

## **O estudo da ergonomia e seus benefícios no ambiente de trabalho: uma pesquisa bibliográfica**

### ***Denise Carneiro dos Reis Bernardo***

Doutora em Administração – UFLA

E-mail: denise@ufsj.edu.br

Telefone: (32) 3379-2556

### ***João Paulo de Brito Nascimento***

Mestre em Administração – UFLA

E-mail: joaopaulo\_de\_brito@yahoo.com.br

Telefone: (32)8876-7721

### ***Patrícia Rosa da Silveira***

Pós-graduada em Engenharia da Produção – UNINTER

Email: pat.rosa22@gmail.com

Telefone: (37) 99525216

### ***Keila Graciela Ribeiro Soares***

Bacharel em Administração – UNIPAC

Email: kgrstoaki@gmail.com

Telefone: (32) 9128-4004

Data de recepção: 04/06/2012

Data de aprovação: 02/07/2012

**Resumo:** Este artigo tem como objetivos apresentar uma introdução à Ergonomia, analisar os seus conceitos físicos e ambientais e abordar peculiaridades das condições antropométricas dos colaboradores das empresas em geral, demonstrando sua importância e seus benefícios no cotidiano das jornadas de trabalho, como prevenção de doenças ocupacionais, proporcionando um ambiente laboral adequado, confortável e produtivo aos colaboradores das organizações. A metodologia utilizada foi a pesquisa bibliográfica, por meio de uma revisão literária. O foco deste estudo será a análise de alguns conceitos, aplicações e diretrizes com o intuito de demonstrar como a ergonomia pode contribuir para um ambiente laboral de alta produtividade para as empresas sem afetar a integridade física e psicológica dos colaboradores das organizações. A ergonomia auxilia no bem-estar e conforto no ambiente de trabalho e na vida dos colaboradores, gerando maior produtividade e queda dos índices de doenças ocupacionais.

**Palavras-chave:** Ergonomia – Antropometria – Doenças Ocupacionais – Benefícios Ergonômicos

## Introdução

Devido à amplitude do tema Ergonomia, este artigo abordará a análise de alguns conceitos e aplicações ergonômicas, com o intuito de melhorar o desempenho e bem-estar das pessoas no ambiente de trabalho e, dessa forma, prevenir as doenças ocupacionais.

Segundo a definição dada pela *Ergonomics Research Society*, ergonomia é concebida como:

O estudo do relacionamento entre o homem e o seu trabalho, equipamento e ambiente, e particularmente a aplicação dos conhecimentos de anatomia, fisiologia e psicologia na solução dos problemas surgidos desse relacionamento. (IIIDA, 1998, p. 92).

Mas, o que significa o termo Ergonomia? No seu estudo etimológico, *Ergo* vem de trabalho e *Nomos* significa lei ou regra. Fazendo ligação com sua função, seu conceito está relacionado a leis ou regras que proporcionam o melhor desenvolvimento, conforto e satisfação no trabalho e, conseqüentemente, a obtenção de melhor produtividade, com baixos índices de retrabalho e doenças ocupacionais.

A Ergonomia objetiva modificar os sistemas de trabalho para adequar a atividade nele existente, às características, habilidades e limitações das pessoas com vistas ao seu desempenho eficiente, confortável e seguro (ABERGO, 2000).

Assim, este estudo tem como objetivos: apresentar uma introdução à Ergonomia, analisar os seus conceitos físicos e ambientais e abordar peculiaridades das condições antropométricas das pessoas, demonstrando sua importância e benefícios no cotidiano das jornadas de trabalho, como na prevenção de doenças ocupacionais e para proporcionar um ambiente laboral adequado, confortável e produtivo aos colaboradores das organizações.

Desse modo, para que este estudo se concretizasse, foi utilizada a pesquisa bibliográfica mediante a interpretação das informações levantadas de maneira compreensível a todos que se interessarem pelo tema.

Nesse contexto, o problema de pesquisa é o seguinte: quais são os benefícios da ergonomia para o ambiente laboral adequado e produtivo nas empresas? Essa reflexão sobre o tema é relevante às empresas e a seus

servidores no sentido de informá-los sobre a ergonomia e seus benefícios.

Os estudos sobre ergonomia são incipientes e, em consequência, também sua aplicabilidade nas empresas. Esse quadro pode mudar com a valorização dos colaboradores pelas organizações que se preocupam com o bem-estar físico, emocional e psicológico dos mesmos.

## **1. História da Ergonomia**

A primeira definição de Ergonomia foi feita em 1857 no auge da revolução industrial europeia pelo cientista polonês Wojciech Jarstembowsky, estabelecendo que: A ergonomia como uma ciência do trabalho requer que entendamos a atividade humana em termos de esforço, pensamento, relacionamento e dedicação (JARSTEMBOWSKY, 1857).

Durante a Primeira Guerra Mundial, ocorrida no período de 1914 a 1918, foi fundada a Comissão de Saúde dos Trabalhadores na Indústria de Munições, formada basicamente por fisiologistas e psicólogos. Anos depois, essa comissão foi reformulada e se transformou no Instituto de Pesquisa sobre Saúde no Trabalho, ampliando assim seu campo de trabalho e realizando pesquisas mais abrangentes e com mais variáveis sobre posturas no trabalho, carga manual, seleção, treinamento, preocupações com os aspectos físico-ambientais: iluminação, ventilação e outras (COUTO, 1995).

A História da Ergonomia é muito antiga, porém a sua aplicabilidade mais efetiva teve início após Segunda Guerra Mundial, em 1949. Com essa grande guerra, novas tecnologias em armas, submarinos e aviões foram desenvolvidas rapidamente e sem nenhuma preocupação com a adaptação dos soldados a essas novas experiências, ocasionando muitas mortes desnecessárias.

Nessa situação, foram feitos estudos e pesquisas interdisciplinares com profissionais de várias áreas da Medicina, Ciência e Engenharia, objetivando melhor adaptação dos soldados ao uso desses novos equipamentos. Assim, a Ergonomia surgiu com objetivos práticos, principalmente, em relação à segurança dos trabalhadores nos sistemas produtivos.

Depois da Segunda Guerra Mundial, surge na Inglaterra o *Ergonomics Research Society*, uma sociedade de pesquisadores preocupados em estudar o ambiente de trabalho, contribuindo para a difusão da ergonomia em nível

mundial, ao colocar em prática todo o conhecimento adquirido durante as duas guerras para melhorar as condições de vida das pessoas, principalmente, dos trabalhadores (IIDA, 1998).

No próximo item deste trabalho, destacam-se os aspectos ergonômicos físicos e ambientais.

## **2. Os Aspectos ergonômicos físico-ambientais**

Nos aspectos físico-ambientais do ruído, da temperatura, da umidade, da luminosidade e das cores do ambiente dentro dos seus limites, a harmonia é de extrema importância para o bom desenvolvimento do trabalho.

A Norma Regulamentadora NR-17 visa a estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente, incluindo os aspectos relacionados ao levantamento, ao transporte e à descarga de materiais, ao mobiliário, aos equipamentos e às condições ambientais do posto de trabalho e à própria organização do trabalho. Segundo a NR-17, os níveis de ruído devem estar de acordo com a NBR-10152 (Norma Brasileira Regulamentadora), registrada no INMETRO (Instituto Nacional de Metrologia Normalização e Qualidade Industrial). O ruído caracteriza-se como um som desagradável mensurado em decibel (dB), sendo seu limite analisado em conjunto com o tempo de exposição do funcionário a determinado tipo de atividade. Por exemplo, a Ergonomia busca limites inferiores a 80 dB (decibel). A 90 dB o trabalhador pode ser exposto a apenas 4 horas de trabalho ou exposição a 95 dB a apenas 2 horas de trabalho ou exposição a 100 dB a apenas 1 hora de trabalho.

Esses limites devem ser obedecidos, pois os efeitos do ruído sobre as pessoas acarreta efeitos audiológicos como perda auditiva temporária ou permanente, e efeitos fisiológicos como alterações de temperatura, de batimentos cardíacos, de atenção e concentração (FRIED *et al*, 2002).

Assim, segundo Fried *et al*, (2002, p. 72), “uma pesquisa realizada em Israel, em 21 organizações, demonstrou que 34% do absenteísmo entre as empregadas em escritório que realizavam tarefas complexas eram devidos ao

barulho”.

Já Thiry (2004, p. 47) diz que existem variáveis ergonômicas que, talvez por uma falta de conhecimento do assunto, não vêm sendo detectadas e tratadas, o que fica confirmado na frase: “Há uma relação causal surda, não documentada e talvez, não documentável entre a intolerância a determinados trabalhos e as deficiências ergonômicas do ambiente, dos equipamentos e dos instrumentos”.

As questões térmicas, por sua vez, representam aspectos importantes. Nesse sentido, fatores como a temperatura, a velocidade do ar e a umidade afetam o conforto.

De acordo com a Norma Regulamentadora NR-17, o índice de temperatura efetiva deve ser entre 20°C (vinte graus centígrados) e 23° C (vinte e três graus centígrados), a velocidade do ar não superior a 0,75m/s, a umidade relativa do ar não inferior a 40% (quarenta por cento).

A questão térmica é um fator que varia de pessoa para pessoa, devido a variáveis como idade, sexo, metabolismo e peso, que devem levados em consideração. O isolamento das roupas é geralmente medido com a unidade *Clothing* (clo), em que: 1 Clo = 0,155 m<sup>2</sup>K / W e Zero (0). Assim o Clo corresponde a uma pessoa nua.

Dessa forma, seria interessante manter o ambiente de trabalho dentro dos níveis estabelecidos pela norma, o que pode ser regulado pelo próprio trabalhador, para proporcionar maior conforto no ambiente de trabalho.

Por outro lado, o aspecto da iluminação é bem destacado na Norma Regulamentadora NR-17:

- Em todos os locais de trabalho deve haver iluminação adequada, natural ou artificial, geral ou suplementar, apropriada à natureza da atividade.
- A iluminação geral deve ser uniformemente distribuída e difusa.
- A iluminação geral ou suplementar deve ser projetada e instalada de forma a evitar ofuscamento, reflexos incômodos, sombras e contrastes excessivos.
- Os níveis mínimos de iluminamento a serem observados nos locais de trabalho são os valores de iluminâncias estabelecidos na NBR.
- A medição dos níveis de iluminamento previstos no subitem 17.5.3.3 deve ser feita no campo de trabalho onde se realiza a tarefa visual, utilizando-se de luxímetro com fotocélula corrigida

para a sensibilidade do olho humano e em função do ângulo de incidência (117.028-7 / I2).

- Quando não puder ser definido o campo de trabalho previsto no subitem 17.5.3.4, esse será um plano horizontal a 0,75m (setenta e cinco centímetros) do piso.

Essas medidas que a Norma Regulamentadora NR-17 traz em relação à iluminação são muito importantes devido ao fato de a má iluminação causar a fadiga na vista e prejudicar o sistema nervoso, acarretando uma parcela dos acidentes no trabalho.

A quantidade de luminárias para atingir o nível de iluminação necessário à execução de tarefas, deve ser determinada através de um projeto que leve em consideração a acuidade visual dos trabalhadores de acordo com variáveis que devem ser levadas em consideração como sua faixa etária, as tarefas desenvolvidas, as dimensões do objeto a ser visualizado, o tempo de exposição do objeto ao olho, o pé direito do prédio, a altura do plano de trabalho, a reflexão do entorno, o contraste, o *layout* do ambiente, o tipo de lâmpadas etc.

Os aspectos ambientais da música e do ambiente são de grande importância por quebrarem a monotonia e estimularem as pessoas. A música suave relaxa e reduz a fadiga e o nervosismo, gerando maior conforto e bem-estar.

As cores têm a função de ordenação, de orientação, de alerta. Possuem uma simbologia muito rica. Por exemplo, o vermelho significa perigo e proibição. O amarelo com o preto significa perigo de colisão; o verde, ajuda ou fuga; e o azul pode ser utilizado como cor de ordenação e organização para orientar avisos e direções. Nesse sentido, seria interessante manter em botões importantes, alavancas e comandos cores atrativas; em ambientes que exigem concentração utilizar cores tranquilizantes com tons claros de azul, verde ou creme.

Os agentes químicos e biológicos são menos discutidos e conhecidos.

De acordo com a Norma Regulamentadora NR-09, os agentes químicos são substâncias que podem penetrar no organismo pelas vias respiratórias na forma de poeira.

Conforme Ilda (2005, p.102) os agentes químicos mais encontrados no

ambiente de trabalho como o monóxido de carbono, chumbo, mercúrio, cádmio, solventes como benzeno e tolueno, sílica, agrotóxicos podem causar sérios danos à saúde dos trabalhadores. Os agentes biológicos têm como representantes as bactérias, os fungos, bacilos, protozoários e vírus. Esses agentes biológicos podem ser encontrados em áreas distintas como hospitais, laboratórios, estábulos e em sala comum de escritório ou recepção. Essa repleta distinção de áreas é o que torna esses agentes mais perigosos, pois as pessoas associam esse tipo de agentes a locais sujos e de risco.

Abordados os aspectos ergonômicos físico-ambientais, seguindo faz-se necessário a compreensão das doenças ocupacionais, como LER e DORT.

### **3. Um breve resumo sobre as doenças ocupacionais LER e DORT**

É crescente o número de trabalhadores com doenças ocupacionais, principalmente LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).

As doenças LER/DORT foram detectadas no início do Século XVIII, porém somente a partir de 1970, essas doenças foram relacionadas ao ambiente de trabalho e passaram a ser mais discutidas na literatura científica internacional (NIOSH, 1997).

A LER pode ser definida como um conjunto de doenças como a Tendinite (inflamação dos tendões), Bursite (inflamação da bursa que funciona como um amortecedor entre os ossos), Tenossinovite (Inflamação da membrana que envolve os tendões), entre outras.

Entre os fatores causadores da doença, os mais comuns são: os funcionários realizam de maneira incorreta suas atividades, não respeitando seus limites, não mantendo uma postura adequada para o desempenho de suas atividades, a ausência de pausas para descanso e o estresse que pode acarretar, principalmente, irritabilidade e descontrole emocional. A LER/DORT pode ocorrer em distintas áreas e funções como no uso de digitação em computadores, nas confecções, empresas metalúrgicas, linhas de produção etc.

Os distúrbios da DORT são devidos fundamentalmente à utilização biomecanicamente incorreta dos membros superiores, com força excessiva,

manutenção de posturas incorretas, alta repetitividade de um mesmo padrão de movimento e compressão mecânica das delicadas estruturas dos membros superiores (IIDA, 1998).

A Norma Regulamentadora NR-17 faz referência a essa questão de pausa e sobrecarga:

- Nas atividades que exijam sobrecarga muscular estática ou dinâmica do pescoço, ombros, dorso e membros superiores e inferiores, e a partir da análise ergonômica do trabalho, deve ser observado o seguinte: para efeito de remuneração e vantagens de qualquer espécie deve levar em consideração as repercussões sobre a saúde dos trabalhadores (117.029-5 / I3);
- Devem ser incluídas pausas para descanso (117.030-9 / I3);
- Quando do retorno do trabalho, após qualquer tipo de afastamento igual ou superior a 15 (quinze) dias, a exigência de produção deverá permitir um retorno gradativo aos níveis de produção vigentes na época anterior ao afastamento (117.031-7).

Nesse sentido, o conhecimento dos aspectos citados na Norma Regulamentadora NR-17 torna-se muito importante para proteger o funcionário de lesões e desconfortos e evitar problemas de ações trabalhistas à empresa.

Por fim, para complementar o estudo, são expostas, a seguir, algumas peculiaridades das medidas do homem, a chamada antropometria.

#### **4. A Antropometria**

O estudo etimológico da palavra Antropometria vem do grego, em que *anthropos* significa homem e *metron*, medida. Dessa forma, pode-se dizer que a Antropometria é o estudo que avalia e mensura as medidas físicas do corpo humano como um todo ou de suas partes como, por exemplo, altura, peso, medida de mãos e seus dedos, braços, pernas, coxas, quadril, ombros etc. (IIDA, 1997).

Diante disso, conforme Iida (1997), é possível visualizar na Figura 1 as alturas e medidas mais adequadas para o conforto da pessoa, quando estiver sentado, em pé e até mesmo de algumas partes específicas do corpo humano. De acordo com o autor, na posição em pé, é preciso que a pessoa mantenha uma postura ereta para não forçar sua coluna vertebral. Bem como mantenha os pés juntos e os braços alinhados ao corpo. Já na posição sentada, a pessoa deve apoiar a coluna vertebral no encosto da cadeira e manter os pés juntos no



chão. Em relação às partes do corpo como cabeça, exige-se que a mesma esteja alinhada na altura da visão dos olhos. Os dedos devem estar alinhados e a mão completamente erguida. Caso esteja segurando algo, a pessoa deve friccionar todos os dedos para pegar o objeto. E por último, quando a questão for os pés, a pessoa deve pisar firmemente no chão, com os pés alinhados sempre para frente.

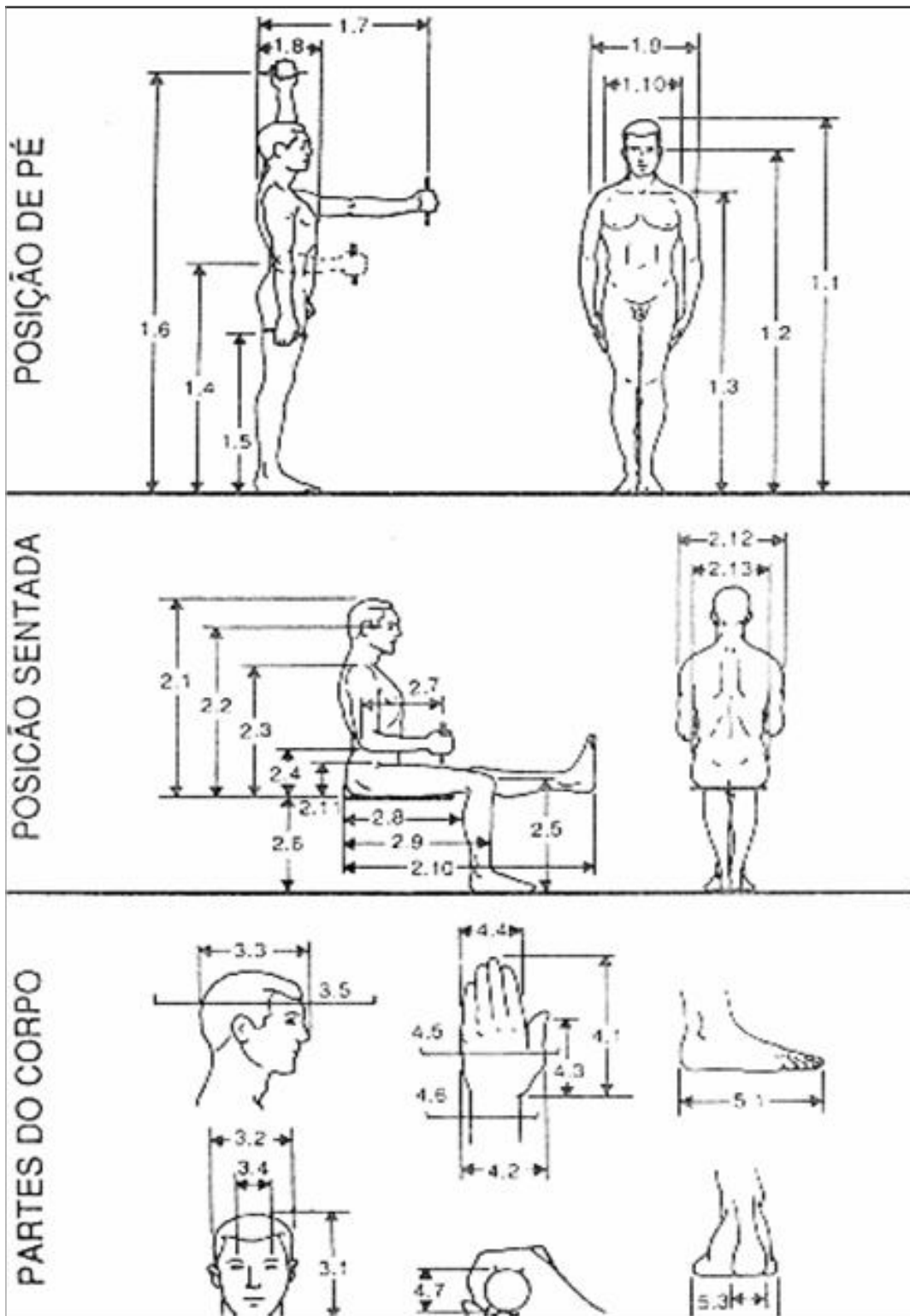
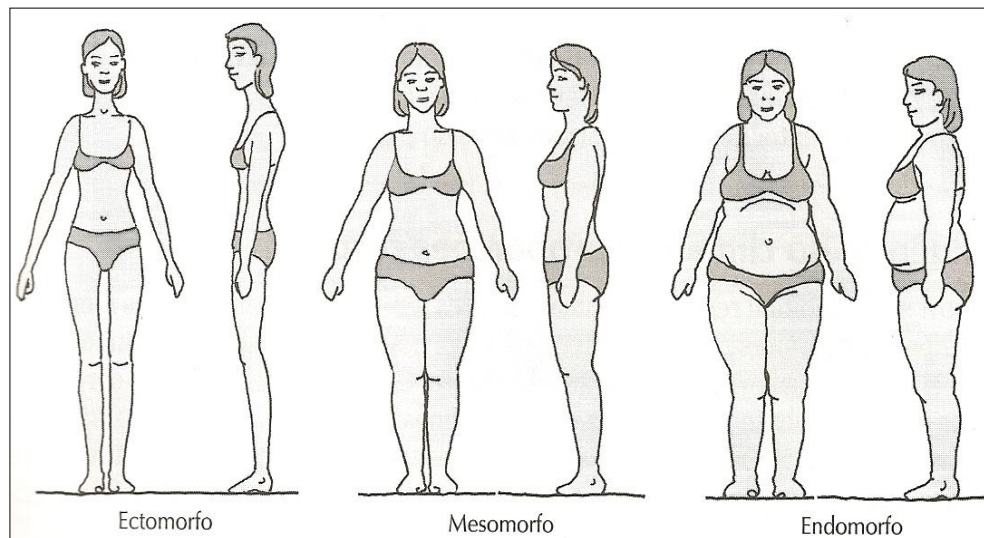


Figura 1: Medidas Antropométricas (Adaptado de IIDA 1997, p. 98).

Sendo assim, as avaliações antropométricas em harmonia são muito

importantes para o conforto, bem-estar, aumento de produtividade e, conseqüentemente, menores índices principalmente de LER/DORT (ILDA, 2005).

Ainda conforme Ilda (2005) existem três tipos básicos de estrutura física: Ectomorfo, Endomorfo e Mesomorfo. Estes tipos de estruturas do corpo humano são expostas na Figura 2 a seguir.



**Figura 2: Tipos básicos do corpo humano**  
(ILDA, 2005, p. 104)

Para facilitar a compreensão das estruturas físicas, Ilda (2005, p. 104) expõe os conceitos de Ectomorfo, Endomorfo e Mesomorfo:

**Ectomorfo:** tipo físico de formas longadas. Tem corpo e membros longos e finos, com um mínimo de gorduras e músculos. Os ombros são mais largos, mas caídos. O pescoço é fino e comprido, o rosto é magro, queixo recuado e testa lata e abdômen estreito e fino.

**Mesomorfo:** tipo físico musculoso, de formas angulosas. Apresenta cabeça cúbica, maciça, ombros e peitos largos e abdômen pequeno. Os membros são musculosos e fortes. Possui pouca gordura subcutânea.

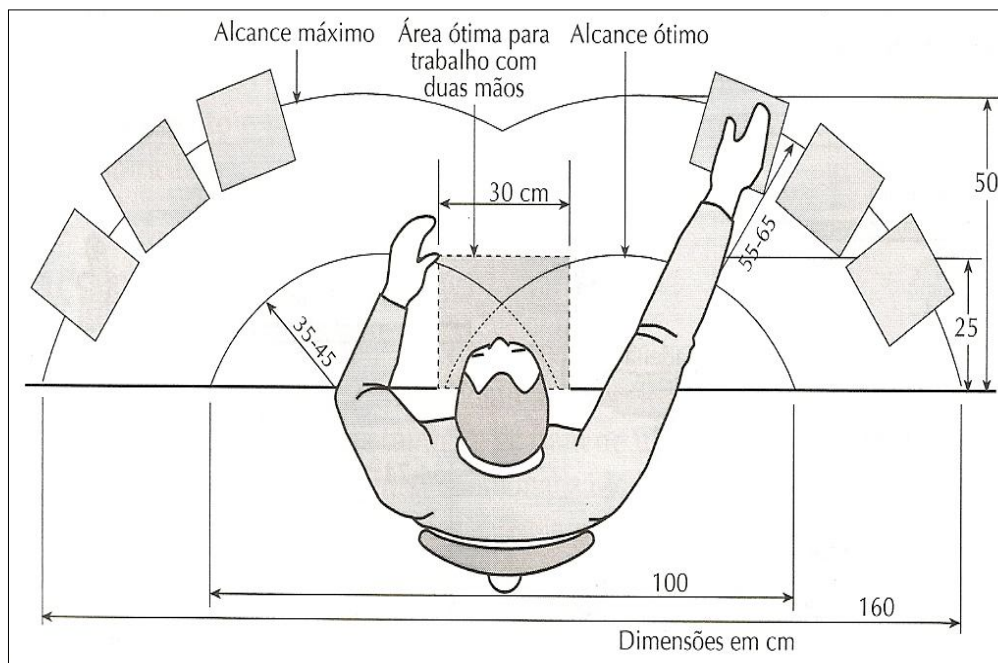
**Endomorfo:** tipo físico de formas arredondadas e macias, com grandes depósitos de gordura. Em sua forma extrema, tem características de uma pera (estreita em cima e larga em baixo). O abdômen é grande e cheio e o tórax parece ser relativamente pequeno. Braços e pernas são curtos e flácidos. Os ombros e a cabeça são arredondados. Os ossos são

pequenos. O corpo tem baixa densidade, podendo flutuar na água. A pele é macia.

É claro que nem todas as pessoas vão enquadrar-se nesses três modelos físicos básicos. O importante é que os postos de trabalho estejam de acordo com cada biótipo. Assim, é desejável que os mesmos sejam reguláveis para que possa estar confortável para tipos físicos distintos e poder obedecer a padrões importantes na análise de postos de trabalho (IIDA, 2005, p.106).

Mas, de acordo Iida (2005), os modelos físicos básicos são importantes para não comprometer a saúde ocupacional dos funcionários: altura lombar deve estar de acordo com a encosta da cadeira; altura do cotovelo deve estar de acordo com a altura da mesa; é preciso que haja espaço entre assento e mesa em relação à altura das coxas; o posicionamento do monitor precisa estar na altura dos olhos e o ângulo de visão, o alcance das pernas e braços devem ser confortáveis.

Com relação a esse alcance confortável Iida (2005, p.146) expõe, na Figura 3, os limites e dimensões ideais de alcance de um posto de trabalho para funções principalmente sentadas, como por exemplo, alcance de objetos sobre a mesa.



**Figura 3: Áreas de alcance ótimo e máximo**

(IIDA, 2005, p.146)

Respeitando esses padrões básicos de Antropometria o trabalhador e a empresa são beneficiados, pois se para o primeiro é melhor trabalhar num ambiente mais confortável e seguro, para o segundo, isso evita problemas trabalhistas e aumenta sua produtividade.

### **Considerações finais**

A partir desta pesquisa bibliográfica baseada na percepção dos referidos autores sobre ergonomia, conclui-se que o estudo e a aplicabilidade de conceitos ergonômicos auxiliam no bem-estar e no conforto no ambiente de trabalho e na vida dos colaboradores, o que gera maior produtividade e queda dos índices de doenças ocupacionais principalmente como LER/DORT, bem como diminuição de ações trabalhistas. Para oferecer esse ambiente mais saudável de trabalho, as empresas devem se preocupar com ações preventivas de acordo com a Norma Regulamentadora NR-17.

São conceitos interdisciplinares que podem ser aplicados a qualquer empresa de pequeno a grande porte e de qualquer ramo de atuação. Mas esses conceitos devem ser aplicados e seguidos de uma maneira rigorosa e correta para que seus objetivos sejam atingidos, no intuito de manter o bem-estar físico e mental dos colaboradores nas empresas.

Nesses termos, o conhecimento dos conceitos e padrões básicos da Antropometria tornam-se muito importantes para o conforto e, principalmente, segurança dos colaboradores das empresas.

Assim, a linha de raciocínio que deve manter-se bem clara em relação aos processos ergonômicos é de que não é o ser humano que deve adaptar-se ao trabalho, mas o trabalho que precisa adaptar-se às condições de cada ser humano.

Mesmo sendo uma ferramenta de gestão muito eficiente, a Antropometria é ainda ignorada por muitas empresas na medida em que aliam práticas ergonômicas a altos custos, não desenvolvendo uma visão sistêmica da análise de seu custo-benefício. Isso porque o investimento em ambientes ergonomicamente corretos vai influenciar diretamente no crescimento e na produtividade da própria empresa e diminuir os índices de afastamentos e

acidentes entre seus colaboradores.

Portanto, as práticas e conhecimentos ergonômicos possibilitam que o trabalho seja bem dimensionado, otimizando sua eficácia ao mesmo tempo em que permite que as pessoas desenvolvam suas atividades em condições mais favoráveis à sua saúde e à prevenção, principalmente, das doenças ocupacionais.

## Referências

- ABERGO – Fundação Brasileira de Ergonomia. *A certificação do ergonomista brasileiro*. Editorial do Boletim 1/2000, Associação Brasileira de Ergonomia.
- COUTO, Hudson de Araújo. *Ergonomia aplicada ao trabalho: o manual técnico da máquina humana*. Belo Horizonte: Ergo, 1995.
- FRIED, Yitzhak. The joint effects of noise, job complexity, and on employee sickness absence: an exploratory study across 21 organization the Cordis study. *Journal of occupational and Organizational psychology*. Leicester, June 2002.
- GIL, Antônio C. *Como elaborar projetos de pesquisa*. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- IIDA, Itiro. *Ergonomia: projeto e produção*. São Paulo: Edgard Blücher, 1997
- IIDA, Itiro. *Ergonomia: projeto e produção*. São Paulo: Edgard Blücher, 1998.
- IIDA, Itiro. *Ergonomia: projeto e produção*. São Paulo: Edgar Blucher, 2005.
- JASTRZEBOWAKI, W. *An outline of ergonomics, or the science of work*. . Varsóvia: Central Institute for Labour Protection, 1857.
- NORMA regulamentadora de segurança e saúde do trabalho. *NR-17 - Segurança e Medicina do Trabalho*. Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17.htm>> Acesso em: 16 jun. 2012.
- NORMA regulamentadora de segurança e saúde do trabalho. *NR-09 - Programa de prevenção de riscos ambientais*. Disponível em: <<http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr17.htm>>. Acesso em: 17 jun. 2012.
- NIOSHI - National Institut for Occupational Safety and Health. *Elements of Ergonomics Programs*, 1997.
- TEIXEIRA, R. F.; PACHECO, M. E. C. Pesquisa social e a valorização da abordagem qualitativa no curso de administração: a quebra de paradigmas científicos. *Cadernos de Pesquisa em Administração*, v. 12, São Paulo, FEA/USP, 2005.
- THIRY, Hermano Roberto. *Sobreviver ao trabalho*. Rio de Janeiro: FGV, 2004.

## **Ergonomics Study and its Benefits to the Working Environment: Bibliographical Research**

**Abstract:** The objectives of this article are threefold: (1) to present an introduction to Ergonomics; (2) to analyze its physics and environmental concepts; (3) to be aware of the peculiarities of anthropometric conditions regarding the employees of companies, by emphasizing their importance and everyday benefits, such as prevention of occupational diseases in order to offer them an adequate, comfortable, productive working environment. A bibliographical research was carried out by means of a literature review. The focus of this study is on the analysis of some concepts, applications and guidelines that aims at demonstrating the way ergonomics can contribute to a working environment based on high productivity, preserving, thus, physical and psychological integrity of employees. Ergonomics is responsible for the well-being and comfort of employees in working environment, allowing greater productivity and decline of the indexes of occupational diseases.

**Keywords:** Ergonomics – Anthropometry – Occupational Diseases – Ergonomics Benefits