

Melhores escolas através da promoção da saúde musculoesquelética

Abordagem estratégica para promover o exercício físico e prevenir as LME nas escolas

Resumo

Autores:

Heinz Hundeloh, antigo diretor da Secção dos Estabelecimentos de Ensino da Caixa de Seguro Obrigatório contra Acidentes do setor público da Renânia do Norte-Vestefália (Unfallkasse NRW) e do Departamento de Estabelecimentos de Ensino da Caixa Alemã de Seguro Social contra Acidentes (DGUV)

Ulrike Bollmann, Unidade de Cooperação Internacional, Instituto para a Segurança e Saúde no Trabalho da Caixa Alemã de Seguro Social contra Acidentes (DGUV), coordenadora da Rede Europeia de Educação e Formação em matéria de Saúde e Segurança no Trabalho (ENETOSH)

Gestor do projeto: Lorenzo Munar, Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)

**Europe Direct é um serviço que responde
às suas perguntas sobre a União Europeia**

Linha telefónica gratuita (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Alguns operadores de telecomunicações móveis não autorizam o acesso a números 00 800 ou poderão cobrar uma tarifa por estas chamadas.

A presente síntese foi encomendada pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA). O seu conteúdo, incluindo quaisquer opiniões e/ou conclusões expressas, é da responsabilidade exclusiva do(s) seu(s) autor(es) e não reflete necessariamente os pontos de vista da EU-OSHA.

Mais informações sobre a União Europeia encontram-se disponíveis na Internet (<http://europa.eu>).

© Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho, 2022

Reprodução autorizada mediante indicação da fonte

Resumo

Introdução

O presente relatório analisa exaustivamente de que forma as escolas podem contribuir para a prevenção precoce e a longo prazo das lesões musculoesqueléticas (LME). Tem em conta as diferentes perspetivas em matéria de saúde e segurança no trabalho, educação e saúde pública e explora opções para modalidades de ação comuns no âmbito destes três domínios de intervenção. Ao abordar sistematicamente a questão da integração da segurança e saúde nas escolas, o relatório ajuda a promover a qualidade da educação e a desenvolver uma cultura de prevenção a longo prazo.

A segurança e saúde no trabalho (SST) pode ser consumada se as crianças e os jovens aprenderem desde cedo sobre comportamentos saudáveis e adquirirem competências em matéria de saúde durante o ensino pré-escolar e escolar. Se tal for bem-sucedido, conseguirão gerir habilmente os riscos e os perigos relacionados com a saúde que poderão enfrentar nas suas vidas e manter e melhorar a sua própria saúde. Além disto, a prevenção precoce é fundamental pelo motivo adicional de que a maioria dos problemas de saúde ocorrem, ou começam a desenvolver-se, na infância ou na adolescência, e não na idade adulta. Como tal, é essencial integrar plenamente a segurança e a saúde na educação para o benefício das pessoas em todas as fases da sua vida.

O presente relatório demonstra claramente que tal integração é tanto necessária quanto essencial, e que as escolas podem contribuir de modo concreto e a longo prazo para a prevenção das LME.

Contexto

Não menos importante, a integração da SST na educação, em especial no ensino escolar, já consta da agenda da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) há anos. O tema foi introduzido pela primeira vez pela EU-OSHA há 20 anos através de um seminário. Pouco tempo depois, seguiu-se o primeiro relatório e a primeira campanha, que também incidiu na educação e escolarização. Desde então, tornou-se um tema recorrente na agenda da EU-OSHA, juntamente com as medidas e os planos de ação conexos. Em 2002, a Estratégia da Comunidade Europeia em matéria de Saúde e Segurança no Trabalho forneceu o quadro oficial para estas atividades. Atualmente, o quadro é denominado «Quadro Estratégico da UE para a Saúde e Segurança no Trabalho».

Relativamente ao tema das LME e gerações futuras, a campanha Locais de trabalho saudáveis: aliviar a carga 2020-2022 também trata da integração da segurança e da saúde no sistema educativo. Do mesmo modo, antes da elaboração do presente relatório, foram publicados vários artigos no sítio Web OSHwiki (Niemi, 2020; Taylor, 2020a, 2020b; Somhegyi, 2021), um documento de reflexão (Leitner, 2020) e uma análise da literatura (EU-OSHA, 2021) sobre o tema.

LME: Um problema para as crianças e os adolescentes?

Os estudos científicos e a experiência quotidiana demonstram manifestamente que a saúde e o bem-estar das crianças e dos jovens representam uma prioridade mundial e que estão estreitamente interligados com a sua educação escolar:

- Depois da família, a escola ocupa a posição mais importante em termos de socialização para os jovens. Tem uma influência decisiva e a longo prazo tanto na aquisição de competências em matéria de saúde como de comportamentos de saúde, bem como nas oportunidades de saúde na infância, na adolescência e em todas as fases posteriores da vida. É também o local mais adequado para levar a cabo uma estratégia sustentável de prevenção.
- Existe uma relação recíproca entre o ensino escolar e a saúde. Por um lado, a escola e os processos de ensino-aprendizagem e a cultura escolar em particular influenciam o bem-estar e a saúde, bem como os comportamentos de saúde a curto e a longo prazo das crianças e dos jovens. Por outro lado, a saúde e o bem-estar tanto dos alunos como dos professores têm uma influência na aprendizagem e no sucesso académico.
- Os problemas de saúde são uma questão grave tanto para as crianças e jovens como para os professores. Os professores queixam-se não só de doenças e de perturbações mentais e psicossomáticas em particular, mas também de LME. As causas destas não estão exclusivamente relacionadas com o meio escolar, embora tal seja muitas vezes o caso. Tal

aplica-se tanto às perturbações graves como aos efeitos adversos e aos défices de saúde nas fases posteriores da vida.

Relação recíproca entre a saúde e a educação

A saúde e a educação estão estreitamente ligadas entre si e são mutuamente dependentes. A este respeito, a educação deve concentrar mais atenção na saúde, ao passo que, por seu lado, os setores da saúde pública e da SST têm de atribuir mais importância à prevenção nos estabelecimentos de ensino. Qualquer pessoa que procure melhorar a segurança e a saúde no trabalho deve começar a promover o tema logo desde a infância. A infância e a adolescência não só moldam a personalidade e as oportunidades educativas para uma pessoa, como também moldam o seu comportamento em termos de segurança e saúde, bem como as suas oportunidades de saúde.

Sistema escolar enquanto ambiente adequado para a prevenção das LME

O sistema escolar é um ambiente adequado para a prevenção das LME. Embora o trabalho concreto relativo ao tema da saúde em geral e, em especial, das LME ainda deixe muito a desejar na maioria dos países europeus, o quadro formal para a promoção e prevenção da saúde nas escolas está bastante bem desenvolvido em praticamente todos os sistemas. Além disso, os conceitos necessários centrados na escola já estão em vigor sob a forma da abordagem «boa escola saudável» e da abordagem escolas promotoras de saúde da rede *Schools for Health in Europe* [Escolas Promotoras de Saúde] (SHE). Ambas são abordagens pedagógicas abrangentes que já não se limitam à simples prevenção de acidentes, lesões e doenças, à redução das perturbações de ordem social e à promoção da segurança e da saúde em geral. Ao invés, abordam a segurança e a saúde de um modo mais abrangente e analisam o ambiente e a sustentabilidade, bem como formas de melhorar a aprendizagem e o ensino, a liderança e a gestão e a cultura e o meio escolar. Consequentemente, os domínios de ação centrais para a prevenção são idênticos aos do desenvolvimento escolar em geral.

Importância da atividade física na prevenção das LME

No âmbito de uma estratégia de saúde preventiva centrada na promoção da saúde musculoesquelética e na prevenção das LME, é necessário colocar uma maior ênfase na atividade física e no exercício físico, independentemente do cenário. As conclusões atuais indicam que as doenças e perturbações do sistema musculoesquelético podem ser prevenidas e minimizadas sobretudo através do exercício físico. O exercício físico pode prevenir a obesidade, melhorar a densidade óssea, fortalecer a resistência e a mobilidade, bem como prevenir ou reduzir a ansiedade e a depressão, entre outros aspetos. Todos estes fatores têm influência no desenvolvimento, evolução e gravidade das LME. Por consequência, juntamente com a conceção ergonómica de um determinado ambiente, a intervenção orientada para os movimentos desempenha um papel muito importante na prevenção das LME. No meio escolar, o exercício físico tem a vantagem adicional de promover a aprendizagem e pode melhorar o desempenho académico das crianças e dos adolescentes.

Para beneficiar dos efeitos positivos do exercício físico, devem cumprir-se os níveis mínimos de atividade previstos nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Também é necessário que as pessoas aprendam a praticar exercício físico corretamente.

Não obstante todas as vantagens conhecidas da atividade física e as recomendações internacionais e nacionais em matéria de exercício físico, ainda há uma tendência para se ser menos ativo diariamente. Para contrariar esta falta de exercício físico que abrange todos os grupos da população, existem várias iniciativas internacionais e nacionais destinadas a reduzir a inatividade física. A este respeito, os estabelecimentos de ensino desempenham um papel fundamental.

Como induzir mudanças no sistema escolar

Introduzir mudanças no sistema escolar ou em qualquer escola individual é um desafio, independentemente do tema em causa. Entre os motivos de tal facto contam-se a complexidade do sistema escolar e o carácter único de cada escola individual. Além disso, a mudança requer uma vontade de mudar por parte das escolas, o que nem sempre é efetivo na medida necessária desde o início.

A experiência anterior demonstrou que o sucesso da aplicação de medidas de mudança depende, em grande medida:

- da compreensão que os responsáveis e outras partes envolvidas têm do projeto e das mudanças que este se destina a introduzir. A vontade de mudar deve existir ou ser criada;

- os professores conseguem aplicar as medidas previstas. Dado que estes não dispõem muitas vezes de qualificações suficientes sobre os temas relacionados com a saúde e o exercício físico, bem como sobre a aplicação das mudanças, regra geral, é necessário ministrá-lhes formação complementar e desenvolvimento profissional contínuo em conformidade;
- da disponibilidade de quantidades suficientes dos recursos necessários para os processos de mudança. O apoio financeiro das medidas de prevenção e, em menor medida, a carga em termos de tempo imposta aos professores, desempenham um papel fundamental;
- da cooperação eficaz entre os setores da educação e da saúde pública, que devem também trabalhar com instituições comunitárias para o efeito, sempre que possível.

Exemplos de integração bem-sucedida na Europa

Uma análise sobre os países europeus mostra que, apesar destes desafios na gestão da mudança, uma promoção mais intensiva do exercício físico, de jogos recreativos e do desporto no contexto escolar é muito viável. Os exemplos escolhidos da Alemanha, da Hungria, da Áustria e da Finlândia ilustram diferentes possibilidades em termos de aplicação. No entanto, não incidem a sua atenção especificamente na prevenção das LME, mas sim no reforço do papel do exercício físico nas escolas de um modo mais geral de promoção da saúde.

Nestas circunstâncias, esta incidência deve corresponder às condições escolares nos países europeus e refletir as possibilidades realistas de prevenção e promoção da saúde. A prevenção das LME e a promoção da saúde musculoesquelética nas escolas pode ser uma questão importante da perspetiva da SST e da saúde pública. No entanto, uma análise da situação atual revela que tal está longe de ser o caso na perspetiva da educação. O que atualmente é a norma para os temas em matéria de dieta, tabaco, drogas ilícitas, violência e saúde mental não é (ainda) o caso para o tema das LME. A questão não é manifestamente considerada grave o suficiente para justificar este tipo de atenção, pelo que não está na mira das escolas ou do setor da educação. Como tal, até à data, só raramente tem sido incluída em iniciativas preventivas e relacionadas com o exercício físico nas escolas. Adicionalmente, a probabilidade de as escolas mudarem a sua perspetiva sobre as LME parece ser reduzida.

O que poderia ser eficaz seria o reforço de um esforço mais geral para promover o exercício físico, o desporto e os jogos recreativos nas escolas. Há três motivos a favor de tal reforço:

- O exercício físico é definido no âmbito das políticas educativas, dos planos de ensino e das rotinas escolares de todos os países.
- O exercício físico pode contribuir para a melhoria dos processos de ensino-aprendizagem e, consequentemente, para a melhoria dos resultados académicos.
- Existem várias iniciativas internacionais e nacionais que visam melhorar quantitativa e qualitativamente a forma como o exercício físico é promovido nas escolas.

Para introduzir mais exercício físico nas escolas e promover desse modo a qualidade das escolas para, em última análise, prevenir as LME, o conceito de «escolas em movimento» e os seus componentes podem ser utilizados enquanto ponto de orientação e fonte de inspiração.

Recomendações para a conceção e aplicação de medidas

No âmbito de uma iniciativa de prevenção que vise promover o exercício físico nas escolas e, desse modo, prevenir, ou pelo menos reduzir, as LME a curto, médio e a longo prazo, o grupo-alvo são os próprios alunos das escolas. No entanto, as mudanças necessárias a nível dos docentes e da estrutura não seriam possíveis nas escolas sem os professores e os diretores, porquanto são fundamentais, em regra, para aplicar as medidas requeridas. Por conseguinte, constituem outros grupos-alvo importantes e devem ser especialmente tomados em consideração na aplicação das medidas.

Se o setor da SST levar a cabo iniciativas para promover o exercício físico, o desporto e os jogos recreativos nas escolas, nesse caso, devem ser tidas sempre em conta as seguintes recomendações aquando da elaboração e aplicação das medidas a adotar:

- Falar a língua da escola.
- Formular objetivos em conjunto com o setor da educação e com as partes afetadas.
- Trabalhar em conjunto com os estabelecimentos de ensino e com outras organizações, organismos e pessoas interessados.

- Incluir todos os níveis de ensino pertinentes.
- Dar importância ao envolvimento de todas as partes afetadas desde o início.
- Fornecer recursos e prestar apoio suficientes.
- Ensinar competências relacionadas com o exercício físico e a saúde.
- Adotar uma perspectiva holística e integrativa sobre a prevenção.
- Trabalhar com a abordagem de desenvolvimento escolar.

Referências bibliográficas

- Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), *Lesões musculoesqueléticas entre crianças e jovens: prevalência, fatores de risco, medidas de prevenção. - Uma Análise Abrangente*, 2021. Extraído de: <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>.
- Leitner, M., *O modelo austríaco «Escola em Movimento»: qualidade da escola significa permitir às crianças viver a sua necessidade natural de exercício físico*. Documento de reflexão, Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA), Bilbao, 2020. Extraído de: <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>.
- Niemi, J., *Schools and Students on the Move — A Finnish initiative*, OSHwiki, 2020. Extraído de: https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative.
- Somhegyi, A., *Daily physical education as part of holistic health promotion in Hungarian schools*, OSHwiki, 2021. Extraído de: https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools.
- Taylor, L., *Musculoskeletal Disorders in Children and Young People*, OSHwiki, 2020a. Extraído de: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People.
- Taylor, L., *Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants*, OSHwiki, 2020b. Extraído de: https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants.

A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA)

contribui para tornar os locais de trabalho na Europa mais seguros, mais saudáveis e mais produtivos. A Agência investiga, desenvolve e distribui informação fidedigna, equilibrada e imparcial em matéria de segurança e saúde e organiza campanhas de sensibilização em toda a Europa. Criada pela União Europeia em 1994 e sediada na cidade espanhola de Bilbao, a Agência reúne representantes da Comissão Europeia, dos governos dos Estados-Membros e de organizações de empregadores e de trabalhadores, bem como destacados peritos dos Estados-Membros da UE e de outros países.

Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho

Santiago de Compostela, 12, 5.º andar
48003 Bilbao, Espanha

Tel.: +34 944358400

Fax: +34 944358401

Endereço de correio eletrónico:

information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>