

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO EM
SAÚDE – METODOLOGIAS INOVADORAS, ENSINO INTERPROFISSIONAL,
EXTENSÃO E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

**A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO ERGONOMICO EM TODAS AS FASES DA
VIDA**

Ingra De Souza Anastácio Galdino (concursosmaterial22@gmail.com)

Bianca Alves Da Silva. (2006ba0707bb@gmail.com)

Maria Dariane Da Silva Ferreira (darianef35@gmail.com)

Marcos Antônio Dos Santos Filho. (Marcos.filho8356@gmail.com)

Maria Erica Vieira Lima (mariaericaviemir29876vier@gmail.com)

Natanael Marcolino De Brito (370101194@prof.unijuazeiro.edu.br)

Introdução: O presente estudo teve como objetivo principal analisar a relevância da ergonomia ao longo das diferentes fases da vida, desde a infância até a fase adulta, destacando sua importância na promoção da saúde, prevenção de disfunções musculoesqueléticas e melhora da qualidade de vida. A pesquisa enfatiza que o corpo humano passa por constantes transformações e adaptações em decorrência das escolhas pessoais, dos hábitos de vida e das exigências impostas pelo ambiente social e laboral. Nesse contexto, a ergonomia surge como uma área essencial para o bem-estar físico e mental dos indivíduos, promovendo a adaptação das condições ambientais e laborais às capacidades humanas. Durante a vida, o corpo humano experimenta mudanças físicas e comportamentais que refletem nas atitudes e decisões

relacionadas à saúde. A busca por hábitos saudáveis, a prática de exercícios físicos, o cuidado com a postura e a prevenção de doenças representam elementos fundamentais para preservar um estilo de vida equilibrado e saudável. Nesse sentido, a ergonomia atua como um campo científico que investiga as interações entre as pessoas e os diversos componentes de um sistema, com o objetivo de aprimorar o conforto humano e otimizar o desempenho funcional. A Associação Internacional de Ergonomia (IEA, 2000) define a área como a aplicação de teorias, princípios, dados e métodos voltados para o bem-estar humano e a eficiência do sistema como um todo. Nos Estados Unidos, é frequentemente denominada “Fatores Humanos”, enfatizando sua natureza interdisciplinar. A introdução deste trabalho contextualiza a ergonomia como uma ciência essencial para o bem-estar e a qualidade de vida, destacando sua aplicabilidade em todas as etapas da existência humana. Desde a juventude até a terceira idade, a conscientização sobre a postura corporal e a importância da ergonomia deve ser estimulada. A proposta é incentivar comportamentos preventivos e a criação de ambientes adequados que favoreçam tanto a saúde física quanto mental, reduzindo os riscos de lesões e desconfortos musculoesqueléticos. O projeto parte da premissa de que o conhecimento sobre ergonomia deve ser disseminado amplamente, por meio da educação postural e da adoção de hábitos saudáveis que promovam a autonomia e combatam o sedentarismo. Na fundamentação teórica, o estudo aborda a relação entre ergonomia, qualidade de vida, bem-estar e promoção da saúde. A ergonomia é apresentada como uma ciência aplicada que busca adaptar o trabalho, o estudo e as atividades cotidianas às características físicas e cognitivas do ser humano. De acordo com Lida (2005) e Grandjean (2005), seus objetivos primários transcendem o ambiente laboral, abrangendo a adaptação das condições de vida e de trabalho às capacidades individuais. Essa adaptação visa alcançar o equilíbrio da tríade conforto–segurança–eficiência, assegurando a integridade física e psicológica do indivíduo. A disciplina é subdividida em três principais ramos: ergonomia física, ergonomia cognitiva e ergonomia organizacional.

A ergonomia física está relacionada às características anatômicas, fisiológicas e biomecânicas do corpo humano, com foco em postura, movimentos e prevenção de distúrbios musculoesqueléticos.

A ergonomia cognitiva concentra-se nos processos mentais, como percepção, memória, raciocínio e resposta motora, avaliando como esses fatores influenciam a interação entre o indivíduo e os sistemas em que está inserido.

Já a ergonomia organizacional envolve a otimização de sistemas sociotécnicos, abordando estrutura, processos, políticas, gestão de recursos humanos e desenho do trabalho.

Objetivo: Analisar a relevância da ergonomia ao longo das diferentes fases da vida, desde a infância até a fase adulta, destacando sua importância na promoção da saúde, prevenção de disfunções musculoesqueléticas e melhora da qualidade de vida.

Metodologia: É utilizada e caracterizada no estudo como documental e descritivo, com abordagem quantitativa e qualitativa. As informações foram obtidas a partir de fontes secundárias, incluindo dados governamentais do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) e artigos científicos sobre ergonomia. A pesquisa foi conduzida por estudantes do curso de Fisioterapia da Faculdade Maurício de Nassau (campus Juazeiro do Norte), durante atividades de extensão. A amostra documental incluiu dados sobre três segmentos populacionais — jovens, adultos e idosos —, permitindo correlacionar disfunções ergonômicas com diferentes fases da vida. O objetivo foi compreender as principais disfunções posturais manifestadas em cada faixa etária, associando-as aos padrões de postura e aos elementos ambientais observados.

Resultados e Discussões: Nos resultados e discussões os dados revelaram achados preocupantes sobre a incidência de dores musculoesqueléticas em crianças e adolescentes, demonstrando que os problemas ergonômicos têm origem precoce. O estudo “Avaliação Ergonômica e Musculoesquelética” mostrou que uma parcela significativa de crianças, com média de 13 anos, matriculadas em escolas públicas, relatou dores musculares e má postura durante atividades escolares. Esses resultados apontam que a ausência de práticas ergonômicas adequadas se inicia na infância — fase crucial de desenvolvimento físico —, o que torna os indivíduos mais suscetíveis a alterações estruturais e funcionais na vida adulta. Outro estudo citado, “Prevalência da Dor Musculoesquelética Desabilitante em Crianças e Adolescentes no Brasil”, analisou uma amostra de 2.688 jovens e constatou que 27,1% relataram dores incapacitantes nos últimos 30 dias, sendo as costas a região mais afetada (51,8% dos casos). Esses números demonstram uma alta prevalência de desconfortos posturais na juventude, o que reflete a falta de educação ergonômica tanto nas escolas quanto em casa. A ausência de medidas preventivas durante a infância e adolescência tende a persistir na vida adulta, resultando em condições crônicas como lombalgia, cervicalgia e alterações posturais permanentes. As consequências dessas condições vão

além da dor física. Elas incluem limitação funcional, redução da produtividade, afastamentos laborais e impactos psicológicos, como estresse e fadiga contínua. Posturas inadequadas, mantidas desde cedo, estabelecem padrões de movimento incorretos que se tornam difíceis de corrigir com o passar do tempo. Dessa forma, a ausência de ergonomia desde a infância não apenas compromete o desenvolvimento físico saudável, mas também interfere no bem-estar psicológico e social do indivíduo. Os resultados reforçam a necessidade de estratégias preventivas que contemplem todas as etapas da vida, com foco na educação postural e na conscientização sobre a importância da ergonomia. Tais estratégias devem ser aplicadas em ambientes escolares, familiares e de trabalho. A criação de espaços adequados, mobiliários ergonômicos e programas educativos sobre postura correta são medidas eficazes para reduzir o risco de disfunções musculoesqueléticas. A implementação dessas ações desde a infância é essencial para formar adultos mais saudáveis, produtivos e menos propensos a desenvolver dores crônicas.

Conclusão: O estudo evidencia que a falta de práticas ergonômicas adequadas desde a infância desempenha papel determinante no surgimento de disfunções musculoesqueléticas e alterações posturais ao longo da vida. A elevada frequência de dores musculares observada entre crianças e adolescentes demonstra a necessidade urgente de inserir a ergonomia no contexto educacional e familiar. Hábitos posturais incorretos adquiridos precocemente favorecem o desenvolvimento de condições dolorosas persistentes, como dores nas costas, no pescoço e nos ombros, que podem comprometer as atividades da vida adulta. Dessa forma, torna-se fundamental implementar métodos preventivos desde os primeiros anos de vida, incluindo educação sobre posturas corretas, sensibilização quanto à relevância da ergonomia e criação de ambientes adequados. Tais medidas contribuem para a promoção da saúde musculoesquelética, prevenção de lesões e melhoria da qualidade de vida. Além disso, o estudo destaca a importância de políticas públicas e programas escolares voltados à educação postural, que estimulem hábitos saudáveis e sustentem uma cultura de prevenção. Em síntese, o estudo conclui que a ergonomia é uma ciência indispensável à promoção do bem-estar e à prevenção de doenças ocupacionais e posturais. Quando aplicada de forma contínua e educativa, desde a infância até a vida adulta, ela proporciona ganhos significativos em conforto, segurança e eficiência. A conscientização ergonômica deve ser parte integrante do processo de formação humana, contribuindo para a autonomia, a produtividade e o equilíbrio físico e mental.

Assim, a introdução da ergonomia como prática cotidiana e educativa representa um investimento essencial para assegurar uma vida mais saudável, com menor prevalência de dores e maior bem-estar ao longo dos anos.

Palavras-chave: ergonomia; dores músculoesquelética; qualidade de vida; postura; prevenção; saúde infantil.