

MUITO ALÉM DA TELA: EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EXTENSIONISTA PARA ALUNOS DE CURSOS PROFISSIONALIZANTES NO SENAI

**Alice Kelly Silva Dias¹, Italo Nardelli Santos Brandão¹, Julianne Silva dos Santos¹
Míryan Fernanda dos Santos Ferreira¹, Rafael Carlos Diniz dos Santos¹, Rubens
Zanini Belizar ¹**

¹Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

E-mail do autor principal: juliannesantos194@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

Resumo: A ação extensionista intitulada “Celular, Postura e Estudo: Como proteger sua coluna” foi desenvolvida pelos discentes do Curso de Fisioterapia PUCMINAS com 60 alunos (17 ± 5 anos) 70% do sexo masculino de cursos profissionalizantes de eletromecânica, eletricitista industrial e manutenção da escola SENAI. O objetivo central foi promover a conscientização sobre a saúde da coluna vertebral e a importância da ergonomia no cotidiano acadêmico especialmente diante do uso intensivo de dispositivos móveis e das longas jornadas de estudo. Esta iniciativa alinha-se aos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) Saúde e Educação de Qualidade por respectivamente fomentar práticas saudáveis e prevenção de doenças musculoesqueléticas e integrar conhecimentos em saúde no currículo de formação profissional. A metodologia empregou uma abordagem participativa utilizando um questionário em *QR code* e aliando teoria a práticas de ergonomia e vivência de alongamentos. Os resultados do questionário demonstraram que 55% dos alunos passam mais 3 horas em uso do celular, 70% tem desconforto, 85% apresentam vícios posturais, sendo que 65% permanecem na mesma posição. Os alunos foram instruídos em práticas preventivas. A interação com os estudantes permitiu identificar vícios posturais comuns e propor correções imediatas aplicáveis tanto na sala de aula quanto nas oficinas práticas. A oficina forneceu subsídios para conscientização postural e cultivou uma cultura de autocuidado essencial para a longevidade profissional dos futuros técnicos. O monitoramento do engajamento dos alunos, através de avaliações e registros de aprendizado, reforça a necessidade de programas contínuos que articulem educação, ergonomia e bem-estar, promovendo um desenvolvimento sustentável e integral dos indivíduos.

Palavras-chave: Promoção Saúde, Extensão Universitária, Postura