

ESTIMULANDO A PRODUTIVIDADE E O CONFORTO DOS TRABALHADORES COM Mouses EXTERNOS

Comparação do impacto dos mouses externos e dos trackpads

Com a ajuda da tecnologia, a moderna força de trabalho conquistou a liberdade. “Mobilidade” deixou de ser uma palavra da moda e agora descreve realmente o jeito que o mundo trabalha. Isso fez com que o ágil laptop se tornasse o computador preferido dos trabalhadores em todo o mundo, os quais podem ser vistos cada vez mais trabalhando em casa, em uma sala de conferência, em uma cafeteria ou em quase todos os lugares com uma conexão Wi-Fi. Os trackpads prometem comodidade e simplicidade, mas um grande número de trabalhadores foge desses navegadores incorporados em benefício de um mouse externo. Trata-se simplesmente de uma irrelevante questão de preferência pessoal assim como escolher uma cor favorita ou há diferenças mais profundas separando as duas formas de apontar, clicar e arrastar?

Resumo executivo:

A simples ação de distribuir um mouse externo junto com um laptop não somente potencializa a produtividade do trabalhador, mas também melhora o conforto, a saúde e sua satisfação geral.

- **Os mouses são mais ergonômicos do que os touchpads¹**
- **As pessoas são 50% mais produtivas quando usam mouses em comparação com os trackpads²**
- **As pessoas são 30% mais rápidas quando usam mouses em comparação com os trackpads³**



Mouse sem fio Logitech MX Anywhere 3

Conteúdo

- 1 Os laptops estão substituindo rapidamente os desktops**
- 2 Os laptops permitem mobilidade, mas isso é suficiente?**
- 3 Mouses externos: a peça que faltava**
- 4 Estudo do Logi Ergo Lab**
- 5 A relação entre mouses externos e produtividade**
- 6 Menos esforço muscular com os mouses externos**
- 7 Efeitos sobre a postura**
- 8 Mouses externos e ROI**
- 9 Os confortáveis benefícios dos mouses externos**
- 10 O que a oferta de mouses externos diz aos trabalhadores**

Os laptops são o novo padrão

Entre o equipamento padrão distribuído para os trabalhadores em ambientes corporativos grandes e pequenos, o computador pessoal é sem dúvida a peça central em termos de custo e utilidade. O departamento de TI, responsável por avaliar, fornecer e comprar, está sob grande pressão para justificar o significativo gasto de capital que implica a compra de computadores. Maximizar o ROI significa selecionar um computador, sistema operacional e periféricos que melhorem a produtividade ao equipá-los com as ferramentas apropriadas, proporcionando simultaneamente conforto e bem-estar.



Mouse sem fio Logitech M310

Como equipamento padrão, o laptop deixou os computadores de mesa para trás e essa lacuna só tende a aumentar. Antes de 2020, os departamentos de TI tinham mais possibilidade de optar por um computador de mesa tanto quanto por um laptop. Depois de 2020, no entanto, houve uma mudança drástica, visto que os departamentos de TI agora têm **o dobro de possibilidade** de optar por um laptop em vez de por um computador de mesa⁴, e essa tendência não mostra sinais de diminuir.

Mesmo nos escritórios, os laptops estão superando os computadores de mesa, pois a cultura de trabalhar unicamente em sua mesa deu lugar às mesas de trabalho rotativas ou à colaboração em salas de reunião pequenas. O trabalho em casa (WFH) tende a se difundir cada vez mais. Um estudo exclusivo da Logitech em 2020 revelou que **67% dos trabalhadores nos EUA esperam continuar trabalhando em casa pelo menos duas vezes por semana. Na Alemanha e na China, a porcentagem foi de 57% e 51%, respectivamente.**⁵



Trackball sem fio Logitech Ergo M575

2X

Depois de 2020, os departamentos de TI têm duas vezes mais possibilidades de optar por um laptop em vez de por um computador de mesa.⁴

Os laptops permitem mobilidade, mas eles não prejudicam os trabalhadores?

Além da comodidade de escolher onde trabalhar, em casa ou em qualquer outro lugar, a mobilidade do trabalhador também trouxe um novo conjunto de desafios para os empregadores e os empregados. Os trabalhadores não estão, em geral, munidos do equipamento necessário para criar uma disposição ergonômica ao usar um laptop. O impacto prático disso traz consequências reais e o trabalho móvel apenas tornou o problema mais grave, especialmente para os novos nessa atividade. Uma pesquisa recente da Logitech revelou que 50% dos trabalhadores novos no trabalho em casa estão sofrendo dores e desconfortos no pescoço comparados a somente 16% quando tinham anteriormente trabalhado no escritório. 31% declarou sentir dor e desconforto no ombro durante o trabalho em casa, mas somente 17% declarou o mesmo ao trabalhar no escritório.

A culpa é geralmente do espaço de trabalho não ergonômico, o que pode afetar negativamente a produtividade. **A boa notícia, no entanto, é que simplesmente incluir um mouse externo junto com um laptop pode melhorar muito a ergonomia em ambientes não convencionais.**



Mouse sem fio Logitech MX Anywhere 3

50%

dos trabalhadores novos no trabalho em casa sofrem dores e desconfortos no pescoço.

31%

declarou sofrer dores e desconforto no ombro.

Mouses externos: a peça que faltava nos laptops

Dores causadas por um ambiente ergonomicamente deficiente é um perigo comum nos espaços de trabalho. Quando mouses externos são disponibilizados juntamente com laptops, os trabalhadores não somente se tornam muito mais eficientes, mas também têm maior probabilidade de evitar más posições ergonômicas que podem levar ao cansaço e desconforto.⁶ O uso de um trackpad incorporado requer ativação adicional dos músculos das regiões do pescoço e do ombro em comparação com o esforço necessário para usar um mouse externo.

Essas conclusões surgiram de um estudo conduzido por um recurso exclusivo da Logitech: o Logi Ergo Lab.

Estudo do Logi Ergo Lab

Para ter uma maior compreensão do que realmente acontece ao usar um trackpad ou mouse externo, a Logitech se voltou para o Logi Ergo Lab. Mais do que um espaço físico, o Logi Ergo Lab é uma abordagem centralizada no ser humano e orientada pela ciência para projetar, desenvolver e reinventar ferramentas que fazem as pessoas se sentirem melhor no trabalho. É a essência do desenvolvimento dos produtos da Logitech e inclui diversos grupos de profissionais, de engenheiros a designers, designers de produto e grupos comerciais. O Ergo Lab levou a cabo um estudo comparando o uso de trackpads integrados com o uso de



avaliação das posições relativas do braço durante o uso de um mouse externo em comparação com um trackpad, Logi Ergo Lab

mouses externos em computadores laptop a fim de determinar o seguinte:

- Quais são os efeitos sobre o **desempenho**?
- Quais são as diferenças nos **músculos** ativados?
- Quais são os efeitos na **postura**?

O estudo contou com 23 participantes que receberam dois tipos de laptop diferentes e foram solicitados a realizar tarefas usando o trackpad integrado e também dois mouses portáteis. As tarefas consistiam em exercícios de apontar, clicar, arrastar e soltar.

Como os mouses externos estimulam a produtividade do trabalhador

O estudo do Ergo Lab levou em consideração o desempenho relativo que podia ser conseguido com os mouses em comparação com os trackpads medindo o “rendimento” — a quantidade de dados movida de um lugar a outro em um determinado tempo — ou, nesse caso, com que rapidez e precisão os participantes concluíam as tarefas. Ao usar um mouse, os participantes eram 50% mais produtivos do que quando usavam um touchpad.²

- **Os mouses são mais ergonômicos do que os touchpads¹**
- **As pessoas são 50% mais produtivas quando usam mouses em comparação com os trackpads²**
- **As pessoas são 30% mais rápidas quando usam mouses em comparação com os trackpads³**



Mouse sem fio Logitech M317

Mouses externos reduzem o esforço muscular

Os sensores conectados aos participantes do estudo mostraram que os músculos do pescoço e do ombro eram menos ativados e, portanto, estavam mais relaxados durante o uso do mouse em comparação com o trackpad. De fato, os usuários de trackpad registraram um aumento de 45% na atividade muscular do pescoço e do ombro em comparação ao uso de um mouse. Além disso, foi detectada uma atividade muscular 25% maior do antebraço ao usar o trackpad, o que pode aumentar o cansaço e o desconforto.



Mouse sem fio Logitech M535

A relação entre os mouses externos e a postura

Os estudos existentes⁷ relacionados à ergonomia nos espaços de trabalho mostram que os trackpads em geral exigem que os usuários travem a parte superior do braço com o antebraço curvado em direção ao corpo, uma posição conhecida como “flexão” de cotovelo. Ao travar o braço, parte superior do corpo também fica travada e isso pode levar a cansaço e desconforto. O laboratório de ergonomia da Logitech observou com mais atenção os ângulos das juntas dos ombros e descobriu que o uso do trackpad requer uma rotação interna do ombro de aproximadamente 40 graus. Por outro lado, os participantes que usavam mouses mostraram melhor postura com menos rotação do ombro e extensão do cotovelo.

O estudo determinou definitivamente que os trabalhadores concluíam muito mais tarefas, muitíssimo mais, usando o mouse que o trackpad integrado, e com menos esforço dos músculos do pescoço, do ombro e do antebraço.



Avaliação dos efeitos dos mouses externos na postura, Logi Ergo Lab

Os trabalhadores concluem mais tarefas, muitas mais, usando um mouse em comparação com o trackpad integrado.

*“O uso de um computador laptop está associado a más posturas condicionadas que podem contribuir para o desconforto do pescoço, do ombro e do braço. O uso de um mouse externo, comparado ao uso do trackpad integrado em um laptop, permite maior flexibilidade das posturas do braço com atividade reduzida de alguns músculos do braço. **Nos testes comparativos, um mouse externo é mais produtivo (velocidade combinada com precisão) do que um trackpad.** Um mouse externo deveria ser um dos primeiros passos para melhorar o conforto e o desempenho diários de um trabalhador ao usar um laptop, tanto em casa quanto no escritório.”*



David Rempel, médico, com mestrado em saúde pública (UC Berkeley, San Francisco) e membro do Conselho Consultivo Científico da Logitech.

Como os mouses externos protegem os investimentos de capital

Disponibilizar mouses externos com os laptops pode ser um dos investimentos mais inteligentes que o departamento de TI pode fazer. Além de melhorar o desempenho, **o investimento em mouses externos pode ajudar a reduzir os efeitos no conforto do trabalhador ocasionados pela má disposição do computador, de cansaço geral à tensão.**

Os custos assumidos pelas empresas por uma dessas lesões unicamente podem ser impressionantes e incluem indenizações ao trabalhador, reabilitações médicas e hospitalares e custos legais. Os custos indiretos são alta rotatividade, faltas no trabalho, perda de produtividade e moral baixa.

Os confortáveis benefícios dos mouses externos

Além de melhorar a eficiência do trabalhador ao mesmo tempo em que mitiga o desconforto, há outras forças sutis porém poderosas no trabalho quando os trabalhadores adotam mouses externos juntamente com os laptops. O número de trabalhos que requer o uso de computador continua crescendo. Algumas estimativas preveem que em 2023 90% da força de trabalho precisará ter conhecimentos básicos de computação para realizar seus trabalhos.⁸ Isso aumentará o risco decorrente de um ambiente de computação mal preparado. Os trabalhadores millennials, que agora compõem a maior geração no mercado de trabalho, têm adotado uma visão abrangente de bem-estar que vai mais além de simplesmente não ficar doente. Eles têm muito mais probabilidade de investir no próprio bem-estar deles e esperam que seus empregadores façam o mesmo.⁹

No entanto, não há geralmente uma conexão entre as necessidades não monetárias expressas pelos trabalhadores e o que os empregadores realmente proporcionam. Um estudo de 2020 levado a cabo pela GlobalWebIndex descobriu que mais de uma

de cada cinco pessoas que trabalhavam em casa disseram que não tinham um ambiente físico de trabalho correto. **Duas de cada três pessoas que trabalhavam em empresas multinacionais disseram que queriam que seus empregadores fornecessem melhor equipamento para o trabalho em casa.**¹⁰



Combo de teclado e mouse sem fio MK540 Advanced da Logitech

O que significa realmente para os trabalhadores fornecer as ferramentas adequadas

Embora os empregadores e os empregados estejam de acordo nas vantagens comerciais de fornecer aos empregados as ferramentas necessárias para trabalharem confortavelmente, mais dirigentes de empresas (75%) acreditam que suas companhias priorizam as condições de trabalho/saúde do trabalhador do que os próprios trabalhadores em si (52%), quando estão trabalhando em suas mesas. Um fator principal que contribui para essa percepção é a ineficiente comunicação da política e dos procedimentos de um espaço de trabalho ergonômico.¹¹ Para os empregadores, isso representa geralmente uma oportunidade perdida de se conectar com seus trabalhadores em um nível emocional mais profundo. Quando os empregadores vão mais longe e proporcionam aos trabalhadores as ferramentas que tornam o trabalho mais confortável, eles demonstram respeito pela saúde e pela felicidade dos trabalhadores, o que, por sua vez, gera lealdade e aumenta a satisfação no trabalho.

Disponibilizar laptops em vez de computadores de mesa é apenas metade da batalha quando se trata de capacitar a nova força de trabalho móvel. Incluir mouses externos na configuração dos laptops é um passo crucial para desbloquear a produtividade do trabalhador ao mesmo tempo em que se melhora o conforto diário.

Incluir mouses externos com a configuração dos laptops como prática padrão é um jeito fácil de melhorar a produtividade e o conforto diários do trabalhador, seja em casa, no escritório ou em qualquer outro lugar.

As soluções da Logitech atendem a uma força de trabalho diversificada

A Logitech oferece soluções confiáveis que podem atender a qualquer necessidade e fluxo de trabalho com um portfólio de produtos que ajuda uma força de trabalho diversificada a obter maior conforto. Entendemos que o tamanho único não se ajusta a todos e oferecemos mouses e teclados de várias formas e tamanhos. Tão resistentes quanto confiáveis, nossos produtos passam por testes de qualidades que garantem anos de uso.



Combo de teclado e mouse sem fio MK540 Advanced da Logitech



Mouse sem fio compacto
Logitech MX Anywhere 3

logitech®

Descubra a gama completa dos mouses da Logitech para os negócios visitando logitech.com/workdesk

Notas de rodapé:

- 1 Um estudo do Laboratório de Ergonomia da Logitech com 23 participantes (out/2019) com dois mouses padrão da Logitech e dois trackpads padrão integrados.
- 2 Com base no cálculo da taxa de transferência em bits/segundo, combinando velocidade e precisão em média para todos os dispositivos participantes do estudo. Um estudo do Laboratório de Ergonomia da Logitech com 23 participantes (out/2019) com dois mouses padrão da Logitech e dois trackpads padrão integrados.
- 3 Com base em bits/segundo para tempo médio de movimento para todos os dispositivos participantes do estudo. Um estudo do Laboratório de Ergonomia da Logitech com 23 participantes (out/2019) com dois mouses padrão da Logitech e dois trackpads padrão integrados.
- 4 Estudo científico exclusivo da Logitech, 2020.
- 5 Pesquisa da Logitech realizada em julho de 2020 com 804 tomadores de decisões de negócios e de TI em empresas com mais de 1.000 funcionários (EUA.) e mais de 500 funcionários (Alemanha e China).
- 6 Estudo científico exclusivo da Logitech titulado "Understanding How Mice and Touchpads Affect Posture and Muscle Activity During Laptop Computer Use", 2020.
- 7 Conte, et al. (2014). Kinematic and electromyographic differences between mouse and touchpad use on laptop computers. International Journal of Industrial Ergonomics 44, 413-420.
- 8 Tindula, Rob. "Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?" Thrive Global, 2 Nov. 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-relatedinjuries/>
- 9 Welltok, "Millennials: Raising the Bar for Wellbeing," 2019.
- 10 Estudo da GlobalWebIndex, 2020.
- 11 Estudo científico exclusivo da Logitech, 2019.