



## **CORPO EM MOVIMENTO: ERGONOMIA E POSTURA**

Ana Beatriz Vieira Santos<sup>1</sup>  
Maria Eduarda Colnago Cardoso<sup>2</sup>  
Gustavo Cândido  
Kathlyn Vitória Marques da Silva<sup>3</sup>  
Wanessa dos Santos<sup>4</sup>

### **1.INTRODUÇÃO**

A proposta de trabalho foi apresentada ao grupo e a partir desse ponto, iniciamos a organização das funções, cada participante contribuiu com sugestões de como conduzir a apresentação e qual seria a dinâmica aplicada. A dinâmica escolhida desde o início foi o Banco de Wells, selecionada por possibilitar a interação com o público e por unir conscientização e uma prática mais leve, dessa forma, a apresentação se tornaria mais compreensível, participativa e capaz de manter a atenção por despertar curiosidade e interesse.

Com a proposta definida, as funções atribuídas e a dinâmica escolhida, cada integrante se posicionou de acordo com o objetivo do trabalho, o que facilitou a observação dos resultados. A comunicação em grupo foi de forma constante, garantindo que as dúvidas fossem esclarecidas, dificuldades fossem solucionadas e que as responsabilidades não caíssem sobre poucos. A pesquisa e seleção de artigos que fundamentariam o nosso trabalho foram realizadas com atenção, assegurando que tudo fosse alinhado com o tema proposto.

O conteúdo teórico foi dividido entre todos os integrantes para que todos participassem do processo, já a preparação das artes dos panfletos, do banner e do slide foi feito mais de forma conjunta, gerando debates sobre quais informações deveriam ser simplificadas, além da escolha de imagens, elementos ilustrativos e exemplos de alongamentos que seriam integrados no material. A pesquisa para o slide

---

<sup>1</sup> Aluna do curso de Fisioterapia da UNIFAMMA.

<sup>2</sup> Aluna do curso de Biomedicina da UNIFAMMA.

<sup>3</sup> Aluna do curso de Farmácia da UNIFAMMA.

<sup>4</sup> Aluna do curso de Biomedicina da UNIFAMMA.



sobre ferramentas de ergonomia, causas da má postura., exemplos e proposta foi organizada conforme os aspectos mais relevantes do tema, e os materiais reunidos ajudaram a orientar o andamento da atividade e esclarecer os objetivos. Para a apresentação na faculdade, com o banner, panfletos e o banco de Wells todos prontos, foi dado início a explicação de um modo mais simplificado para não se estender muito pois apesar de tudo o nervosismo ainda se fazia presente, ficamos posicionados de acordo com a vez de fala e antes decidimos os pontos a serem explicados para logo depois darmos início a prática da dinâmica que teve participação ativa do público, atingindo a posposta de ser interativo, consciente e de forma mais leve.

Com isso, o grupo alcançou um equilíbrio entre organização, participação e clareza no desenvolvimento das atividades, favorecendo a execução eficiente do trabalho e o alcance dos objetivos propostos.

## **2. MARCO TEÓRICO**

A ergonomia tem como objetivo principal promover a melhoria da qualidade de vida do indivíduo em seus ambientes de trabalho e cotidiano, por meio da adaptação das condições laborais às características físicas e cognitivas do ser humano. De acordo com Alessandro De Franceschi (2018), a ergonomia busca prevenir desconfortos e distúrbios musculoesqueléticos, contribuindo para a saúde e o bem-estar.

A postura, por sua vez, é compreendida como a posição assumida pelo corpo com o menor gasto energético e com mínima sobrecarga às estruturas musculoesqueléticas. Conforme definição apresentada por Roaf (1977), trata-se de uma organização corporal que prepara o indivíduo para o movimento subsequente com menor nível de estresse físico.

Com base nessas definições, este estudo adota a perspectiva de integração entre ergonomia e postura, considerando sua relação direta com a vida cotidiana e o ambiente laboral. A adoção de hábitos posturais adequados e a aplicação de princípios ergonômicos mostram-se fundamentais para prevenir lesões, melhorar o



desempenho funcional e promover a saúde, evidenciando a importância desses conceitos na prática educativa e profissional.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os participantes relataram que a experiência com a pesquisa do projeto e a atividade extensionista contribuiu significativamente para o aprendizado coletivo acerca da importância da ergonomia e da postura. A vivência, que envolveu relatos, apresentações e dinâmicas participativas, ampliou a compreensão do grupo sobre a relação direta entre postura adequada e princípios ergonômicos no ambiente de trabalho, bem como sua aplicabilidade no cotidiano.

Além disso, observou-se a conscientização do público por meio da apresentação do tema, da exposição de exemplos de boas e más posturas e da realização da dinâmica com o Banco de Wells, utilizado para avaliar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais e a mobilidade da coluna. Essa atividade prática possibilitou demonstrar, de forma acessível, a importância da flexibilidade e do alinhamento postural para a prevenção de desconfortos e lesões. Os panfletos produzidos também contribuíram para a disseminação das informações, apresentando orientações sobre ergonomia no trabalho e exemplos de alongamentos simples e úteis que podem ser incorporados à rotina diária.

A apresentação foi considerada relevante não apenas para o desenvolvimento de futuras experiências em projetos de extensão, mas também como preparação para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), uma vez que os estudantes vivenciaram uma situação de apresentação acadêmica mais formal, com avaliação e interação com o público. O tema “Ergonomia e Postura” mostrou-se pertinente para os participantes dos cursos de Fisioterapia, Biomedicina e Farmácia, que relataram maior conscientização sobre hábitos posturais, ergonomia e prevenção de possíveis lesões.

A observação das apresentações de outros grupos também contribuiu positivamente para o processo formativo, estimulando o respeito entre colegas, a participação ativa e o desenvolvimento do senso crítico e avaliativo. Durante todo o processo, as funções e responsabilidades foram divididas entre os integrantes,



permitindo a colaboração equilibrada nas diferentes etapas do trabalho. Essa organização favoreceu o andamento da atividade, fortaleceu o trabalho em equipe e contribuiu para o alcance dos objetivos propostos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os objetivos propostos foram alcançados com êxito, uma vez que a atividade possibilitou aos estudantes a compreensão, de forma dinâmica e acessível, dos princípios relacionados à ergonomia e à postura no cotidiano. A experiência contribuiu para a construção do conhecimento de maneira prática, favorecendo a integração entre teoria e aplicação no contexto da promoção da saúde.

A apresentação constituiu um momento relevante de diálogo, interação e conscientização. A utilização do Banco de Wells, como instrumento de avaliação postural, permitiu maior aproximação com o público, possibilitando a análise da mobilidade lombar e da cadeia posterior dos membros inferiores (isquiotibiais), aspectos diretamente relacionados aos princípios de postura corporal. Essa dinâmica favoreceu a reflexão sobre hábitos corporais e despertou maior atenção para os cuidados com a mobilidade e para os possíveis impactos posturais decorrentes de práticas inadequadas ao longo do tempo.

Conclui-se que ações educacionais voltadas à ergonomia e à postura são fundamentais para a formação de profissionais da área da saúde, pois promovem prevenção, autocuidado e melhoria da qualidade de vida. A atividade permitiu disseminar orientações práticas, como ajustes posturais e alongamentos, que podem ser incorporados à rotina diária, beneficiando não apenas os participantes do projeto, mas também a comunidade atendida.

A vivência contribuiu significativamente para o desenvolvimento individual e coletivo dos estudantes, ao envolver etapas de pesquisa, organização e apresentação ao público. Essa experiência proporcionou a interação com a comunidade ainda no ambiente acadêmico, ampliando o conhecimento, aprimorando a comunicação e fortalecendo competências importantes para a atuação profissional futura.



Revista da Extensão

**UNIFAMMA**

Centro Universitário

Recomenda-se, portanto, que projetos de extensão e iniciativas semelhantes sejam incorporados com maior frequência à rotina acadêmica, potencializando o aprendizado por meio da articulação entre teoria e prática e ampliando o alcance social das ações desenvolvidas pela instituição.

## 5. REFERÊNCIAS

DE FRANCESCHI, A. **Ergonomia aplicada: saúde e qualidade de vida no trabalho**. São Paulo: Atlas, 2018.

GRANDJEAN, É. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. 5. ed. Porto Alegre: Bookman, 1998.

IIDA, I.; BUARQUE, L. **Ergonomia: projeto e produção**. 3. ed. São Paulo: Blucher, 2016.

ROAF, I. **Posture**. London: Academic Press, 1977.