

Revista Ação Ergonômica - v. 13 n. 1 (2018)



A RELACIÓN ENTRE ERGONOMÍA Y CALIDAD EN VIDA EN EL OBRA: UNA REVISIÓN BIBLIOGRAFICA

Camila C. Pinto

Universidade AVM Faculdade Integrada/ Brasil.

camilacananip@hotmail.com

Fabio Alexandre Casarin

Universidade AVM Faculdade Integrada/ Brasil.

fabio.pastor@docente.unip.br

Resumen: Éste artículo se trata de en uno revisión bibliográfico qué analizado 23 otros estudios acerca de relación entre ergonomia Es calidad en vida en el trabajar, Es del conceptos dirigido acerca de prácticas de salud realizadas en el lugar de trabajo. A través de la ergonomia se realizan cambios en las condiciones y el entorno de trabajo, adaptando herramientas y tareas según las necesidades de los trabajadores, y son estas adaptaciones las que redundan en mejora. desde el calidad en vida en el trabajar, básico para oh éxito en uno organización. Las empresas han incluido, además de gimnasia laboral, técnicas de relajación y prácticas preventivas de salud en el lugar de trabajo, con el fin de fomentar una mejor calidad de vida en el trabajo. Por lo tanto, utilizando el ergonomia como herramienta desde el calidad de vida en el trabajo se obtienen importantes ganancias tanto para el trabajador como para la organización.

Palabras clave: Calidad en Vida en el Trabajar, Ergonomia, Ambiente en Trabajar.

1. INTRODUCCIÓN

El mercado laboral, con su principal herramienta: el trabajador (según Ferreira (2012) y Fernandes y Machado (2007), es el principal foco de las organizaciones para aumentar la competitividad y la productividad. Este retrato del escenario actual termina transformando al hombre en un mercancía, centrada en la rentabilidad, principal objetivo de las organizaciones. Es en este contexto que surge la ergonomía, para mediar en las acciones de los empresarios y garantizar la adaptación del entorno de trabajo al hombre.

La ergonomía, según Ferreira (2011), tiene la función de generar desarrollo de situaciones en trabajo, tanto en el aspecto material como en el de herramientas social Es organizativo,

lograr el objetivo mayor de salud, seguridad, comodidad, satisfacción Es eficiencia en el desempeño de las actividades del trabajador.

De piel oscura, pescador Es Rothenberg (2003) reportan que es a través de estudios ergonómicos que se posibilitan cambios en las condiciones de trabajo y el ambiente de trabajo. En función de las condiciones físicas y psicológicas del individuo, se mejoran y adaptan máquinas, equipos y mobiliario. indispensable para oh adecuado desempeño de la tarea. Realizar las acciones sugeridas por la ergonomía redunda en una serie de beneficios para la calidad en vida en el trabajar, qué, descrito por Moreno, Fischer y Rotenberg (2003) apud Bom Sucesso (1997), es el factor primario para el éxito de una organización.

Este molde, El calidad en vida en el trabajo, evidenciado por moretti (2012), Es fundamental para el crecimiento de las empresas, ya que conecta a las personas, las tareas laborales y la organización, enfocándose en lograr resultados positivos tanto para las empresas como para el desarrollo personal de cada trabajador.

Hoy en día, la calidad de vida en el trabajo ha alcanzado dimensiones que, según Ferreira (2011), para ser verdaderamente efectiva es necesario desarrollar acciones focalizadas en el causas del compromiso de la calidad de vida del trabajador, y no sólo con la función de mitigar los efectos negativos existentes. Además, la atención ya no se centra sólo en el individuo, sino en actuar sobre las necesidades organizacionales, de acuerdo con los supuestos indicados por las prácticas ergonómicas.

Con esta visión se están abordando diferentes prácticas en las organizaciones con oh meta en lista El ergonomía y el calidad en vida. Moser Es Kerhig (2006) citan, además de practicas preventivo - como a educación en salud en el trabajar - hacia acciones realizadas por la empresa, como ejercicios de trabajo compensatorio, o gimnasia de descanso. Estos autores también informan que estos programas empresariales han todavía oh meta en convertirse oh obrero

responsable e interactivo en asuntos relacionados con su salud.

Este artículo tiene como objetivo establecer la relación entre ergonomía y calidad de vida en el trabajo, así como reflexionar sobre los conceptos que sustentan la practicas en salud en el trabajar El dejar conceptos de salud vigentes en el mundo del trabajo.

La relevancia de realizar esta investigación es abordar la funcionalidad de la ergonomía, profundizando en el tema que discute la relación entre las acciones ergonómicas y la calidad de vida de los trabajadores. Además, en el contexto de la salud, el objetivo es demostrar El acción desde el ergonomía como factor esencial para el crecimiento de las organizaciones.

2. MATERIALES Y MÉTODOS

Este trabajo es un estudio observacional de tipo bibliográfico (GOLDIM, 1997), cuya trayectoria metodológica se basó en la lectura exploratoria y selectiva del material de investigación. acerca de El influencia desde el ergonomía en la calidad de vida de los trabajadores.

Los descriptores para la investigación bibliográfica serán: calidad de vida en el trabajo, ergonomía, satisfacción en el

empleo, ambiente de trabajo, condiciones de trabajo, según descriptores DECS.

El levantamiento bibliográfico propiamente dicho se realizará a través de una base de datos. en datos como oh LILAS (Literatura latinoamericana Es del caribe en Ciencia Salud), SCIELO, PUBLICADO, Maryland CONSULTAR y BIREME donde se enumerarán los artículos publicados desde 2000 hasta marzo de 2014.

Como criterios de inclusión para la selección. del artículos, tú siguiente Se analizarán los parámetros:

- a) Año en 2000 a 2014;
- b) Idioma portugués y Inglés;
- c) Artículos que tratan sobre ergonomía. Es calidad en vida en el trabajar;
- d) Artículos en su versión completo;
- e) Artículos qué ver acerca de Se excluirá la calidad de vida no relacionada con el entorno laboral.

Para facilitar la lectura e interpretación de los artículos, se creará una tabla con los siguientes temas:

1) Autor Es año del artículo publicado .

2) Título de artículo.

3) Tipo de estudio.

El material seleccionado será leído, agrupado y resumido en forma de archivo. Después, tú principal Se clasificarán los conceptos en torno a ejes centrales para llevar a cabo la discusión y, finalmente, se llegará a una conclusión a través de los puntos de convergencia y divergencia encontrados.

3. RESULTADOS

En las bases de datos consultadas se encontraron 24 artículos que trataban sobre ergonomía y calidad de vida en el trabajo, según los criterios de inclusión. Se trata de revisiones bibliográficas, estudios de casos e investigaciones en salud centradas en el tema central de este estudio.

3.1. Descripción del Estudiar

Autor (es)	Ano de Publicação	Título do Artigo	Tipo de Estudo
------------	-------------------	------------------	----------------

Abrahão	2000	Reestructuración productiva y variabilidad del trabajo: un enfoque ergonómico	Revisión Bibliográfico
Asunción acerca de hacia	2003	Uno contribución hacia debate relaciones salud y trabajo	Revisión Bibliográfico
Brandão, Andrade y pedroso	2008	La ergonomía como factor Influencia en el cambio organizacional : un estudio de caso en la Biblioteca de la Facultad Sete de Setembro - Façate	Estudiar en caso
brusiquesis y ferreira	2012	Innovaciones tecnológicas y organizativas en oficinas y los impactos en la calidad de vida en el trabajo.	Revisión Bibliográfico
Carga y Alabama.	compromiso 2013	Asociación entre trabajar y percibido esfuerzo entre los trabajadores de la salud	Buscar Científico
Celia y Alejandro	2003	trastornos musculoesqueléticos y Calidad de vida en trabajadores involucrados en el transporte de pacientes .	Investigación de campo a través de en prueba
Coury, Moreira y dias	2009	Efectividad del ejercicio físico en el ambiente laboral para controlar el dolor de cuello, espalda baja y hombros: una revisión sistemática	Revisión Bibliográfico
Fernandes y machado	2007	A importancia desde el calidad en vida Campo municipal en Gaspar a través de en prueba	Investigación de en trabajar en el
ferreira	Calidad 2012	Ergonomía desde el Actividad Aplicado El Trabajo: en Vida en el Salud y Promoción del Bienestar de Trabajadores en Pregunta	Revisión Bibliografía
ferreira	2011	A Ergonomía desde el Actividad él puede Promocionar El Calidad en Vida en teórico ? Reflexiones en Naturaleza Metodológico	ensayo ¿Trabajo
Ferreira, Alves y Tostes	2009	Gestión en Calidad en Vida en Campo Servicio Público análisis Federal: El desajuste entre Problemas Es Prácticas Gestión	busca en Trabajo de (QWL) en el a través del documental Es entrevista semiestructurada
Hijo	1993	Ergonomía participativa : A Enfoque eficaz en macroergonomía	Revisión Bibliográfico

Grande y Alabama.		Determinantes desde el calidad en vida 2013 en trabajar: ensayo clínico revisado Es aleatorio por conglomerados	Buscar Experimental
Leite, Ferreira y mendes	2009	Cambiando la calidad Vida no Trabalho	la gestión de del estudio. en
Luz		si influencia desde el ergonomía para oh Desempeño laboral	2013 : un
Moreno, Fischer y Rotenberg		estudio o en uno agencia bancario en ciudad en picos - PI	Monográfico
	2003 Bibliográfico	Salud Ocupacional Sociedade 24 horas	en Revisión
Moretti	2012	Calidad de vida en el trabajo x humano bibliográfico	autoevaluación Logro
Moser y Kerhig	2006	El concepto de salud y sus consecuencias. en el varios formas atención médica del trabajador	Revisión Bibliográfico
Plattsab et al.	2013	Exposiciones físicas ocupacionales durante laboral vida y calidad de La vida después de la salida del mercado laboral: resultados del estudio GAZEL	Estudio de grupo
silva Es Lucas	2009	Acercarse ergonómico del El clima laboral en la percepción de los trabajadores: estudio de caso en una biblioteca universitaria.	Estudiar en caso
silva, Souza y Minetti	2002	Evaluación del perfil en trabajadores y condiciones de trabajo en carpinterías en el Condado en Viçosa -MG	Investigación de campo a través de en prueba
Soares, Asunción y lima	2006	Baja adherencia al programa de gimnasia laboral: búsqueda de elementos del trabajar para comprender el problema	Investigación de campo a través de en prueba
Villarouco Es Andreto ergonomía	2008	evaluando actuación en espacios en obra bajo oh enfocar desde el del ambiente construido	Estudiar en caso

4. DISCUSIÓN

Entre los muchos cambios que ha traído la globalización, según Ferreira (2012), Fernandes y Machado (2007) Es Luz (2013), hacia relaciones en trabajar y la productividad eran de gran importancia, y él era El dejar de eso reconstrucción del mercado laboral, del que actualmente los hombres se están convirtiendo en protagonistas, es decir, en el foco principal de las políticas de una organización. El escenario de competencia globalizada enfocada en la alta productividad intensifica el trabajo y, para garantizar la supervivencia en este entorno, Brandão, Andrade y Pedroso (2008) reportan que las organizaciones necesitan promover la adaptación a los cambios tanto en el entorno interno como externo de la empresa, cambios que son esenciales para crecimiento organizacional.

Frente a esa necesidad de adaptar el ambiente de trabajo, la ergonomía, según Silva, Souza Es Minetti (2002), trabaja con el objetivo de promover transformaciones en el condiciones Es a nosotros espacios de las organizaciones, según las necesidades individual del trabajadores, ambos física cuánto psíquico. Silva Es Lucas (2009) también refiere que la ergonomía es el estudio científico que relaciona al hombre con sus medios, métodos y espacios de trabajo, y su aplicación resulta de la interacción. en misceláneas Disciplinas científicas que, integradas, proporcionan al hombre una mejor adaptación a los medios

tecnológicos, al entorno laboral y de vida.

Desde esta perspectiva, Abrahão (2000) menciona que la ergonomía representó inicialmente la lucha por la salud de los trabajadores. contra accidentes Es demanda de mejores condiciones laborales; Con su desarrollo ha aportado aportes a la adaptación de los sistemas organizacionales, resultando en ventajas financiero a través de desde el introducción de nuevas tecnologías, según la demanda de cada negocio. Los aportes de la ergonomía, con la calificación de situaciones de trabajo, son el resultado de acciones ergonómicas que posibilitan las actividades de los individuos en diferentes situaciones de trabajo, visando tanto la calidad de vida en el trabajo como la mejora del desempeño productivo .

Para Silva, Souza y Minetti (2002), esto práctica ergonómico frente a El La calidad de vida en el trabajo redunda en mayor seguridad, salud y confort para el profesional. bien como más grande eficiencia en su trabajo y en el éxito de la organización. Brandão, Andrade y Pedroso (2008) añaden también que, para las organizaciones, la ergonomía no debe ser vista sólo como un resultado, sino como técnicas simples y útiles que favorecen la eficacia, la productividad y la calidad de vida en el trabajo de la empresa.

De esta manera, los objetivos de la ergonomía, según Ferreira (2012) y Fernandes y Machado (2007) se resumen en humanizar el contexto sociotécnico del trabajo, adaptándolo a las necesidades del sujeto y/o grupo, tareas y situaciones. en trabajar. Villarouco Es Andreto (2008) y Brandão, Andrade y Pedroso (2008) también mencionan que hay ganancia en productividad cuando se obtiene una interacción de calidad entre el ambiente de trabajo y el hombre, ya que esta interacción termina brindando una mayor sensación de comodidad al trabajador. facilitando la realización de Actividades en trabajar. Desde esta perspectiva, cuando es posible transformar el entorno físico en un ambiente adaptado a las características funcionales (físicas/cognitivas) y formales (psicológicas) de los usuarios, el resultado es el desempeño de las actividades laborales con calidad.

En Brasil, la acción de la ergonomía está garantizada, según Villarouco y Andreto (2008), a través de la institución, por parte del Ministerio de Trabajo y Previsión Social, de la Ordenanza número 3.751, del 23/11/90, que describe la Norma Reguladora NR17, que establece parámetros permeables que adaptan las condiciones de trabajo a las necesidades psicofisiológicas del trabajadores, El fin

para dar como resultado el máximo confort, seguridad y rendimiento eficiente para el individuo.

Es en el ambiente de trabajo donde se evidencian varias condiciones que la ergonomía Es capaz de adaptarse, mejorando la calidad de vida en el trabajo. Brandão, Andrade y Pedroso (2008) definen el medio ambiente en funcionan como un conjunto de factores interdependientes que influyen tanto El calidad en vida de gente, como el resultados del propio trabajar. Entre condiciones de trabajo, Leite, Ferreira y Mendes (2009) describen el entorno físico (señalización, espacio, aire, luz, temperatura, sonido); instrumentos/herramientas de trabajo; disposición arquitectónica de muebles; equipo; apoyo organizacional (información y tecnologías) y desarrollo personal (política retributiva, beneficios, etc.).

Siguiente estos conceptos, en Según Silva y Lucas (2009), las prácticas ergonómicas se centran esencialmente en eliminar los aspectos negativos del trabajo, que podrían causar daño al trabajador y reducir su desempeño. Las condiciones ergonómicas inadecuadas representan situaciones en las que el trabajo realizado es incompatible con la capacidad física y/o mental de los trabajadores, lo que puede provocar malestar, fatiga, lesiones y enfermedades. Sin embargo, es a través de condiciones

ergonomía adecuada que Éste marco de lesiones se pueden prevenir.

Según Ferreira (2012) y Silva y Lucas (2009), uno programa negocio La Calidad de Vida en el Trabajo comprende la gestión dinámica, que abarca un conjunto de normas, lineamientos y prácticas enfocadas en factores físicos, tecnológicos y sociopsicológicos, capaces de cambiar la cultura y enriquecer el clima organizacional. sumando ganar en el bienestar y productividad de los trabajadores. De esta manera, la calidad de vida en el trabajo integral tú intereses del individuos y organizaciones: satisfacción de los trabajadores, crecimiento de la productividad en empresa, además en promueva el el bienestar individual y colectivo, el desarrollo personal de las personas y el ejercicio de la ciudadanía organizacional en los entornos laborales.

El trabajo empresarial orientado a la calidad de vida en el trabajo, según Vasconcelos (2001), apud França, (1997), comienza cuando el trabajador recibe un abordaje con enfoque biopsicosocial a través de empresa, a través de desde el Implementación de servicios y proyectos que buscan la preservación y desarrollo de las personas, en el desarrollo de sus actividades en su lugar de trabajo. Vasconcelos (2001) describir también qué la calidad en vida en el trabajar Es influenciado

por variables El ser analizado, entre incluyen condiciones de trabajo, entorno físico, jornada laboral, oportunidades de crecimiento de la empresa y seguridad, integración social, etc.

Ferreira, Alves y Tostes (2009) resumen en su artículo qué, adentro del En el tema “calidad de vida en el trabajo”, se abordan diferentes variables: conciliar los intereses de las organizaciones y los individuos; salud; estilo en vida; seguridad; higiene en el trabajo; relaciones interpersonales; indicadores empresariales (biológicos, psicológicos, social Es organizativo) Es factores críticos de gestión, entre otros. Así, el abordaje de un programa de calidad de vida, tal como lo describen Brusique y Ferreira (2012), debe ser una tarea compartida tanto por la organización como por el individuo, con el objetivo de lograr y mantener la armonía entre bienestar, eficiencia y efectividad en trabajo, sin restringir el centrarse sólo en la productividad.

Para los autores Villarouco y Andreto (2008), en este momento, El calidad La vida en el trabajo ha venido recibiendo un mayor enfoque dentro de las organizaciones, promoviendo la realización de diferentes tipos de actividades y comportamientos, con el fin de desencadenar una mayor implicación y motivación en el entorno laboral y, así, aumentar El productividad. oh

El entorno se presenta con el poder de un catalizador del comportamiento, pudiendo inducir o inhibir una determinada acción, y las variables presentes en este entorno -ya mencionadas anteriormente por otros autores - él tiene la importante función de poder modificar el desempeño del trabajador; Representa la proporción de influencia que tiene el entorno laboral en el bienestar de las personas y la calidad de los servicios. Brandon, Andrade y Pedroso (2008) añaden también que la adaptación técnica es organizativa del trabajo, además de ser duradero y no nocivo, es capaz de construir un ámbito de vida en el que el trabajador puede encontrar reconocimiento, autoestima y posibilidad de interacción social.

Humanizar el ambiente de trabajo se convierte en el principal objetivo de las acciones transformadoras desde la calidad en la vida laboral que, según Moretti (2012), permite incorporar un clima interno no opresivo, participativo y con relaciones interpersonales bien desarrolladas. Para ello, Ferreira (2011) retrata que la calidad de vida en el trabajo debe abarcar dos perspectivas interdependientes: para las organizaciones, como un precepto en la gestión organizacional que tiene como objetivo promover el bienestar individual; Es colectivo; para los trabajadores, como algo bastante en el cual construir su bien-

estar en el trabajo, ser reconocidos y demostrar perspectivas de crecimiento profesional y respeto por las características individuales. Este último autor también informa que, de esta manera, las organizaciones y trabajadores, permite actuar sobre las causas de los factores que comprometen la calidad de vida en el trabajo, buscando para transformar hacia variables del contexto organizacional que están generando malestar en los trabajadores.

Así, los resultados de los programas de calidad de vida ofrecen mejoras a ambas partes involucradas. Según Villarouco y Andreto (2008), los beneficios conseguidos son el crecimiento de la productividad de la empresa, tanto de forma directa (reducción de tiempos, movimientos y recursos) como indirecta (reducción de los índices de absentismo, excedencias, rotación). Asunción (2003) complementa que, para los trabajadores, se está construyendo la salud en el lugar de trabajo, contribuyendo al desarrollo de las habilidades de los trabajadores y a la seguridad en la organización.

La entrada a la vida productiva, descrita por Moser y Kerhig (2006), se caracteriza por actividades con repetición de gestos, posturas y secuencias mentales que reflejan la adaptación del cuerpo a las demandas del sistema productivo, imponente

al trabajador un nuevo ritmo y estilo de vida, que puede generar impactos negativos en el ámbito familiar y social, ya que se dedican grandes periodos a las actividades mano de obra en detrimento El salud y ocio. Para Para el trabajador, la calidad de vida en el trabajo, según Silva, Souza y Minetti (2002), puede afectar directamente la vida social y las relaciones personales, mientras que para la empresa, la calidad de los productos producidos y/o de los servicios prestados son también influenciado por las condiciones laborales, debido al estrés, cansancio y fatiga generados por la insuficiencia en el ambiente laboral.

Es importante resaltar que tanto los factores psicosociales como los organizacionales -como los describe Carregaro y Alabama. (2013) y celia Es Alexandre (2003) - influye fuertemente en la génesis y evolución de quejas musculoesquelético y, por tanto, la interacción entre los componentes cognitivo y físico debe hacer parte desde el acercarse ergonómico; incluyendo percepciones subjetivas, carga física, entorno y experiencias profesionales previas, para que se puedan llevar a cabo acciones preventivas globales y efectivas en el lugar de trabajo. Assunção (2003) describe en su estudio que la organización del trabajo es capaz en conseguir oh individual, Es cambiar la forma qué rostro tú arañazos, resultante en

Los efectos sobre la salud aún no se conocen completamente.

Célia y Alexandre (2003) también informan qué oh Ministerio desde el Salud establece, en su Protocolo de Investigación, Diagnóstico, Tratamiento y Prevención de Lesiones por Esfuerzos Repetitivos, que el diagnóstico clínico-laboral de estas patologías debe ser realizado por un equipo de profesionales de la salud basado en en historia desde el lesión actual, sobre equipos de trabajo (evaluación ergonómica), comportamientos y hábitos relevantes, antecedentes del trabajador, antecedentes ocupacionales, examen físico detallado y exámenes complementarios en caso de ser necesario. Por ello, un estudio realizado por celia Es Alejandro (2003) con trabajadores que presentaron síntomas musculoesqueléticos, los resultados fueron que, entre los factores que interfieren en la calidad de vida del individuo, se identificó el dolor como el aspecto con mayor influencia en las actividades de la vida diaria y, en consecuencia, en calidad en vida de los participantes, además del compromiso en integrar al individuo a las actividades sociales y reducir la "vitalidad", que considera los niveles de energía y fatiga en sus capacidades físicas y salud general.

Por lo tanto, los programas de prevención en el organizaciones, instituido

por el concepto de calidad de vida en el trabajo, como lo explican Soares, Assunção y Lima (2006), es necesario priorizar aspectos del ambiente de trabajo, actuando de acuerdo con las especificidades de cada actividad laboral. Ferreira (2012) también recomienda que estos programas tengan la función de recuperar el significado ontológico del trabajo como productor de bienestar, de carácter preventivo y promotor de la salud. Dentro de la actuación ergonómico, necesario reunirse todos los elementos principales (trastornos esqueléticos, mejora de la producción, ejecución tareas Es tú factores del ambiente de trabajo), y a partir de ahí establecer las formas de prevención a abordar en el equipo, no actuando de manera reduccionista a una situación laboral, sino abarcando comportamientos, actitudes reales en el trabajo, además de las características individuales de cada componente del trabajo. la obra.

Desde esta perspectiva, Grande et al. (2013) dice que las intervenciones de salud están ganando cada vez más terreno en el lugar de trabajo, con el potencial de fomentar la práctica de hábitos y comportamientos. saludable, bien como para evitar patologías. La evaluación de indicadores. en empresa (Oh nivel en estrés, por ejemplo), actividad física regular , nutrición,

relaciones interpersonales equilibrados, son factores importantes que han demostrado influir en la calidad de vida en el trabajo.

Los programas de ejercicio físico realizados en el ámbito ocupacional, según Coury, Moreira y Dias (2009), tienen como objetivo ganar fuerza muscular y mejorar la flexibilidad muscular y el acondicionamiento cardiovascular , resultando en una mejora de la salud, la capacidad de trabajo y la calidad de vida. vida del trabajadores. Para Luz (2013), las empresas deben incluir en su organización servicios de atención médica y prácticas relajantes en el desarrollo de Actividades, resultando en beneficios para la organización y los empleados.

Entre hacia Actividades en calidad de vida, Fernandes y Machado (2007) describen la gimnasia laboral, el entrenamiento y desarrollo en Actividades, llevando a cabo evaluaciones en actuación Es estructurar planes de carrera. Moser y Kerhig (2006) también mencionan prácticas preventivas, como campañas antitabaco, antialcoholismo, control y prevención de enfermedades metabólicas, hipertensión arterial, orientación nutricional y fomento de la actividad física dentro y fuera del hogar. empresa. Para Moser Es Kerhig (2006), las compañías él viene si preocupante cada doblar

más con la prevención de los trastornos musculoesqueléticos Relacionado hacia Trabajo (DORT), a través de políticas dirigidas a proteger y cuidar la salud de los trabajadores, ejercicios laborales compensatorios o gimnasia de descanso, actividades guiadas por las Normas Reguladoras (NR) en Seguridad y Salud en el Trabajo, del Ministerio del Trabajo.

En este contexto, Ferreira (2011) destaca que los programas de calidad de vida en el trabajo han sido reconocidos como sinónimos en Actividades Antiestrés, con la función de aumentar la resistencia física. Es psicológico del trabajadores ante los estresores laborales. Presentando un enfoque preventivo e intervencionista, Moser y Kerhig (2006), informes que El fisioterapia está ganando terreno a través de proyectos y programas de calidad de vida implementados en las empresas, demostrando como principales resultados: la reducción del dolor y la fatiga; mejora de la capacidad física para oh trabajar; disminuir del ausentismo y gasto en tratamientos de salud y, también, crecimiento de la productividad; promover la participación de los trabajadores en la atención de salud.

Así, El nuevo fue en trabajar Demandas de las empresas, según lo describe Vasconcelos (2001), que El calidad en

La vida en el trabajo, a través de acciones ergonómicas, necesita incorporarse a las prácticas empresariales para obtener los mejores resultados. Plattsab et al. (2013) agrega qué condiciones física en Las condiciones laborales adversas tienen consecuencias negativas para la salud y la calidad de vida del trabajador a largo plazo. Es dentro de las organizaciones donde las personas pasan la mayor parte del tiempo de sus vidas, y hacer que este ambiente sea agradable y placentero sólo puede promover ganancias personal Es rentabilidad y el crecimiento de la empresa, a medida que las personas se sienten satisfechas con su trabajo.

5. CONCLUSIÓN

Todo El cobertura desde el Calidad de la vida en el trabajo, combinado con el papel de la ergonomía en las organizaciones, retrata la importancia de incluir prácticas de salud en el entorno laboral. Es utilizando la ergonomía como herramienta que mejora la Calidad de Vida en el Trabajo. él puede ser reflejado en experiencias bienestar en el trabajo, reconocimiento del profesional en acción, perspectiva de crecimiento profesional Es en respeto a las características individuales de cada trabajador. Eso relación entre ergonomía y calidad de vida en el trabajo se traduce en la necesidad actual de las organizaciones de reducir los costos humanos, prestando atención a

Necesidades físicas y psicológicas de los individuos, que esencialmente reflejan ganancias de ambas partes, trabajador y empresa.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍA

ABRAHAO, Júlia Issy. Reestruturação produtiva e variabilidade do trabalho: uma abordagem da ergonomia. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, vol. 16, n. 1, 2000, p. 49-54. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v16n1/4387.pdf>>. Acesso em: 02 fev. 2014.

ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Uma contribuição ao debate sobre as relações saúde e trabalho. *Ciênc. Saúde Coletiva*, São Paulo, vol. 8, n. 4, 2003, p. 1005-1018. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/csc/v8n4/a22v8n4.pdf>>. Acesso em: 10 fev. 2014.

BRANDÃO, Samara Ferraz; ANDRADE, Thaiana Bezerra de; PEDROSA, Renata Cristine de Sá. A ergonomia como fator de influência na mudança organizacional: Um Estudo de Caso na Biblioteca da Faculdade Sete de Setembro - Fasete. *Revista Rios Eletrônica*, vol. 2, n. 2, 2008, p. 72-81. Disponível em:

<http://www.fasete.edu.br/revistarios/media/revistas/2008/a_ergonomia_como_fator_de_influencia_na_mudanca_organizacional.pdf>. Acesso em: 10 fev. 2014.

BRUSIQUESE, Romildo Garcia; FERREIRA, Mário César. Inovações tecnológicas e organizacionais em escritórios e os impactos na qualidade de

vida no trabalho. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho*, Brasília, vol. 15, n. 1, 2012, p. 1-16. Disponível em:

<<http://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/49618>>. Acesso em: 07 fev. 2014.

CARREGARO, Rodrigo Luiz, et al. Association between work engagement and perceived exertion among healthcare workers. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, vol. 26, n. 3, 2013, p. 579-585. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/fm/v26n3/a11v26n3.pdf>>. Acesso em: 02 fev. 2014.

CÉLIA, Rita de Cássia Rodrigues da Silva; ALEXANDRE, Neusa Maria Costa. Distúrbios osteomusculares e qualidade de vida em trabalhadores envolvidos com transporte de pacientes. *Rev. Bras. Enferm.*, vol. 56, n. 5, 2003, p. 494-498. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672003000500005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 jan. 2014.

COURY, Helenice J. C. G.; MOREIRA,

Roberta F. C.; DIAS, Natália B. Efetividade do exercício físico em ambiente ocupacional para controle da dor cervical, lombar e do ombro: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Fisioter.*, São Carlos, vol. 13, n. 6, 2009, p. 461-479. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n6/0>

FERNANDES, Mirtes Seger; MACHADO, Mirian Magnus. A importância da qualidade de vida no trabalho no paço municipal de Gaspar. *Revista Interdisciplinar Científica Aplicada*, Blumenau, vol. 1, n. 2, 2007, p. 01-20. Disponível em:

<<http://rica.unibes.com.br/index.php/rica/article/viewArticle/45>>. Acesso em: 22 jan. 2014.

FERREIRA, Mário César. A Ergonomia da Atividade pode Promover a Qualidade de Vida no Trabalho? Reflexões de Natureza Metodológica. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, Brasília, vol. 11, n. 1, 2011, p. 8-20. Disponível em:

<<http://www.ergopublic.com.br/arquivos/1361295898.52-arquivo.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2014.

FERREIRA, Mário César. Ergonomia da Atividade Aplicada à Qualidade de Vida no Trabalho: Saúde e Promoção do Bem-Estar dos Trabalhadores em Questão. *Rev. Tempus - Actas de Saúde Coletiva*, Brasília, 2012, p. 61-

78. Disponível em:

<<http://www.ergopublic.com.br/arquivos/1361295898.52-arquivo.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2014.

FERREIRA, Mário César; ALVES, Luciana; TOSTES, Natalia. Gestão de Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) no serviço público federal: o descompasso entre problemas e práticas gerenciais. *Psic.: Teor. e Pesq.*, Brasília, vol. 25, n. 3,

p. 319-327. Disponível

em: <

<http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n3/a05v25n3.pdf>>. Acesso em: 12 fev. 2014.

GOLDIN, J.R. Pesquisa em saúde: leis, normas e diretrizes. Porto Alegre: HCPA; 1997.

GRANDE, Antonio José, et al. Determinantes da qualidade de vida no trabalho: ensaio clínico controlado e randomizado por clusters. *Rev. Bras. Med. Esporte*, São Paulo, vol. 19, n. 5, 2013, p.

371-375. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v19n5/a15v19n5.pdf>>. Acesso em: 20 fev. 2014.

LEITE, José Vieira; FERREIRA, Mário César; MENDES, Ana Magnólia. Mudando a gestão da qualidade de vida no trabalho. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, Brasília, vol. 9, n. 2, 2009, p. 109-123. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v9n2/v9n2a10.pdf>>. Acesso em: 05 fev. 2014.

LUZ, Adjane de Moura. A influência da ergonomia para o desempenho no trabalho: um estudo em uma agência bancária na cidade de picos – PI. Picos: Serviço de Processamento Técnico da Universidade Federal do Piauí, 2013, 67 p.

MORENO, Claudia Roberta de Castro; FISCHER, Frida Marina; ROTENBERG, Lúcia. A saúde do

- trabalhador na sociedade. *Revista de Ergonomia* - v. 13 n. 1 (2018). Disponível em: http://www.google.com.br/url?sa=t&ct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDQQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.brapci.ufpr.br%2Fdownload.php%3Fdd0%3D7099&ei=C7dVU_2QKO_isAS64oHgDw&usg=AFQjCNHWLpkKWnDxru2by8W-WVsiECm0cQ&bvm=bv.65177938,d.cWc. Acesso em: 17 jan. 2014.
- SILVA, Kátia Regina; SOUZA, Amaury Paulo de; MINETTI, Luciano José. Avaliação do perfil de trabalhadores e das condições de trabalho em marcenarias no município de Viçosa-MG. *Rev. Árvore*, vol. 26, n. 6, 2002, p. 769-775. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-67622002000600013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 jan. 2014.
- SOARES, Raquel Guimarães; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; LIMA, Francisco de Paula Antunes. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, São Paulo, vol. 31, n. 114,
- Perspec., São Paulo, vol. 17, n. 1, 2003, p. 34-46. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/spp/v17n1/v17n1a04.pdf>. Acesso em: 30 jan. 2014.
- MORETTI, Silvinha. Qualidade de vida no trabalho x auto-realização humana. Instituto Catarinense de Pós-Graduação, 2012, p. 01-14. Disponível em: <http://www.ergonomia.ufpr.br/PB%20qvt%20realiz%20humana.pdf>. Acesso em: 13 fev. 2014.
- MOSER, Auristela Duarte; KERHIG, Ruth. O conceito de saúde e seus desdobramentos nas várias formas de atenção à saúde do trabalhador. *Fisioterapia em Movimento*, Curitiba, vol. 19, n. 4, 2006, p. 89-97. Disponível em: <http://www2.pucpr.br/reol/index.php/rfm?dd1=1820&dd99=view>. Acesso em: 22 jan. 2014.
- PLATTSAB, Loretta G., et al. Physical occupational exposures during working life and quality of life after labour market exit: results from the gazel study. *Aging Ment Health*, vol. 17, n. 6, 2013, p. 697-706. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23560563>. Acesso em: 26 fev. 2014.
- SILVA, Andrea Aparecida; LUCAS, Elaine Rosângela de Oliveira. Abordagem ergonômica do ambiente de trabalho na percepção dos trabalhadores: estudo de caso em biblioteca universitária. *Revista ACB*, Florianópolis, vol. 14, n. 2, 2009, p. 382-406. Disponível em: <

2006, p. 149-160. Disponível em: <

<http://www.scielo.br/pdf/rbso/v31n114/13.pdf>>. Acesso em: 18 jan. 2014.

VASCONCELOS, Anselmo Ferreira. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. Caderno de Pesquisas em Administração, São Paulo, vol. 08, n. 1, 2001, p. 23-35. Disponível em:

<<http://www.ebah.com.br/content/ABAAA9oQAF/qualidade-vida>>. Acesso em: 21 jan. 2014.

VILLAROUCO, Vilma; ANDRETO, Luiz F. M.. Avaliando desempenho de espaços de trabalho sob o enfoque da ergonomia do ambiente construído. Produção, vol. 18, n. 3, 2008, p. 523-539. Disponível em:

<<http://www.scielo.br/pdf/prod/v18n3/a09v18n3.pdf>>. Acesso em: 30 jan. 2014.