



PROGRAMA COMPLETO

Curso de ERGONOMÍA PARA KINESIÓLOGOS NIVEL I.

NUCLEO TEMÁTICO POSGRADO ERGONOMÍA NIVEL 1

■ TEÓRICO/VIRTUAL

- Bloque 1** Concepto de ergonomía. Evolución.
Antropometría. Relaciones dimensionales. Geometría y diseño del puesto de trabajo.
Áreas y volúmenes de trabajo. Interfaz hombre-máquina.
Herramientas de interacción.
-
- Bloque 2** El trabajo físico. Esfuerzos, posturas, movimientos repetitivos.
La carga física del trabajo. La carga mental del trabajo. Factores determinantes del esfuerzo mental. La fatiga mental.
El estrés en el trabajo.
Aspectos psicosociales.
Organización del trabajo. El tiempo de trabajo. Turnicidad y rotación.
Automatización y mecanización.
-
- Bloque 3** La Ergonomía y el diseño de procesos, puestos y entornos de trabajo seguros.
Análisis de tareas.
Diagramas de operación y de recorrido. Actividades simultáneas.
Cálculo de espacios de trabajo. Diseño ergonómico de equipamiento. Accesibilidad.
Barreras físicas en entornos de trabajo. Influencia en la productividad
-
- Bloque 4** Leyes y Normativa vigente .Métodos Evaluación Internacionales
-

■ PRÁCTICO (OPCIONAL VIRTUAL O PRESENCIAL)

La propuesta para la parte práctica será desarrollada con las siguientes 2 opciones:

- 1) Generación de un Trabajo Práctico final de campo en alguna Empresa/Institución de su Localidad (previa solicitud de autorización por parte de la Empresa con carta de recomendación del COKIBA)
- 2) Visita la ciudad de mar del Plata en un lapso de 2 días, se establece convenio con el Parque Industrial Gral Savio, (empresas a definir) donde en cualquiera de las opciones seleccionadas deberán cumplimentar con los siguientes requerimientos planteados por el docente del curso:



PROGRAMA COMPLETO

Curso de ERGONOMÍA PARA KINESIÓLOGOS NIVEL I.

Práctico Diagnóstico inicial:

Realizar una evaluación ergonómica de puestos de trabajo específicos en la empresa designada, identificando los posibles factores de riesgo relacionados con la columna vertebral, los miembros superiores y los movimientos repetitivos.

Recopilar datos históricos de ausentismo y lesiones laborales relacionadas con la columna vertebral, tendinopatías de miembros superiores y movimientos repetitivos para comprender la magnitud del problema.

Sensibilización y capacitación:

Organizar sesiones de sensibilización y concienciación sobre ergonomía para todos los empleados, enfatizando la importancia de mantener una postura adecuada, la importancia del ejercicio regular y la adopción de pausas activas durante la jornada laboral.

Capacitar a los empleados en técnicas de levantamiento seguro de cargas y en la implementación de buenas prácticas ergonómicas en su rutina laboral.

Desarrollo del programa de ejercicios:

El programa debe incluir ejercicios de movilidad articular de la columna vertebral, ejercicios de estiramiento para los miembros superiores y ejercicios de movilidad y flexibilidad de las cervicales.

Asegurarse de que los ejercicios sean seguros, efectivos y adecuados para el entorno laboral textil.

Implementación del programa de ejercicios:

Establecer un horario regular para que los empleados realicen los ejercicios durante su jornada laboral.

Asignar un espacio adecuado y equipado para llevar a cabo los ejercicios.

Proporcionar instrucciones claras y demostraciones visuales de los ejercicios para garantizar que se realicen correctamente.

Motivar y fomentar la participación de los empleados en el programa de ejercicios.



PROGRAMA COMPLETO

Curso de ERGONOMÍA PARA KINESIÓLOGOS NIVEL I.

Práctico Integración de los ejercicios en las pausas activas:

Incorporar los ejercicios de movilidad articular de la columna, estiramientos de miembros superiores y ejercicios de movilidad y flexibilidad de las cervicales en las pausas activas regulares durante la jornada laboral.

Diseñar pausas activas cortas y efectivas que incluyan una combinación de ejercicios específicos para cada grupo muscular afectado.

BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA

Melo José Luis-Ergonomía Practica-Guía para la evaluación ergonómica de un puesto de trabajo-Fundación MAPFRE-Buenos Aires-2009

Neffa, Julio Cesar y Cols.Telegestión: su impacto en la salud de los trabajadores. Asociación Trabajo y Sociedad, Editorial CEIL-PIETTE CONICET, FOEESITRA. Buenos Aires,2001

Neffa, Julio César. Qué son las condiciones y medio ambiente de trabajo Editorial Humanitas. Buenos Aires, 1988.

Velásquez Ferrer Francisco-Manual de Ergonomía-Madrid España-Editorial MAPFRE-1997

Pedro R. Mondelo; Enrique Gregori; Pedro Barrau - Ergonomía 1 Fundamentos Mutual Universal Ediciones de la Universitat Politècnica de Catalunya Tercera edición 1999

Ergonomia Laboral FADERGO- Programa de Ergonomia Integrado

BIBLIOGRAFIA PAPERS:

-Perception of Computer Work Health Impact among Higher Education Students

László Berényi¹*, Bernadett Szolnoki², Lehel Zoltán Györffy³, Nikolett Deutsch DOI:10.3311/PPso.15671

-Musculoskeletal impact of the use of various types of electronic devices on university students in Hong Kong:

An evaluation by means of self-reported questionnaire Eugenia H.C. Woo, Peter White*, Christopher W.K. Lai
DOI:10.1016/j.math.2016.07.004

-Ergonomic assessment of musculoskeletal disorders risk among the computer users by Rapid Upper Limb

Assessment method Ehsanollah Habibi, Zahra Mohammadi, Ayoub Ghanbary Sartang DOI:10.4103/2277-9183.190641

-Computer usage and ergonomic risk factors among college students Cooper, K.N.a, Sommerich, C.M.b,

Campbell-Kyureghyan, N.H.a.c,* DOI: 10.3233/WOR-2009-0827



PROGRAMA COMPLETO

Curso de ERGONOMÍA PARA KINESIÓLOGOS NIVEL I.

-An investigation of the reliability of Rapid Upper Limb Assessment (RULA) as a method of assessment of children's computing posture Sara Dockrell*, Eleanor O'Grady, Kathleen Bennett, Clare Mullarkey, Rachel Mc Connell, Rachel Ruddy, Seamus Twomey, Colleen Flannery DOI: 10.1016/j.apergo.2011.09.009

-Changes in ergonomics in times of COVID-19 in students of a Peruvian university
Alamo Honorio, Ytzaul Franklin¹; Espinoza Galván, Diana Paola¹; Huillca Vilchez, Hillary¹; Miranda Malpartida, Agatha¹; Palomino Rodríguez, Luciana¹; Romero Palacios, Daniela Silvana¹; Urbano Flores, Andrea¹; Guzmán Calcina, Sandra Guzmán¹; Moscoso Carrasco, Jenny Maribel²; Pérez Carreño Adela Aurora¹ 7(1):67-74, 2021.

LINKS UTILIZADOS:

<https://adeargentina.org.ar/>/<https://www.argentina.gob.ar/srt>

<https://fadergo.org.ar/>

<https://www.osha.gov/>

<https://www.cdc.gov/>

<https://www.argentina.gob.ar/srt>

<https://www.napofilm.net>