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

Autor(res)

Vanessa Cristina Godoi De Paula
Giovanna Andrade Da Silva
Lorena Santana Rodrigues
Maria Luiza Jatti Ferreira
Gabriela Janaína Peres Soares
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 intúito 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 fereral da Bahia 2009.

Leão EL, Paes MJS. MÚSICA E DOR CRÓNICA 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.