

Școli mai bune prin promovarea sănătății musculoscheletice

O abordare strategică pentru promovarea exercițiului fizic și prevenirea AMS în școli

Sinteză

Autori:

Heinz Hundeloh, fostul șef al Diviziei pentru Instituții de Învățământ din cadrul Societății de Asigurări Obligatorii pentru Accidente pentru sectorul public din North Rhine-Westphalia (Unfallkasse NRW) și al Departamentului pentru Instituții de Învățământ din cadrul Societății Germane de Asigurări Sociale pentru Accidente (DGUV)

Ulrike Bollmann, Unitatea Internațională pentru Cooperare, Institutul pentru Muncă și Sănătate al Societății Germane de Asigurări Sociale pentru Accidente (DGUV), coordonatorul Rețelei Europene pentru Educație și Formare în securitate și sănătate în muncă (ENETOSH)

Coordonatorii proiectului: Lorenzo Munar, Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA)

**Europe Direct este un serviciu care vă ajută să găsiți
răspunsuri
la întrebările pe care le aveți despre Uniunea Europeană**

Număr unic gratuit (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Unii operatori de telefonie mobilă nu permit accesul la numerele 00 800 sau taxează aceste
apeluri.

Acest rezumat a fost realizat la cererea Agenției Europene pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA). Conținutul său, inclusiv eventualele opinii și/sau concluzii exprimate, aparțin exclusiv autorilor și nu reflectă neapărat opiniile EU-OSHA.

Numeroase alte informații despre Uniunea Europeană sunt disponibile pe internet (<http://europa.eu>).

© Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă, 2022

Reproducerea este autorizată cu condiția menționării sursei.

Traducere efectuată de Centrul de Traduceri (CdT, Luxemburg), pe baza textului original din limba engleză.

Sinteză

Introducere

Prezentul raport abordează în mod cuprinzător modul în care școlile pot contribui la prevenirea timpurie și pe termen lung a afecțiunilor musculoscheletice (AMS). Acesta are în vedere diferitele perspective ale securității și sănătății în muncă, educație și sănătate publică și explorează opțiuni de acțiuni comune care să fie derulate în cele trei domenii de politică. Prin abordarea sistematică a problemei integrării securității și sănătății în școli, raportul contribuie la promovarea calității educației și dezvoltă o cultură a prevenției pe termen lung.

Securitatea și sănătatea în muncă (SSM) poate fi asigurată doar dacă tinerii și copiii au deja capacitatea de a învăța, în instituțiile de învățământ preșcolar și școlar, despre un comportament sănătos și de a dobândi competențe în materie de sănătate. Dacă se reușește acest lucru, ei vor putea să își croiască drumul cu încredere printre riscurile și pericolele pentru sănătate din viața lor, precum și să își întrețină și să își îmbunătățească propria sănătate. Mai mult decât atât, un motiv în plus pentru necesitatea prevenției timpurii este faptul că majoritatea problemelor de sănătate apar sau se formează din anii copilăriei sau ai adolescenței, nu la maturitate. Ca atare, este esențial să se integreze pe deplin în educație securitatea și sănătatea în beneficiul oamenilor, în toate etapele vieții lor.

Prezentul raport demonstrează în mod clar că o astfel de integrare nu este doar de dorit, ci și esențială și că școlile pot contribui în mod concret și pe termen lung la prevenirea AMS.

Context

Nu numai din acest motiv, integrarea SSM în educație – în special în învățământul școlar – este de mulți ani pe agenda Agenției Europene pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA). Tema a fost introdusă prima dată de EU-OSHA acum douăzeci de ani, sub forma unui seminar. La scurt timp după aceasta, a urmat primul raport și prima campanie, care au fost, de asemenea, axate pe educație și învățământ. De atunci, aceasta a devenit o temă recurentă pe agenda EU-OSHA, alături de măsuri și planuri de acțiune conexe. Începând din anul 2002, cadrul oficial al acestor activități a fost asigurat de Strategia comunitară privind sănătatea și securitatea în muncă. În prezent, acesta este denumit Cadrul strategic al UE privind sănătatea și siguranța la locul de muncă.

În ceea ce privește tema legată de AMS și generațiile viitoare, campania 2020-2022 intitulată „Locurile de muncă sănătoase îți fac sarcina mai ușoară” abordează, de asemenea, integrarea securității și a sănătății în sistemul de învățământ. În mod similar, anterior acestui raport, au fost publicate, pe această temă, mai multe articole OSHWiki (Niemi 2020; Taylor 2020a, 2020b; Somhegyi 2021), un document de dezbatere (Leitner 2020) și o recenzie a datelor din literatura de specialitate (EU-OSHA 2021).

AMS: O problemă pentru copii și adolescenți?

Studiile științifice și experiența de zi cu zi arată în mod clar că sănătatea și starea de bine a copiilor și tinerilor reprezintă o prioritate globală și sunt strâns legate de educația lor școlară:

- Alături de familie, școala constituie cel mai important loc de socializare pentru tineri. Aceasta are o influență decisivă și pe termen lung atât în ceea ce privește dobândirea de competențe în materie de sănătate și formarea unui comportament sănătos, cât și în ceea ce privește oportunitățile de sănătate în copilărie, adolescență și toate etapele ulterioare ale vieții. Acesta este totodată locul perfect pentru dezvoltarea unei strategii durabile a prevenției.
- Există o relație de reciprocitate între învățământul școlar și sănătate. Pe de o parte, școala și procesele de predare-învățare, și în special cultura școlară, influențează starea de bine și sănătatea, precum și comportamentul sănătos pe termen scurt și lung al copiilor și tinerilor. Pe de altă parte, sănătatea și starea de bine a elevilor și a cadrelor didactice au o influență asupra învățării și a reușitei educaționale.
- Aspectele legate de sănătate constituie o problemă serioasă pentru copii, tineri și cadre didactice deopotrivă. Cadrele didactice acuză în special tulburări și dizabilități psihice și psihosomatice, însă și probleme legate de AMS. Cauzele lor nu sunt legate în mod exclusiv de mediul școlar, deși acest lucru se întâmplă frecvent. Acest lucru este valabil pentru

dizabilități acute, precum și pentru efectele adverse și deficiențele care apar în etapele ulterioare ale vieții.

Relația de reciprocitate dintre sănătate și educație

Sănătatea și educația sunt strâns legate între ele și interdependente. În acest sens, educația trebuie să pună mai mult accent pe sănătate, iar sectoarele de sănătate publică și de SSM, la rândul lor, trebuie să acorde o importanță mai mare prevenției în instituțiile de învățământ. Oricine dorește să îmbunătățească securitatea și sănătatea în muncă trebuie să promoveze tema încă din copilărie. Anii copilăriei și ai adolescenței nu conturează doar personalitatea unei persoane și oportunitățile educaționale, ci și comportamentul persoanei respective în materie de securitate și sănătate, precum și oportunitățile sale pentru sănătate.

Sistemul de învățământ ca un cadru adecvat pentru prevenirea AMS

Sistemul de învățământ este un cadru adecvat pentru prevenirea AMS. Deși activitatea concretă pe tema sănătății, în general, și AMS, în mod specific, lasă încă mult de dorit în majoritatea țărilor europene, cadrul formal pentru promovarea sănătății și prevenție în școli este destul de bine dezvoltat aproape peste tot. În plus, au fost puse deja în aplicare conceptele orientate spre școală ca abordare de tipul „o școală cu o sănătate bună” și abordarea școlii care promovează sănătatea din cadrul rețelei Școli pentru Sănătate în Europa (SSE). Ambele sunt abordări pedagogice cuprinzătoare care nu mai sunt limitate la simpla prevenire a accidentelor, a vătămării și a afecțiunilor, la reducerea tulburărilor sociale și la promovarea securității și sănătății în general. În schimb, acestea abordează securitatea și sănătatea în mod mai cuprinzător și au în vedere mediul și durabilitatea, precum și modalități de îmbunătățire a învățării și predării, a conducerii și gestionării și, de asemenea, cultura în școală și climatul școlar. În consecință, domeniile centrale de acțiune pentru prevenție sunt identice cu cele pentru dezvoltarea școlii în general.

Importanța activității fizice în prevenirea AMS

Pentru o strategie de prevenție în sănătate axată pe promovarea sănătății musculoscheletice și pe prevenirea AMS trebuie să se pună mai mult accent pe activitatea fizică și pe exercițiul fizic, indiferent de mediu. Studiile actuale arată că bolile și tulburările sistemului musculoscheletic pot fi prevenite și reduse la minim în primul rând prin exercițiu fizic. Exercițiul fizic poate să prevină obezitatea, să îmbunătățească densitatea oaselor, să sporească rezistența și mobilitatea și să prevină sau să reducă, printre altele, anxietatea și depresia. Toți aceștia sunt factori care influențează dezvoltarea, evoluția și severitatea AMS. În consecință, pe lângă conceptul ergonomic al unui anumit mediu, intervenția orientată spre mișcare joacă un rol important în prevenirea AMS. În ceea ce privește școala, exercițiul fizic are în plus beneficiul de a promova învățarea și poate îmbunătăți performanța școlară a copiilor și adolescenților.

Pentru a obține efectele pozitive ale exercițiului fizic, nivelurile de activitate trebuie să ajungă cel puțin la nivelul recomandărilor Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) ca cerințe minime. De asemenea, oamenii trebuie să învețe cum să facă exercițiu fizic în mod corect.

În pofida tuturor avantajelor cunoscute ale activității fizice și a recomandărilor internaționale și naționale în materie de exercițiu fizic, tendința spre activitate redusă pe parcursul unei zile persistă în continuare. Pentru a combate această lipsă de exercițiu fizic, care cuprinde toate categoriile de populație, există numeroase inițiative internaționale și naționale de reducere a inactivității fizice. Instituțiilor de învățământ li s-a atribuit un rol-cheie în acest sens.

Cum se introduce schimbarea în sistemul de învățământ?

Indiferent de tema în discuție, introducerea schimbării în sistemul de învățământ sau în orice școală individuală reprezintă un efort problematic. Motivele sunt reprezentate de complexitatea sistemului de învățământ și de individualitatea fiecărei școli în parte. În plus, schimbarea presupune disponibilitatea școlilor de a se schimba, ceea ce nu există întotdeauna în măsura necesară de la început.

Experiența anterioară a arătat că aplicarea cu succes a măsurilor de schimbare depinde în mare măsură de cunoașterea

- de către factorii responsabili și alte părți implicate a proiectului și a schimbărilor prevăzute a fi introduse prin proiect. Trebuie să existe sau să se instituie disponibilitatea de a introduce schimbări;

- cadrele didactice sunt în măsură să pună în aplicare măsurile vizate. Întrucât cadrele didactice au deseori experiență insuficientă în materie de sănătate și exercițiu fizic, precum și în introducerea schimbărilor, este necesar să li se asigure, de regulă, formarea continuă și dezvoltarea profesională continuă (DPC) în mod corespunzător;
- resursele necesare pentru procesele schimbării sunt disponibile în cantități suficiente. Suportul financiar pentru măsurile de prevenire și, într-o măsură mai mică, povara timpului pusă pe umerii cadrelor didactice, joacă un rol-cheie;
- sectorul de învățământ și cel de sănătate publică cooperează în mod efectiv, colaborând în mod ideal și cu instituțiile comunale în acest scop.

Exemple de integrare reușită în Europa

O analiză a țărilor europene arată că, în pofida acestor provocări legate de gestionarea schimbării, promovarea mai activă a exercițiului fizic, a jocului și a sportului în contextul școlar este realmente fezabilă. Exemplele selectate din Finlanda, Austria, Ungaria și Germania ilustrează diferite posibilități de aplicare. Acestea nu se axează însă în mod specific pe prevenirea AMS, ci mai degrabă pe consolidarea rolului pe care îl are exercițiul fizic în școli într-un mod mai general de promovare a sănătății.

Aceasta fiind situația, această direcție ar trebui să fie în concordanță cu condițiile din școală din țările europene și să reflecte posibilitățile realiste de prevenire și promovare a sănătății. Prevenirea AMS și promovarea sănătății musculoscheletice în școli poate fi o chestiune importantă din perspectiva AMS și a sănătății publice. Privind situația actuală, realitatea este însă foarte diferită din perspectiva educației. Tema AMS nu este (încă) de actualitate, așa cum sunt temele standard actuale, precum alimentația, tutunul, drogurile ilegale, violența și sănătatea psihică. În mod evident, problema nu este privită cu destulă seriozitate pentru a atrage o astfel de atenție și, prin urmare, nu este în vizorul școlilor sau al sectorului de învățământ. Ca atare, aceasta a fost doar rareori introdusă în inițiativele legate de prevenție și de exercițiul fizic în școli. Iar probabilitatea ca școlile să își schimbe perspectiva asupra AMS pare să fie una redusă.

Ceea ce ar putea funcționa ar fi o consolidare a eforturilor, la un nivel mai general, pentru promovarea exercițiului fizic, a sportului și a jocului în școli. Există trei motive în favoarea acestei promovări:

- Exercițiul fizic este integrat în politicile educaționale, planurile de predare și rutina școlară din toate țările.
- Exercițiul fizic poate contribui la îmbunătățirea proceselor de predare-învățare și, prin urmare, la îmbunătățirea rezultatelor școlare.
- Există numeroase inițiative internaționale și naționale care vizează îmbunătățirea cantitativă și calitativă a modalității de promovare a exercițiului fizic în școli.

Pentru a introduce mai mult exercițiu fizic în școli și, astfel, pentru a promova calitatea școlilor în vederea prevenirii AMS, în ultimă instanță, se pot aplica, cu titlu orientativ și ca sursă de inspirație, conceptul de „Școli în mișcare” și componentele aferente.

Recomandări pentru conceperea și aplicarea de măsuri

În cadrul unei inițiative de prevenție care vizează promovarea exercițiului fizic în școli și, astfel, prevenirea sau cel puțin reducerea AMS pe termen scurt, mediu și lung, grupul-țintă îl reprezintă elevii înșiși. Schimbările care se impun a fi aduse personalului și structurii nu ar fi însă posibile în școli fără cadrele didactice și director, deoarece ei sunt cei de care este nevoie, de regulă, pentru a aplica măsurile necesare. Prin urmare, ei constituie alte grupuri-țintă importante și ar trebui să beneficieze de atenție specială în aplicarea măsurilor.

Dacă inițiativele sunt întreprinse de sectorul SSM pentru a promova exercițiul fizic, sportul și jocul în școală, atunci ar trebui să se țină cont întotdeauna de următoarele recomandări la elaborarea și aplicarea măsurilor de luat:

- să se vorbească în limba școlii.
- să se formuleze obiective împreună cu sectorul de învățământ și cu părțile afectate.
- să se colaboreze cu instituțiile de învățământ și cu alte organizații, organisme și persoane interesate.
- să se includă toate nivelurile relevante de învățământ.

- să se acorde importanță tuturor părților afectate, fiind implicate chiar de la început.
- să se asigure suficiente resurse și sprijin.
- să se dezvolte competențe legate de exercițiul fizic și sănătate.
- să se adopte o perspectivă holistică și integrativă a prevenției.
- să se apeleze la abordarea privind dezvoltarea în școli.

Referințe bibliografice

- EU-OSHA – Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (2021). *Musculoskeletal Disorders among Children and Young People: Prevalence, Risk Factors, Preventive Measures. A scoping review (Afecțiunile musculoscheletice la copii și la tineri: prevalență, factori de risc, măsuri preventive. O sinteză analitică)*. Date extrase din <https://osha.europa.eu/en/highlights/focusing-musculoskeletal-disorders-among-children-and-young-people-review>
- Leitner, M. (2020). *The Austrian Moving School Model: School Quality Means Enabling the Children to Live out their Natural Need for Exercise (Modelul austriac de școală în mișcare: calitatea școlii înseamnă să se permită copiilor să își satisfacă nevoia naturală de mișcare fizică)*. Document de dezbatere. Bilbao: Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA). Date extrase din <https://osha.europa.eu/en/publications/austrian-moving-school-model-school-quality-means-enabling-children-live-out-their/view>
- Niemi, J. (2020). Schools and Students on the Move – A Finnish initiative (Școli și copii în mișcare - o inițiativă finlandeză). *OSHWiki*. Date extrase din https://oshwiki.eu/wiki/Schools_and_Students_on_the_Move_%E2%80%93_A_Finnish_initiative
- Somhegyi, A. (2021). Daily Physical Education as Part of Holistic Health Promotion in Hungarian Schools (Educația fizică zilnică ca parte din acțiunea de promovare a sănătății holistice în școlile din Ungaria). *OSHWiki*. Date extrase din https://oshwiki.eu/wiki/Daily_physical_education_as_part_of_holistic_health_promotion_in_Hungarian_schools
- Taylor, L. (2020a). Musculoskeletal Disorders in Children and Young People (Afecțiunile musculoscheletice la copii și tineri). *OSHWiki*. Date extrase din https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Children_and_Young_People
- Taylor, L. (2020b). Musculoskeletal Disorders in Teachers and Teaching Assistants (Afecțiunile musculoscheletice la cadre didactice și asistenți din învățământ). *OSHWiki*. Date extrase din https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_Disorders_in_Teachers_and_Teaching_Assistants

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (EU-OSHA)

contribuie la transformarea Europei într-un loc de muncă mai sigur, mai sănătos și mai productiv. Agenția cercetează, elaborează și difuzează informații fiabile, echilibrate și imparțiale cu privire la sănătate și securitate și organizează campanii paneuropene de sensibilizare. Înființată de Uniunea Europeană în 1994 și având sediul în Spania, la Bilbao, agenția reunește reprezentanți ai Comisiei Europene, ai guvernelor statelor membre, ai patronatelor și sindicatelor, precum și experți renumiți din toate statele membre ale UE și din afara lor.

Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă

Santiago de Compostela 12, 5th floor
48003 Bilbao, Spania

Tel. +34 944358400

Fax +34 944358401

E-mail: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>