



## PREVENÇÃO DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PROFESSORES DEVIDO À POSTURA INADEQUADA- ESTUDO PILOTO

### Autor(res)

Vanessa Cristina Godoi De Paula  
Giovanna Andrade Da Silva  
Gabriela Janaína Peres Soares  
Maria Luiza Jatti Ferreira  
Lorena Santana Rodrigues  
Isabelly Souza De Melo

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNIFIO | CENTRO UNIVERSITÁRIO DE OURINHOS

### Introdução

As circunstâncias de trabalho a que estão submetidos os professores atualmente têm contribuído significativamente para o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos, impactando negativamente sua saúde e desempenho profissional. De acordo com Machado et al. (2025), no Brasil houve um aumento significativo nos casos de afastamentos e aposentadorias precoces devido a doenças musculoesqueléticas, que se dão principalmente pelas condições intensas de trabalho, configurando um problema de saúde pública que requer maior atenção e ações preventivas. Os professores são uma categoria vulnerável, frequentemente afetada por desconfortos físicos e afastamentos devido às exigências e condições desfavoráveis de trabalho (Paixão et al., 2009).

### Objetivo

Avaliar condições de trabalho dos docentes e prevenir dores musculoesqueléticas com ações educativas.

### Material e Métodos

Foi realizado um estudo com 6 professores do ensino superior de ambos os sexos e com idades variadas, dos cursos de Engenharia Mecânica, Administração e Agronomia, preferencialmente na instituição UNIFIO, na cidade de Ourinhos-SP. Com intuito de avaliar a postura e identificar as condições de trabalho e saúde, com ênfase na presença de dores musculoesqueléticas em sua rotina.

Foram coletados dados por meio de questionários (pré e pós), que buscou compreender a frequência e os fatores associados a essas dores. Em seguida, foi desenvolvido uma ação de educação preventiva, com orientações sobre medidas para reduzir e evitar desconfortos musculoesqueléticos.

Posteriormente a educação preventiva, foi aplicado o questionário (pós) que verificou possíveis mudanças e analisamos os impactos da intervenção, comparando os resultados iniciais e finais.

### Resultados e Discussão



Na Pré cartilha, com a Figura 1, foi visto que 83,3% dos participantes sentem dores musculares com frequência ou as vezes, enquanto o restante 16,7% não sente essas dores no dia a dia. Após a implementação, 40% notaram melhora nas dores da coluna lombar e cervical, e 60% não notaram.

Com os estudos, foi observado na figura 2 que 66,7% dos docentes participativos trabalham por mais tempo na posição sentada, e os 33,3% na posição em pé, fazendo em suas atividades diárias vários movimentos repetitivos, como escrever na lousa, digitar no computador e corrigir provas e trabalhos.

Ademais, como demonstrado na figura 3, antes da cartilha 66,7% dos participantes não conheciam a ergonomia adequada para sua profissão, e com as orientações preventivas, todos os entrevistados ficaram cientes sobre tal assunto.

Por conseguinte, na figura 4 nota-se que não há acompanhamento fisioterapêutico na empresa em estudo e que todos os participantes recomendaria para seus colegas de profissão.

Por fim, destaca-se na figura 5 que cerca de 80% dos professores após lerem a cartilha começaram a prestar mais atenção na postura durante a realização de seu trabalho.

## Conclusão

A prevenção das dores musculoesqueléticas em professores é fundamental para garantir não apenas a saúde física desses profissionais, mas também a qualidade do ensino que oferecem. Diante das exigências da profissão, é essencial adotar medidas preventivas que envolvam a ergonomia, pausas regulares, e principalmente uma postura adequada no ambiente de trabalho. Cuidar da saúde musculoesquelética dos docentes é investir em sua qualidade de vida, em sua permanência ativa e saudável na carreira e, consequentemente, na valorização da educação como um todo.

## Referências

Paixão JC, Queiroz IBR, Araújo TM, Martins FC, Farias EJBR. Prevalência de dor musculoesquelética em professores. Rev Bras Epidemiol 2009; 12(4): 604-14

Queiroz IBR. FATORES OCUPACIONAIS ASSOCIADOS À DOR MÚSCULO-ESQUELÉTICA EM PROFESSORES. Universidade Federal da Bahia 2009.

Leão EL, Paes MJS. MÚSICA E DOR CRÔNICA MÚSCULOESQUELÉTICA: O POTENCIAL EVOCATIVO DE IMAGENS MENTAIS. Rev Latino-am Enfermagem 2004; 12(2):235-41.

Carvalho AJFP, Alexandre NMC. Sintomas osteomusculares em professores do Ensino Fundamental. Rev Bras Fisioter 2006; 10(1): 35-41.

Lima MFEM, Lima DOF. Condições de trabalho do professor universitário. Ciênc Cogn. 2009;14(3):184-9

(Sociedade Brasileira de Estudo para Dor. Dor Musculoesquelética [Internet]. São Paulo: SBED; 2009 [citado 2018 mar. 18]).

(Milbradt N et al. Aspectos da coluna vertebral relacionados à postura em crianças e adolescentes em idade escolar. Revista Fisioterapia Brasil. 2011;12(2):127-132).



(Maehler P. Estudo das sobrecargas posturais em acadêmicos de odontologia da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - Unioeste Cascavel [Monografia]. Cascavel: Curso de Odontologia, Universidade Estadual do Oeste do Paraná; 2003. / Vedovato TG, Monteiro MI. Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. Rev Esc Enferm USP. 2008;42(2):290-7).

Lima MFEM, Lima DOF. Condições de trabalho do professor universitário. Ciênc Cogn. 2009;14(3):184-9

Cardoso JP, Ribeiro IQB, Araújo TM, Carvalho FM, Reis EJFB. Prevalência de dor musculoesquelética em professores. Rev Bras Epidemiol. 2009;12(4):604-14

Costa R, Rafael M, Silva C, Castilho C, Corrêa PS, Galvan TC, Thomazi CPF. Patologias relacionadas à má postura em ambiente escolar- revisão de literatura. R. Perspect. Ci. e Saúde 2018;3(2): 79-89.

Barlow, Wilfred. The psychomatic problems in postural reeducation. Lancet.,v.2, n.6891, p.659-664, 1955.