



VIVENCIANDO A ERGONOMIA: UM ESTUDO SOBRE INTERVENÇÕES FISIOTERAPÊUTICAS EM AMBIENTES UNIVERSITÁRIOS

SÉRGIO LOPES ESTRELA; KARINA SILVA FILGUEIRAS; LEANDRO MARTINELLI SOARES; LORENA MÁXIMO FERREIRA; LIVIA CANTARINI CAMPITI

Introdução: A vida acadêmica é frequentemente marcada por longos períodos em posições inadequadas, levando a uma série de problemas ergonômicos, como dores musculares e fadiga. Esses desafios têm um impacto significativo na saúde e no desempenho dos estudantes. Nesse contexto, o fisioterapeuta desempenha um papel crucial, adotando uma abordagem preventiva que visa promover a saúde e o bem-estar dos acadêmicos, além de conscientizá-los sobre a importância da ergonomia em seu cotidiano. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo analisar a qualidade de vida dos acadêmicos universitários por meio de intervenções fisioterapêuticas que abordam questões ergonômicas, visando melhorar sua saúde física e mental. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão bibliográfica sistemática de artigos disponíveis nas bases de dados SciELO e PubMed, abrangendo publicações de 2018 a 2024. Foram selecionados estudos que tratam da ergonomia e das intervenções fisioterapêuticas em ambientes universitários. **Resultados:** A análise dos artigos selecionados revelou diversos pontos positivos associados às intervenções fisioterapêuticas. Entre os principais achados, destacam-se a redução das queixas de dor musculoesquelética, aumento da consciência postural e melhora na produtividade acadêmica dos estudantes. As intervenções também demonstraram ser eficazes na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção de doenças relacionadas ao trabalho. **Conclusão:** A atuação da fisioterapia nas universidades é essencial para a promoção da saúde e a melhoria da qualidade de vida dos acadêmicos. A prevenção e a conscientização sobre questões ergonômicas são fundamentais para reduzir o risco de lesões e aumentar o bem-estar geral dos estudantes. Investir em programas de ergonomia nas instituições de ensino superior pode contribuir significativamente para um ambiente acadêmico mais saudável e produtivo.

Palavras-chave: **ERGONOMIA; FISIOTERAPIA; INTERVENÇÃO; UNIVERSITÁRIOS; POSTURA**