>

Assunção, A. A., & Lima, F. D. P. A. (2003). *A contribuição da ergonomia para a identificação, redução e eliminação da nocividade do trabalho*. Patologia do trabalho, 2, 1767-1789.

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (2019). *Manual de ergonomia*. Recuperado em 24 de maio, 2020, de <http://novo.heufpel.com.br/wp-content/uploads/sites/5/2019/03/Manual-de-Ergonomia-HE-UFPel_ok-1.pdf>

Giordani, L. B. (2011). *Ginástica laboral e sua influência no estilo de vida: um estudo acerca de sua contribuição no relacionamento interpessoal, na alimentação e na prática de atividade física.*

Iida, I. & Buarque, L. I. A. (2018). *Ergonomia: projeto e produção* (3ª ed). Editora Blucher: São Paulo. Recuperado em 21 de maio, 2020, de https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=LcGPDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=t%C3%A9cnicas+de+ergonomia+no+trabalho&ots=i9RoOADhC7&sig=6u9gex\_AUaq7\_rQaho5ghnpeGfA&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false

Laux, R. C., Pagliari, P., Junior, J. V. E., & Corazza, S. T. (2016). *Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos.*Revista Ciência & Trabalho.

Martiniano, A., Ferreira, R. P., & Sassi, R. J. (2018). *Mineração de dados aplicada a um estudo sobre ergonomia em uma empresa de logística: conhecimento e prática.*

Pegatin, T. O. *Guia para o iniciante em ergonomia*. Recuperado em 21 de maio de 2020, de https://topergonomia.com.br/produto/livro-guia-para-o-iniciante-em-ergonomia/?#tab-description

Reboredo, M. M. & Polisseni, M. L. C. (2018). *Condição ergonômica dos postos de trabalho e dor percebida de trabalhadores em escritórios da Universidade Federal de Juiz de Fora*. Fisioterapia Brasil, 7(6), 418-422.

Simonelli, A. P.; Rodrigues, D. S. & Camarotto, J. A. (2013). *Saúde e trabalho em debate: velhas questões, novas perspectivas* (vol. 1., 1ª ed, p 33-54). Brasília: Paralelo.

Wachowicz, M. C. (2013). *Ergonomia*. Instituto Federal do Paraná-Rede e-Tec Brasil. Curitiba.