Faculdade de Colider- UNIFAMA Mantida pela
União das Faculdades de Mato Grosso

PARTE I – CAPA: PRIMEIRA PÁGINA (01 PÁGINA)

Planejamento de uma Ação Educativa em Ergonomia e Promoção da Saúde Postural: Prevenção de Alterações Musculoesqueléticas em Motoristas de Caminhão.

Gabriela Soledad Márdero García

Colíder
Agosto, 2026.

RESUMO

Este projeto de extensão tem como objeto a proposição de um plano de ação educativa voltado à promoção da saúde e da ergonomia no trabalho de motoristas do transporte rodoviário de cargas, em Colíder-MT. Objetiva estruturar uma intervenção construída a partir da escuta dos trabalhadores, identificando situações de trabalho, desconfortos e necessidades relacionadas à postura, à permanência sentada, às pausas e à organização da rotina de condução. A metodologia propõe-se a ser desenvolvida em etapas: contato inicial com motoristas da categoria; aplicação de questionário breve de diagnóstico; conversa orientativa para discutir as demandas identificadas; elaboração conjunta dos principais temas da ação; atividade educativa com orientações ergonômicas, autocuidado, ajustes do posto de condução, alongamentos e pausas ativas; e avaliação imediata da compreensão, percepção e satisfação dos participantes. A execução do planejamento prevê-se para o período definido no cronograma institucional de 2026. Espera-se fornecer um modelo eficaz para ampliar o conhecimento dos motoristas sobre fatores de risco ergonômicos, favorecer a percepção dos próprios desconfortos e estimular práticas de autocuidado compatíveis com a rotina profissional. A proposta não tem como finalidade diagnosticar doenças ou comprovar redução de lesões, absenteísmo ou mudanças sustentadas de hábitos, mas consolidar um planejamento metodológico focado em resultados imediatos e compatíveis com seu caráter estritamente educativo.

Palavras-chave: *ergonomia; saúde do trabalhador; motoristas de caminhão; autocuidado; fisioterapia.*

IDENTIFICAÇÃO

a) Identificação de órgãos, instituições ou entidades envolvidas na ação:

- Instituição Proponente: Curso de Bacharelado em Fisioterapia da União das Faculdades de Mato Grosso - Unifama de Colider.
- Parceria / Cenário de Aplicação: Pontos de apoio a caminhoneiros, postos de combustíveis, cooperativas de transporte e pátios de carga no município de Colíder - MT.

b) Equipe de trabalho:

Nome	Vínculo e área de formação/atuação	Função
Ana Pulcinelli	Fisioterapia 9° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Camila Salgueiro	Fisioterapia 6° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Dayane Donato	Fisioterapia 9° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Emilly Eduarda	Fisioterapia 6° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Guilherme Souza	Fisioterapia 6° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Kauany Gomes	Fisioterapia 6° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento
Kézia R. Schuenck	Fisioterapia 9° semestre	Elaboração e Execução do Planejamento

INTRODUÇÃO

O transporte rodoviário de cargas desempenha um papel fundamental na infraestrutura econômica nacional, sustentado pelo trabalho de motoristas de caminhão que enfrentam jornadas extensas e condições operacionais de grande exigência física. Entre os fatores ocupacionais associados a essa atividade destacam-se a permanência prolongada na postura sentada, a exposição contínua à vibração de corpo inteiro produzida pelos veículos e a restrição de oportunidades para descanso e mobilidade ao longo das viagens (PENTEADO et al., 2008). Essas exigências favorecem o desenvolvimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), sendo a dor na coluna lombar (lombalgia) uma das queixas mais prevalentes e incapacitantes da categoria (SILVA; SILVA; BARRETO, 2014).

Aspectos relacionados à regulação inadequada do assento, falhas ergonômicas na cabine e manutenção de posturas estáticas por longos períodos intensificam os desconfortos musculoesqueléticos nos membros superiores, inferiores e na coluna vertebral (VITTA et al., 2013). Além disso, o sedentarismo e a escassez de estratégias educativas voltadas à prevenção primária na rotina desses profissionais contribuem para a persistência dos sintomas, gerando impactos negativos na qualidade de vida, no desempenho laboral e na segurança viária (CAVAGIONI et al., 2015).

Nesse cenário, a Fisioterapia Ocupacional possui papel estratégico na promoção da saúde do trabalhador. Por meio de intervenções baseadas em conceitos de cinesiologia, cinesioterapia e ergonomia, o fisioterapeuta é capaz de instrumentalizar o motorista para o autocuidado diário e para o ajuste postural adequado no posto de trabalho (IACKSTET; GONÇALVES; SOARES, 2018).

Considerando a vulnerabilidade física característica dessa rotina, o presente projeto de extensão visa estruturar um planejamento de ação educativa para aplicação futura junto a motoristas de caminhão em Colíder-MT. Pretende-se desenvolver um plano metodológico completo, contemplando diagnóstico prévio, material didático-expositivo, recursos audiovisuais e instrumentos de avaliação, voltado à conscientização ergonômica, à variação postural e ao ensino de rotinas seguras de autocuidado para a categoria.

OBJETIVOS

OBJETIVO GERAL

Elaborar e estruturar um plano de ação educativa voltado à promoção da saúde postural e à prevenção de desconfortos musculoesqueléticos para aplicação futura junto a motoristas de caminhão do transporte rodoviário de cargas, fundamentado em diretrizes ergonômicas, materiais instrucionais e estratégias de autocuidado compatíveis com a rotina de trabalho.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

a) Estruturar um instrumento completo de diagnóstico prévio (questionário online via Google Forms) para levantamento dos dados sociodemográficos, queixas osteomusculares e hábitos ocupacionais dos motoristas. **(Anexo A)**

b) Desenvolver e confeccionar um material educativo impresso, abordando os princípios fundamentais da ergonomia de cabine, a alternância postural durante a condução, a regulagem adequada do posto de trabalho e a gestão estratégica de pausas. (**Anexo B**)

c) Elaborar e instruir um roteiro prático com exercícios de alongamento, mobilizações articulares e pausas ativas compatíveis com a rotina profissional e com as normas de segurança viária. **(Anexo C)**

d) Propor um instrumento de avaliação imediata da assimilação do conhecimento e utilidade percebida (questionário pós-intervenção), definindo o plano de análise dos dados. **(Anexo D**)

JUSTIFICATIVA

A realização desta ação extensionista justifica-se pela relevância social e sanitária da promoção da saúde dos trabalhadores do transporte rodoviário de cargas, categoria exposta a condições ocupacionais de elevada sobrecarga biomecânica.

A rotina de trabalho desses profissionais é frequentemente marcada por jornadas extensas, restrição de descanso, vibração de corpo inteiro e permanência prolongada na postura sentada (PENTEADO; GIGLIO; DAMARIS, 2008). Essas condições favorecem o surgimento e a persistência de sintomas osteomusculares, com elevada prevalência de dores na coluna lombar, ombros e joelhos, que comprometem a capacidade funcional e o bem-estar dos condutores (VITTA et al., 2013). Nesse contexto, a elaboração de um planejamento preventivo focado na educação ergonômica, na conscientização postural e no incentivo ao autocuidado constitui uma ferramenta essencial para a promoção da saúde do trabalhador e a mitigação dos fatores de risco associados aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

A proposta fundamenta-se nos seguintes eixos de sustentação:

- **Aplicação do Conhecimento e Promoção da Saúde Ocupacional:** A extensão viabiliza a transferência do conhecimento acadêmico da Fisioterapia diretamente para o cotidiano profissional da categoria. A ação busca instrumentalizar os motoristas com orientações ergonômicas e práticas acessíveis de autocuidado, favorecendo a percepção dos riscos posturais e o aprendizado de estratégias preventivas aplicáveis a qualquer rotina de condução.
- **Impacto na Formação Acadêmica dos Estudantes:** A inserção dos acadêmicos na estruturação e futura execução desta intervenção proporciona uma vivência prática direta na área

de Saúde do Trabalhador. O contato com a realidade da categoria favorece o desenvolvimento de competências relativas à educação em saúde, ao pensamento crítico e à responsabilidade social no contexto da prevenção de agravos.

- **Comprometimento Social e Viabilidade Institucional:** A ação responde a uma vulnerabilidade física histórica e característica da profissão de caminhoneiro, apoiando-se em uma metodologia de fácil aplicação em pontos de apoio, cooperativas ou frotas de transporte. Dessa forma, a universidade cumpre sua função social ao disponibilizar um modelo educativo contínuo focado na promoção do bem-estar e da segurança do público atendido.

METODOLOGIA DA AÇÃO

A metodologia compreende a estruturação detalhada de um plano de ação educativa a ser executado futuramente em locais de apoio, postos de conveniência, pátios de descanso ou cooperativas de transporte no município de Colíder-MT. As atividades previstas serão conduzidas pelos discentes do curso de Fisioterapia sob a supervisão do docente responsável.

Público-Alvo e Cenário: O público estimado abrange grupos de 6 a 12 motoristas profissionais de caminhão por sessão. A amostragem presencial dependerá da disponibilidade dos condutores nos pontos de parada e nas escalas de viagem. As atividades serão organizadas em pequenos grupos (3 a 5 motoristas por turma) para garantir a interatividade sem prejudicar o tempo de descanso dos trabalhadores.

O plano de intervenção organiza-se em quatro etapas sequenciais:

1. Diagnóstico Prévio e Mapeamento de Necessidades:

A etapa inicial prevê a aplicação de um questionário pré-intervenção (em formato digital via *Google Forms*) (**Anexo A)**, disponibilizado aos motoristas participantes antes do momento educativo. O instrumento investigará: (1) dados sociodemográficos e ocupacionais simples; (2) principais regiões corporais de desconforto ou dor; e (3) hábitos prévios de pausas e regulagem do posto de trabalho. Os dados deverão ser organizados por estatística descritiva simples para mapear as demandas do grupo atendido e orientar a personalização dos conteúdos que serão apresentados em formato visual durante a palestra. O tratamento das informações será estritamente anônimo e agregado.

2. Intervenção Educativa e Alternância Postural:

Planeja-se a realização de uma palestra orientativa e participativa, com duração estimada de 20 a 30 minutos, em local acessível aos participantes. A abordagem evitará o conceito rígido de uma "única postura correta", focando na importância da variação e alternância postural, além do manejo dos fatores de risco comuns à categoria, como a vibração de corpo inteiro e a imobilidade prolongada. As orientações

práticas abrangerão:

- Regulagem adequada da altura, distância e inclinação do assento e encosto;
- Posicionamento dos membros superiores e apoio no volante;
- Organização da rotina de condução e consciência postural.

3. Recursos Audiovisuais e Material de Apoio:

Como recurso pedagógico complementar à palestra presencial, será distribuído aos motoristas um material educativo impresso, concebido como um guia físico de consulta rápida para os condutores guardarem na cabine do veículo. O folheto apresentará orientações ilustradas e de fácil leitura, estruturadas em três eixos principais:

- **(1) Regulagem ergonômica do posto de trabalho:** diretrizes práticas para ajuste adequado de altura, distância e inclinação do assento, posicionamento de braços ao volante e regulagem dos espelhos retrovisores;
- **(2) Variação postural e gestão de pausas:** orientações sobre a alternância de posturas e o manejo da imobilidade prolongada; e
- **(3) Guia prático de alongamentos e mobilizações:** rotinas simplificadas de exercícios acompanhadas de alertas estritos de segurança.

Adicionalmente, como recurso didático contínuo, os acadêmicos produzirão um vídeo demonstrativo curto, no qual apresentarão a execução prática de rotinas simplificadas de alongamentos, mobilizações articulares e pausas ativas (focadas nas regiões da coluna vertebral, ombros e membros inferiores). Após a palestra, esse material audiovisual será disponibilizado aos participantes via aplicativo de mensagem instantânea (WhatsApp), garantindo o acesso fácil e a consulta frequente durante as viagens.

Ressalta-se que tanto o material impresso quanto o conteúdo audiovisual enfatizam que **todas as recomendações de pausas ativas e exercícios devem ser executadas exclusivamente com o veículo estacionado em local seguro e adequado**, respeitando a legislação de trânsito, as escalas de trabalho e os limites físicos individuais de cada condutor.

4. Avaliação do Impacto e Assimilação:

Por fim, para verificar a clareza das orientações e a percepção dos motoristas quanto à aplicabilidade prática do conteúdo, prevê-se a aplicação de um questionário pós-intervenção imediato. Essa verificação avaliará a retenção do conhecimento e a utilidade percebida, estando alinhada ao caráter estritamente educativo do planejamento, sem a pretensão de diagnosticar patologias ou mensurar

desfechos clínicos de longo prazo.

CRONOGRAMA DE ATIVIDADES

Atividades/ Mês	Ago.	Set.	Out.	Nov.
Início das buscas pelo tema e levantamento bibliográfico	X			
Seleção de artigos e elaboração inicial da Introdução	X			
Fundamentação teórica e redação dos Objetivos		X		
Finalização dos Objetivos e desenvolvimento da Justificativa		X		
Estruturação e desenvolvimento da Metodologia		X		
Finalização da Metodologia da ação			X	
Elaboração e anexo dos questionários digitais (Forms)			X	
Gravação do vídeo demonstrativo de alongamentos			X	
Ajustes de tema, identificação, introdução e objetivos				X
Ajustes metodológicos e inclusão dos Resultados				X

Esperados e Anexos (A, B, C e D)				
Finalização, revisão geral e apresentação do Projeto de Extensão				X

RESULTADOS ESPERADOS

Com a realização deste projeto de extensão, de caráter educativo e focado na promoção da saúde postural e prevenção de desconfortos, esperamos alcançar resultados importantes tanto para os motoristas de caminhão de Colíder-MT quanto para a nossa formação acadêmica em Fisioterapia.

1. Mapeamento Diagnóstico e Compreensão do Perfil de Saúde, Hábitos e Dor dos Motoristas

Identificação do Panorama de Desconfortos e Fatores Associados: A partir da aplicação do questionário pré-intervenção, espera-se traçar um panorama detalhado dos principais segmentos corporais acometidos por dores e desconfortos osteomusculares entre os motoristas do transporte rodoviário de cargas em Colíder-MT. Esse diagnóstico alinha-se aos achados de estudos epidemiológicos sobre a categoria, os quais demonstram que a prevalência de dores musculoesqueléticas em motoristas de caminhão e fatores associados estão diretamente vinculados à longa permanência na postura sentada, à vibração de corpo inteiro e à restrição de pausas (PENTEADO; GIGLIO; DAMARIS, 2008; VITTA et al., 2013). Tal cenário de sobrecarga ergonômica assemelha-se, em diversos aspectos biomecânicos e posturais, às condições observadas em pesquisas sobre sintomas musculoesqueléticos em motoristas de ônibus: prevalência e fatores associados (RODRIGUES et al., 2015), reforçando o impacto universal da condução profissional prolongada sobre o sistema musculoesquelético.

Reflexão Crítica sobre os Hábitos de Vida e a Realidade Ocupacional: Com base nas evidências sobre os hábitos de vida e condições de saúde dos caminhoneiros do Brasil (CAVAGIONI et al., 2015) e sobre o trabalho e saúde em motoristas de caminhão (SILVA et al., 2017), sabemos o quanto a rotina na estrada expõe esses profissionais ao sedentarismo, a jornadas exaustivas e à falta de ações preventivas. Diante dessa realidade, estruturamos o planejamento da palestra orientativa como um modelo educativo contínuo e replicável para ações futuras. O objetivo é que essa abordagem dialogue diretamente com os condutores sobre como a falta de autocuidado afeta a sua qualidade de vida, o rendimento no trabalho e a segurança viária (SILVA; SILVA; BARRETO, 2014), podendo servir como roteiro padronizado para novas

abordagens em frotas, cooperativas e pontos de apoio em Colíder e região.

2. Capacitação em Autocuidado, Pausas Ativas e Estratégias Fisioterapêuticas Preventivas

Apropriação da Cinesioterapia Laboral e seus Benefícios Imediatos: Com o desenvolvimento da intervenção educativa e o suporte do vídeo demonstrativo disponibilizado via WhatsApp, espera-se capacitar os motoristas para a execução segura de pausas ativas, mobilizações articulares e alongamentos durante as paradas da viagem. A literatura sobre a análise dos benefícios da cinesioterapia laboral a curto, médio e longo prazo aponta que a inserção orientada de exercícios compensatórios na rotina ocupacional é altamente eficaz para aliviar as tensões tensionais imediatas, combater a fadiga muscular e promover o bem-estar físico do trabalhador (FERREIRA et al., 2019; SOUZA et al., 2021).

3. Impacto na Formação Acadêmica e Relevância Social Institucional

Vivência Prática e Desenvolvimento Discente: Para os acadêmicos de Fisioterapia envolvidos, o projeto proporciona uma oportunidade ímpar de imersão na realidade ocupacional do setor de transportes, permitindo aplicar na prática os fundamentos da cinesiologia, da ergonomia e da saúde do trabalhador (IACKSTET; GONÇALVES; SOARES, 2018). A vivência aprimora habilidades essenciais de comunicação em saúde, empatia e tradução do conhecimento científico para a comunidade.

Consolidação de Tecnologia Social Replicável: No âmbito institucional e comunitário, espera-se consolidar um modelo metodológico viável, de baixo custo e de alta aplicabilidade para ações extensionistas voltadas a frotas, cooperativas e pontos de apoio em Colíder e região norte de Mato Grosso, reafirmando o compromisso da universidade com a promoção da saúde pública e a responsabilidade social.

Mitigação de Riscos e Fomento à Prevenção Primária (LER/DORT): Alinhando-se aos preceitos da prevenção de LER/DORT por meio da fisioterapia no ambiente de trabalho: revisão de literatura (OLIVEIRA et al., 2020) e às diretrizes da atuação da fisioterapia na prevenção de lesões em trabalhadores do transporte rodoviário de cargas (IACKSTET; GONÇALVES; SOARES, 2018), a proposta visa instrumentalizar o motorista com noções ergonômicas de ajuste de cabine e alternância postural. Embora o planejamento assuma um caráter estritamente educacional, sem a pretensão de diagnosticar patologias ou mensurar desfechos clínicos longitudinais, o aprendizado de estratégias práticas de autocuidado atua como ferramenta essencial na redução dos fatores de risco associados aos Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho.

REFERÊNCIAS

ALESSI, A.; ALVES, M. K.