

## ERGONOMIA: UMA DISCUSSÃO NECESSÁRIA PARA A SAÚDE ESCOLAR

Beatriz Cabral<sup>1</sup>  
 Eduardo Miguel Helfer<sup>2</sup>  
 Eduardo Grando<sup>3</sup>  
 Heloisa Zembruski<sup>4</sup>  
 Weliton Poli<sup>5</sup>  
 Dayse Locateli<sup>6</sup>

**INTRODUÇÃO:** a interação entre educação e saúde está prevista nos Parâmetros Curriculares Nacionais, devendo estar presente em todas as áreas do conhecimento do currículo escolar com objetivo de formar hábitos e atitudes saudáveis (BRASIL, 1997). Na área da saúde pode-se destacar as questões relacionadas a higiene, atividades físicas, nutrição e cuidados com a coluna vertebral. Neste sentido, o desenvolvimento de tais práticas no ambiente escolar visa permitir que os alunos sejam capazes de intervir na melhoria das suas condições em saúde e da sua comunidade (RIBEIRO, 2016). **OBJETIVO:** compartilhar informações acerca da importância da ergonomia na vida dos estudantes de uma escola estadual na cidade de Pinhalzinho - SC, a fim de envolvê-los no assunto com atividades práticas em grupo. **MÉTODO:** foram elaborados três encontros com palestras e atividades desenvolvidas por um grupo de estudantes do curso de Graduação em Quiropraxia da Faculdade UCEFF, diante de alunos do segundo ano do ensino médio de uma Escola pública estadual. A referida atividade faz parte do Projeto Integrador de Extensão – Educação em Saúde, desenvolvido no Município de Pinhalzinho-SC, e ocorreu durante o primeiro semestre de 2023. No mês de abril foi autorizado pela escola selecionada que os estudantes da graduação realizassem o Projeto Integrador de Extensão na unidade. As práticas foram supervisionadas por professores e direção da Escola em todos os encontros, sendo o primeiro exclusivamente informativo, onde o grupo apresentou aos alunos os conceitos de Ergonomia, Saúde Postural e Quiropraxia, o que fomentou interesse por parte dos alunos e gerou novas dúvidas para serem retomadas no encontro seguinte. Por fim foi aplicado um questionário sobre os hábitos posturais de todos os alunos para que discutíssemos o conceito saúde relacionado ao dia a dia dos estudantes. Na segunda etapa do projeto retomamos um assunto importante já abordado: o peso da mochila escolar. Para demonstrar a importância do cuidado com a coluna e carregamento de peso, foi utilizada uma balança comum de propriedade de um dos graduandos para a pesagem das mochilas de todos os 20 alunos na sala. Após pesar as mochilas e informa-los novamente dos riscos de peso excessivo, foi então desenvolvida atividade prática com a turma, baseando-se nos artigos utilizados para desenvolvimento da metodologia do projeto, a atividade resumiu-se a uma brincadeira conhecida por todos: batata quente. Uma caixa de papel que continha perguntas diversas acerca do assunto abordado no primeiro encontro, aproximados quinze dias antes, passava de mão em mão dos alunos em semicírculo, quando era dada ordem de parada, a pessoa com a caixa retirava uma pergunta e, caso respondesse corretamente, seria premiado com um bis de chocolate. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** o ambiente escolar se mostra propício ao estabelecimento de relações favoráveis

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF;

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF;

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF;

<sup>4</sup> Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF;

<sup>5</sup> Estudante do Curso de Quiropraxia, UCEFF;

<sup>6</sup> Farmacêutica, mestre em biotecnologia, coordenadora do Curso de Quiropraxia, UCEFF.

E-mail: quiropraxia@uceff.edu.br.

à promoção da saúde e práticas de prevenção de doenças (BRASIL, 2019). Interessados no assunto, os alunos souberam responder à maioria das perguntas propostas, chamando a atenção que para muitos destes era o primeiro contato com a palavra “ergonomia”. Sendo assim, a implementação da ergonomia vê-se em deficiência por conta do baixo investimento em relação ao ambiente físico, mobiliário e equipamentos. Dentre elas destaca-se o peso das mochilas, a baixa qualidade das carteiras, a má disposição das salas, das quais influenciam na qualidade do ensino e aprendizado, além de influenciar futuramente na questão do crescimento e da gestão de postura. Ainda em relação ao segundo encontro, os alunos foram apresentados à um aplicativo validado de avaliação postural: APECS. Após serem informados dos procedimentos envolvendo a avaliação postural, surgiram voluntários na turma para testar o aplicativo e observarem a situação postural em que se encontravam. No terceiro e último encontro com os estudantes, estes receberam os resultados das avaliações posturais dos voluntários, sendo que na maioria dos casos gerou alarme entre a classe. Foi possível observar como muitas vezes a falta de cuidado não ocorre por opção, e sim por falta de conhecimento. Frisando compartilhar casos ergonômicos e de saúde postural, foi também apresentado aos alunos vídeos com casos de acidentes por falta de uso da ergonomia, incluindo um caso famoso de um adolescente de mesma idade sendo tratado com Quiropraxia. A atividade desenvolvida neste trabalho foi importante para relacionar a influência da postura sobre os sistemas esquelético, muscular e neurológico. Por outro lado, em benefício dos graduandos em Quiropraxia, a prática foi de extrema importância para observar de perto a influência que as informações e orientações apresentadas podem acarretar na vida de adolescentes em formação. Destaca-se que no Brasil, segundo dados da Pesquisa Nacional de Saúde 2014, foram estimados aproximadamente 27,0 milhões de pessoas de 18 anos ou mais de idade referiram problemas crônicos de coluna (IBGE, 2014). Outra pesquisa realizada com mais de 600 estudantes adolescentes demonstrou que 44% destes apresentavam dores na coluna vertebral (SAES, 2017). Compartilhando a informação, pode-se evitar ou até mesmo diminuir a incidência em relevância dessas patologias.

**CONCLUSÃO:** O presente Projeto Integrador de Extensão possibilita identificar algumas necessidades no sistema de Educação da Saúde, especialmente quando se trata de adolescentes em carreira escolar. Cada etapa do processo foi elaborada cuidadosamente para que fosse informativa, mas que também interessasse aos alunos envolvidos, para que estes pudessem obter consciência e responsabilidade acerca da própria saúde. A proposta educativa em uma perspectiva problematizadora configurou-se como estratégia fundamental no envolvimento de adolescentes com discussão acerca da temática e apropriação do conhecimento. Nesse contexto, cada estudante introduzido ao assunto teve oportunidade de protagonizar seus hábitos em relação à saúde postural, aliando-os aos conhecimentos obtidos. Finalizando o projeto, estendemos agradecimentos aos estudantes por cederem tempo em sala de aula para presenciarem os encontros e contribuírem com o compartilhamento de informação e envolvimento nas discussões que ocorreram, em consequência para os próprios e também dos graduandos que desenvolveram as atividades.

**DESCRITORES:** Ergonomia. Saúde Escolar. Coluna vertebral. Postura.

## REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Educação. Programa saúde nas Escolas. Brasil, 2018. NEUMANN, D. A. Cinesiologia do aparelho musculoesquelético: fundamentos para reabilitação. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros curriculares nacionais: introdução aos parâmetros curriculares nacionais / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997.

FERNANDES, S. M. S. et al. Efeitos de sessões educativas no uso das mochilas escolares em estudantes do ensino fundamental I. Revista Brasileira de Fisioterapia, Ribeirão Preto, v. 12, n. 6, p. 447-53, 2008.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3. ed. São Paulo: Editora Phorte, 2005. 585 p. et. al.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa Nacional de Saúde**. Rio de Janeiro: IBGE; 2014.

OSHIRO, V. A.; et al. Alterações posturais em escolares: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências da Saúde, São Caetano, v. 13, n. 3, p. 15-22, 2007.

RIBEIRO, V.T.; MESSIAS, C.M.B.O. A educação em Saúde no Ambiente escolar: um convite à reflexão Impulso, Piracicaba • 26(67), 39-52, set.-dez. 2016.

SAES, O. M.; SOARES, M.C.F. Fatores associados à dor na coluna vertebral em adolescentes de escolas públicas de um município do extremo sul do Brasil. Rev. Salud Pública 19 (1) JanFeb 2017.

TORTORA, G. J.; NIELSEN, M. T. Princípios de anatomia humana. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. 1092 p.