

Peso máximo recomendado em condições ideais **23 Kg**

X

Distância das mãos ao chão na origem do levantamento **FAV**

	Altura	0	25	50	75	100	125	150	>175	
	Fator	0,77	0,85	0,93	1	0,93	0,85	0,78	0	

X

Distância vertical do peso entre a origem e o destino do levantamento **FDVP**

	Deslocamento	25	30	40	50	70	100	170	>175	
	Fator	1	0,97	0,93	0,91	0,88	0,87	0,86	0	

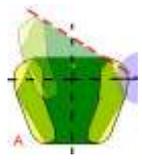
X

Distância máxima do peso ao corpo durante o levantamento **FDH**

	Distância (cm)	25	30	40	50	55	60	>63	
	Fator	1	0,83	0,63	0,5	0,45	0,42	0	

X

Ângulo de rotação do tronco no plano sagital **FRLT**

	Deslocamento Angular (graus)	0	30	60	90	120	135	>135	
	Fator	1	0,9	0,81	0,71	0,52	0,57	0	

X

Qualidade da pega da carga **FQPC**

Avaliação	Pega Boa	Pega Pobre	
Fator	1	0,9	

X

Frequência do levantamento medida em levantamentos por minuto **FFL**

Frequência	0,2	1	4	6	9	12	>15	
Contínua <1 hora	1	0,94	0,84	0,75	0,52	0,37	0	
Contínua de 1 à 2 horas	0,95	0,88	0,72	0,5	0,3	0,21	0	
Contínua de 2 à 8 horas	0,85	0,75	0,45	0,27	0,15	0	0	

=

Kg de peso efetivamente levantado Limite de peso recomendado Kg

Peso levantado
Limite de peso recomendado = **Índice de levantamento**