EDUCAÇÃO EM SAÚDE E PRÁTICAS CORPORAIS NA PREVENÇÃO DE DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS: EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO EXTENSIONISTA

Ana Maria Braga de Oliveira[1]
[1]Universidade Federal de Sergipe, Campus Lagarto
E-mail do autor principal: ana.fisio.6@academico.ufs.br
Grupo Temático: Saúde

O Projeto de Extensão "Escola de Posturas: ações preventivas no cuidado corporal" foi desenvolvido na Universidade Federal de Sergipe, campus Lagarto, com o objetivo de promover educação em saúde voltada à prevenção e ao tratamento precoce das algias e das principais disfunções da coluna vertebral, além de contribuir para o manejo de dores crônicas. A proposta fundamenta-se na integração entre ensino, extensão e comunidade, buscando incentivar práticas de autocuidado e melhora da qualidade de vida dos participantes. As atividades foram realizadas em grupos de aproximadamente 10 participantes, organizadas em encontros estruturados em três momentos complementares. Inicialmente, foi realizada uma abordagem educativa, contemplando conteúdos como anatomia e biomecânica da coluna vertebral, hábitos posturais adequados, fatores de risco para dores musculoesqueléticas, além da relação entre dor crônica, aspectos emocionais e qualidade de vida. Em seguida, foram conduzidos exercícios terapêuticos com ênfase no alongamento, fortalecimento muscular e melhora da mobilidade articular, visando à reeducação postural e à funcionalidade. Por fim, foram aplicadas técnicas de relaxamento e consciência corporal, favorecendo a redução de tensões e o desenvolvimento da percepção corporal. O projeto demonstrou impactos positivos tanto para a comunidade quanto para os discentes envolvidos. Para os participantes, proporcionou maior compreensão sobre o funcionamento do corpo e o desenvolvimento de estratégias preventivas, contribuindo para o bem-estar físico e mental. Para os estudantes, possibilitou uma vivência prática significativa, fortalecendo a formação acadêmica por meio da aproximação com a comunidade, da troca de saberes e da atuação voltada à promoção da saúde e à prevenção de agravos, consolidando a indissociabilidade entre ensino e extensão.

Palavras-chave: Ergonomia, Autocuidado, Qualidade de vida