

PERCEPÇÕES DE PROFESSORES DA EDUCAÇÃO BÁSICA SOBRE O TRABALHO DOCENTE, POSTURA LABORAL E ERGONOMIA

Alecsandro Queiroz Souto¹, Samuel Reis Costa², Nayra Suze Souza e Silva³, Carlos Rogério Ladislau⁴, Saulo Daniel Mendes Cunha⁵

Resumo

As condições atuais de trabalho dos professores da educação básica revelam um cenário complexo, no qual múltiplas demandas físicas, ergonômicas e organizacionais se combinam e impactam na saúde desses profissionais. Nesse contexto, compreender como os docentes percebem a relação dessas demandas é essencial para identificar fatores de risco e delinear ações preventivas. Deste modo, o estudo teve como objetivo descrever as percepções dos professores da educação básica sobre a relação do trabalho docente, postura laboral e ergonomia no trabalho. De caráter descritivo, transversal e abordagem qualitativa, esta pesquisa foi realizada com 10 professores, de ambos os sexos, com idades entre 49 e 66 anos, atuantes em uma escola pública de Bocaiúva-MG. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas semiestruturadas, analisadas por meio do método de análise de conteúdo. Os resultados mostraram que as percepções dos professores, embora naturalizadas, sobre posturas inadequadas, permanência prolongada em pé ou sentado, falta de flexibilidade, movimentos repetitivos, deslocamentos diários e o carregamento excessivo de peso são semelhantes as observadas em estudos recentes. Essas condições relatadas favorecem o desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, fadiga e desgaste físico, proporcionando limitações durante o trabalho. O estudo sugere investimentos em políticas públicas que proporcionem melhorias ergonômicas no ambiente escolar e ações institucionais voltadas para a promoção da saúde do professor, possibilitando assim, condições dignas para o exercício do "ser professor".

Palavras-chave: Professores; Saúde ocupacional; Postura; Ergonomia; Ensino fundamental e médio.

¹ Graduado em Educação Física - Licenciatura pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: alecssouto@icloud.com

² Graduado em Educação Física - Licenciatura pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: samuelreiscunimontes@gmail.com

³ Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: nayra.silva@unimontes.br

⁴ Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: carlos.ladislau@unimontes.br

⁵ Doutorado em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros (Unimontes), Universidade Estadual de Montes Claros, Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. E-mail: saulo.cunha@unimontes.br

PERCEPTIONS OF BASIC EDUCATION TEACHERS ON TEACHING WORK, ERGONOMICS AND LOW BACK PAIN

Abstract

The current working conditions of basic education teachers reveal a complex scenario in which multiple physical, ergonomic, and organizational demands combine and affect these professionals' health. In this context, understanding how teachers perceive the relationship among these demands is essential to identify risk factors and outline preventive actions. Thus, this study aimed to describe the perceptions of basic education teachers regarding the relationship between teaching work, work posture, and ergonomics in the workplace. This descriptive, cross-sectional study, with a qualitative approach, was carried out with 10 teachers of both sexes, aged between 49 and 66 years, working at a public school in Bocaiúva, Minas Gerais, Brazil. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using content analysis. The results showed that teachers' perceptions, although often naturalized, regarding inappropriate postures, prolonged standing or sitting, lack of flexibility, repetitive movements, daily commuting, and excessive weight carrying are similar to those observed in recent studies. These reported conditions favor the development of musculoskeletal pain, fatigue, and physical strain, causing limitations during work. The study suggests investment in public policies that promote ergonomic improvements in the school environment and institutional actions aimed at promoting teachers' health, thereby enabling dignified conditions for "being a teacher".

Keywords: Teachers; Occupational health; Posture; Ergonomics; Primary and secondary.

PERCEPCIONES DE PROFESORES DE LA EDUCACIÓN BÁSICA SOBRE EL TRABAJO DOCENTE, POSTURA LABORAL Y ERGONOMÍA

Resumen

Las condiciones actuales de trabajo de los profesores de la educación básica revelan un escenario complejo, en el cual múltiples demandas físicas, ergonómicas y organizativas se combinan e impactan en la salud de estos profesionales. En este contexto, comprender cómo los docentes perciben la relación entre estas demandas es esencial para identificar factores de riesgo y delinear acciones preventivas. De este modo, el estudio tuvo como objetivo describir las percepciones de los profesores de la educación básica sobre la relación entre el trabajo docente, la postura laboral y la ergonomía en el trabajo. De carácter descriptivo, transversal y con enfoque cualitativo, esta investigación se realizó con 10 profesores, de ambos sexos, con edades entre 49 y 66 años,

que laboran en una escuela pública de Bocaiúva-MG, Brasil. La recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevistas semiestructuradas, analizadas a través del método de análisis de contenido. Los resultados mostraron que las percepciones de los profesores, aunque naturalizadas, sobre posturas inadecuadas, permanencia prolongada de pie o sentado, falta de flexibilidad, movimientos repetitivos, desplazamientos diarios y el transporte excesivo de peso son similares a las observadas en estudios recientes. Estas condiciones reportadas favorecen el desarrollo de dolores musculoesqueléticos, fatiga y desgaste físico, generando limitaciones durante el trabajo. El estudio sugiere inversiones en políticas públicas que promuevan mejoras ergonómicas en el entorno escolar y acciones institucionales orientadas a la promoción de la salud del profesorado, posibilitando así condiciones dignas para el ejercicio del “ser profesor”.

Palabras clave: Docentes; Salud ocupacional; Postura; Ergonomía; Educación primaria y secundaria.

1. Introdução

Desde os primórdios da educação formal, o professor tem sido figura central na formação cidadã. No entanto, a prática docente enfrenta desafios expressivos, sobretudo diante das constantes transformações no mundo do trabalho (Eugênio; Souza; Di Lauro, 2017). Até meados de 1960, a profissão docente era vista, de modo geral, como uma profissão estável, socialmente respeitada e relativamente segura na sociedade. Contudo, a partir da década de 1970, esse quadro começou a se alterar. O aumento da demanda por serviços públicos gratuitos pressionou o sistema educacional que então passou a exigir mais dos professores, incluindo uma série de atualizações constantes, muitas vezes custeadas por eles mesmos, enquanto o reconhecimento social e financeiro foi sendo reduzido (Zaragoza, 1999). Nas duas primeiras décadas do século XXI, esse cenário se intensificou ainda mais, com as transformações do mundo do trabalho e a flexibilização contratual, o aumento do número de professores com vínculos precários aumentou significativamente (Jacomini; Pena, 2016).

A partir dos anos 1990, os estudos sobre a saúde do professor se intensificaram, especialmente após reformas educacionais influenciadas por políticas neoliberais e pelos avanços do capital, que impactaram diretamente a valorização da carreira docente (Araújo; Pinho; Massom, 2019; Cunha, 2021). Essas mudanças trouxeram consigo o gerencialismo, a ideia da meritocracia e a intensificação laboral, fatores que elevaram a carga física e mental da profissão, tornando os educadores mais suscetíveis a problemas de saúde (Silva, 2019; Hypólito, 2020; Kuenzer, 2021).

De acordo com estudo de Cau-Bareille (2014), a quantidade de pressões e demandas ao longo da trajetória profissional, em qualquer nível de ensino, é rigorosa e polivalente, exigindo esforço físico, emocional e subjetivo contínuo, que, ao longo prazo, resultam em um desgaste expressivo e um envelhecimento precoce do professor. A profissão majoritariamente feminina (cerca de 80% dos docentes da educação básica) vai além da sala de aula, exigindo do professor atuação em planejamento, gestão escolar e envolvimento com a comunidade (Araújo; Pinho; Massom, 2019; Moraes; Abreu; Assunção, 2023).

O acúmulo de funções, associado a baixos salários e condições precárias, muitas vezes força o professor a levar o trabalho para casa, sendo obrigado a conciliar com tarefas domésticas, intensificando a sobrecarga (Veigas, 2022). Tal sobrecarga, quando contínua, pode desencadear dores, distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), especialmente a lombalgia (um problema recorrente entre os docentes). Os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023) revelam que atualmente a lombalgia é considerada um dos principais problemas no mundo, afetando cerca de 619 milhões de pessoas em 2020, com previsão de alcançar 843 milhões até 2050, sendo um dos distúrbios osteomusculares mais comuns entre os trabalhadores. Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), fatores como má postura, mobiliário inadequado (anti-ergonômico), ausência de pausas, movimentos repetitivos, determinada posição por tempo prolongado, carga de trabalho intensa combinada com a pressão por metas contribui significativamente para o desenvolvimento das DORTs.

No Brasil, o registro de DORTs mostra que tal problemática é bastante expressiva. Gonçalves *et al.* (2024) em seu estudo nacional, demonstraram que 56,1% dos casos de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou DORTs notificados entre 2018 e 2023 são significativamente mais frequentes em homens (53,13%); a faixa etária mais atingida foi composta por indivíduos de 40 a 59 anos. Os autores reforçam que os estados mais afetados são Rio de Janeiro, Minas Gerais, São Paulo e Rio Grande do Sul.

Diante deste cenário de intensa carga laboral e responsabilidades que extrapolam a atuação na sala de aula, os professores frequentemente acabam deixando em segundo plano o autocuidado, o lazer e o convívio familiar; não por desinteresse, mas pela falta de tempo e sobrecarga, que limitam a possibilidade de dedicarem tempo para a manutenção da própria saúde física e mental (Alves *et al.*, 2020).

Assim, o presente estudo buscou descrever as percepções dos professores de uma escola pública de Bocaiúva-MG sobre a relação do trabalho docente, postura laboral e ergonomia no trabalho.

2. Metodologia

Esta pesquisa caracteriza-se por um estudo descritivo, de corte transversal e abordagem qualitativa (Minayo, 2014). Participaram deste estudo 10 professores, sendo estes, de ambos os sexos, com idades entre 49 e 66 anos e atuantes em uma escola pública da cidade de Bocaiúva-MG. Os participantes foram selecionados por conveniência para compor a amostra através dos seguintes critérios de inclusão: professores atuantes na educação básica com pelo menos 2 anos de profissão; efetivos e/ou contratados; ambos os sexos.

O método de coleta de dados utilizado foi a entrevista semiestruturada, técnica em que o investigador se apresenta frente ao investigado e formula perguntas, com o objetivo de coletar dados relevantes para a investigação (Gil; Vergara, 2015). Este instrumento de coleta de dados foi empregado por meio de entrevistas agendadas previamente, realizadas de forma presencial e individual, entre agosto e setembro de 2025. O roteiro de entrevista contou com sete perguntas. Cada participante levou em média 10 minutos para respondê-las.

Com a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Montes Claros (nº 7.560.590) e a anuência emitida pela 22ª Superintendência Regional de Ensino de Montes Claros para a coleta de dados nas escolas da rede estadual do município de Bocaiúva-MG, o gestor da escola selecionada recebeu informações sobre a pesquisa e lhe foi apresentado o Termo de Concordância da Instituição, certificando a permissão para operar o estudo. Após a autorização, participaram da pesquisa os professores por ordem de disponibilidade, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido no momento da entrevista.

As entrevistas coletadas foram tratadas utilizando o software Atlas TI® e, posteriormente, examinadas por meio da análise de conteúdo, conforme descrito por Bardin (2016). A organização desse processo seguiu três etapas cronológicas: 1) pré-análise, correspondente ao instante de organização do corpus e realização de leituras iniciais do material empírico, objetivando uma aproximação geral com os dados coletados; 2) exploração do material, etapa em que se realizou a leitura exaustiva das entrevistas, seguida do processo de codificação e identificação de unidades de sentido, possibilitando a construção das categorias analíticas de forma indutiva; e 3) interpretação dos resultados, momento em que as categorias identificadas foram organizadas e analisadas, possibilitando a interpretação dos achados sob a lente do referencial teórico adotado.

Entende-se por categoria um conceito aglomerador que reúne elementos ou características comuns relacionadas entre si, permitindo a sistematização e interpretação dos dados. Utilizar-se de categorias implica organizar as unidades de registro como o discurso, ou parte dele (enunciado), sentidos ou expressões em torno de um conceito abrangente. Na etapa de exploração do material, a construção das categorias seguiu um processo em duas etapas: inventário, no qual foram identificados e isolados os elementos presentes nas narrativas, permitindo a identificação de diferentes sentidos; e classificação, etapa em que

esses sentidos foram organizados em categorias analíticas emergentes do material empírico.

3. Resultados e discussões

Seguindo a metodologia proposta por Bardin (2016), os resultados foram apresentados em um quadro, no qual foram organizadas as unidades de registro identificadas na análise. A categoria "Efeitos da rotina docente" se destrinchou em quatro subcategorias, as quais foram discutidas em profundidade, dialogando com as percepções dos professores apresentadas no quadro com os estudos científicos atuais. Para preservar a identidade dos professores, foram utilizados nomes fictícios.

Quadro 1 - Categorização das respostas à pergunta: "Como você descreveria sua rotina de trabalho como professor(a) em termos de esforço físico e de alterações posturais?"

Categoria	Subcategoria	nº	Exemplos de discursos
Efeitos da rotina docente	Posturas inadequadas	8	<i>"muitas vezes a gente senta de qualquer jeito, anda de qualquer jeito"</i> (Paulo Freire).
			<i>"Não tem uma posição correta para poder atender salas cheias, com muitas mesas e cadeiras"</i> (Anísio Teixeira).
			<i>"As atividades são tão intensas e muito cansativas que eu não preocupo, eu sento de qualquer jeito"</i> (Cecília Meireles).
	Falta de flexibilidade postural	7	<i>"A gente fica muitas horas sentado"</i> (Djalma Guimarães).
			<i>"Então, assim... é raro o momento que a gente senta, né?"</i> (Cecília Meireles).
			<i>"Eu sou a professora ainda que trabalha mais em pé. Aí, às vezes, a gente sente algumas dores"</i> (Antonieta de Barros).
	Excesso de carregamento de peso	2	<i>"A gente acaba carregando muito peso, né?"</i> (Milton Santos).
			<i>"A gente tem uma demanda de material que a gente precisa levar para casa, para corrigir por exemplo. Então você tem um</i>

			<i>excesso de peso que você carrega, né</i> (Anísio Teixeira).
	Escrita no quadro	2	<i>"Você passa muito tempo, muitas horas escrevendo. Realmente é um desgaste"</i> (Maria Yedda Linhares).

Legenda: nº = número de notificações/citações nas entrevistas analisadas.

Fonte: Autoria própria com base na coleta de dados da pesquisa (2025).

3.1. Categoria: Efeitos da rotina docente

A principal função da docência consiste no ato de ensinar, contribuindo para a formação de uma sociedade, construído a partir das relações estabelecidas entre professor e aluno. Nesse contexto, a prática docente desempenha um papel crucial na construção social, pois por meio dessa interação, contribui para a formação da consciência do outro (Araújo; Fortunato; Medeiros, 2020). Diante disso, a docência exige grandes responsabilidades, como o planejamento, ética, compromisso, cooperação dentre outros aspectos fundamentais (Santos; Fialho; Medeiros, 2021).

A legislação brasileira, desde a Constituição Federal de 1988 até o novo Fundo de Manutenção e Desenvolvimento da Educação Básica e de Valorização dos Profissionais da Educação (FUNDEB) de 2020, buscou garantir a valorização docente por meio de planos de carreira e piso salarial. Entretanto, as reformas educacionais dos anos 1990, influenciadas, pela lógica gerencialista, deslocaram o foco da valorização, com base na formação e no tempo de serviço, para critérios de mérito e desempenho, enfraquecendo o reconhecimento do trabalho docente e contribuindo para sua desvalorização (Barbosa, 2023).

Segundo Ferreira e Dalmagro (2024), baseado nas ideias de Marx e na pedagogia socialista, o trabalho representa um processo de relação ativa entre o homem e a natureza. Nesse processo, ao transformar o que o cerca, também transforma a si mesmo. A docência, nessa perspectiva, representa uma forma especializada do trabalho humano, considerando que é por meio da docência que o professor contribui para a formação da consciência crítica e desenvolvimento social do aluno. Entretanto, ainda como observa este estudo, o modo de produção capitalista tende a produzir a alienação do trabalhador docente. Quando o professor perde sua autonomia do ensinar, não se sente o autor do seu trabalho, torna-se apenas um reprodutor de conteúdos planejados pelo meio do sistema. Esta alienação reduz o ensinar e o aprender para apenas uma troca de mercadorias, afastando o sentido crítico dos resultados da sua própria atividade.

Deste modo, o professor, inserido em uma lógica massiva de produtividade e controle, vê seu trabalho esvaziado de sentido, tornando-se apenas uma peça do sistema. Assim a desvalorização docente revela a mesma lógica de alienação do trabalhador no capitalismo, sendo um trabalho essencial

para a sociedade, mas precarizado, depreciado e submetido a condições que dificultam a plena realização humana. Por este viés é possível observar que quando o professor se esvazia do sentido do seu trabalho, acaba perdendo sua autonomia pedagógica para a crescente pressão de produtividade, transformando o processo educativo em um conjunto de tarefas burocráticas, padronizadas e robotizadas para alimentar um sistema que valoriza resultados em detrimento da formação de sujeitos críticos e pensantes.

3.1.1 Subcategoria: Posturas inadequadas

Segundo Carini *et al.* (2017, p.12) “a postura é a disposição do corpo no espaço, sendo controlada pelo conjunto de estruturas anatômicas”. Nesta análise sobre relatos acerca das posturas inadequadas foram identificados oito discursos, subcategoria com o maior número de citações. De acordo com os estudos de Lee, Hwang e Lee (2021), o desconforto do aparelho musculoesquelético está relacionado ao ambiente de trabalho e pode ser desencadeado por um conjunto de fatores, como tensão, dor (devido a posturas inadequadas) e fadiga. Além disso, os estudos acima destacam que os desconfortos posturais estão relacionados com a postura inadequada em determinado segmento articular, associado ao tempo prolongado em uma mesma posição.

Destaca-se na fala de nossa participante, Cecília Meireles, a ausência de uma boa postura durante as atividades laborais, sendo esse comportamento ao longo do período de trabalho um potencial desencadeador de problemas relacionados a desequilíbrios musculares que, quando agravados, podem inclusive provocar lesões osteomioarticulares. Conforme o manual de Kendall (Conroy, 2025), manter um alinhamento corporal adequado, especialmente ao sentar-se, contribui para redução e prevenção de problemas posturais. Contudo, a boa postura ao sentar-se é apenas um dos fatores a se analisar. O tempo de permanência na postura sentada também é relacionado ao desconforto, sendo este prolongado, prejudicial à saúde osteomioarticular. Para Conroy (2025), a recomendação é que o indivíduo alterne de posição com frequência, considerando a constante flexão dos joelhos, quadril e da coluna vertebral.

O estudo de Corrêa *et al.* (2019) investigou a prevalência de lesões na coluna em docentes utilizando o questionário nórdico de sintomas musculoesqueléticos. A pesquisa foi realizada com 256 profissionais da rede pública de ensino de Montes Claros (MG), com idades entre 25 e 62 anos. Os resultados indicaram que 58,33% dos docentes (em sua maioria composta por mulheres) relataram dor na coluna nos últimos 12 meses, com a região torácica sendo mais incidente entre os relatos. Além disso, a pesquisa mostrou que a maioria dos professores não consultou um profissional de saúde adequado para melhores orientações sobre o problema. O estudo destacou ainda a alta incidência de desconfortos musculoesqueléticos entre os professores,

ressaltando a importância da elaboração de ações preventivas dentro do ambiente escolar pela gestão pública do Estado de Minas Gerais.

De forma semelhante, Souza e Medeiros (2022) destacam que as condições ergonômicas inadequadas enfrentadas pelos docentes, tanto no ensino presencial quanto no remoto, têm contribuído significativamente para o aumento de queixas relacionadas a fadiga e dores musculoesqueléticas. Para os autores, a falta de uma estrutura física adequada e o não cumprimento dos princípios ergonômicos previstos na norma regulamentadora nº 17 do Ministério do Trabalho (garantir que o trabalho esteja adaptado às necessidades do trabalhador) impactam diretamente o bem-estar, conforto e produtividade do professor.

Além dos aspectos físicos relacionados à postura e ao mobiliário, é importante considerar que a organização do trabalho docente também exerce influência sobre as condições ergonômicas. Bueno e Zambom (2020) apontam que a forma como o trabalho é estruturado e executado, as demandas institucionais, o tempo submetido ao planejamento e a falta de espaço adequado para essas atividades contribuem para a sobrecarga, desgaste físico e mental do professor.

Desta forma, o desconforto corporal e as posturas inadequadas observadas entre os docentes resultam de um ambiente mal estruturado, de uma estrutura organizacional do trabalho que frequentemente limita pausas, impõe longas jornadas e exige múltiplas tarefas. Esse cenário desvela uma contradição importante no contexto escolar brasileiro: embora a saúde seja tratada como fundamental para os estudantes, a saúde do professor, que integra e conecta a comunidade escolar, permanece pouco discutida. Desde o fim da década de 90, as prescrições curriculares da Educação Básica já sinalizavam a importância de promover os debates sobre "saúde" na escola. Os Parâmetros Curriculares Nacionais - PCNs (Brasil, 1998), ao abordarem os temas transversais, reconhecem a saúde como fator importante para a formação cidadã. Embora a proposta seja voltada para o enriquecimento crítico do estudante, a escola é um espaço essencialmente habitado por professores. Deste modo, é essencial considerar as condições de trabalho destes profissionais, que sustentam, através da sua ação profissional, o "ensinar".

Em síntese, a maioria dos professores entrevistados relatou adotar posturas inadequadas no trabalho. Tal inadequação, observada no cotidiano do trabalho docente, se reflete não apenas em hábitos individuais, mas também na carência de um ambiente de trabalho ergonômico planejado. A ergonomia, portanto, deve ser compreendida como elemento essencial na promoção da saúde docente, abarcando tanto aspectos físicos quanto organizacionais do trabalho pedagógico, de modo a minimizar o risco de adoecimento ocupacional e promover melhor qualidade de vida no exercício desta profissão.

3.1.2 Subcategoria: Falta de flexibilidade postural

As situações de “falta de flexibilidade postural” foram relatadas sete vezes pelos professores. Os discursos se relacionaram com os distúrbios das capacidades básicas de movimentos, como dificuldades em se sentar, movimentar e andar. Este tema é discutido por estudos sobre a variabilidade postural, os quais acrescentam que manter uma única postura por longos períodos, seja em pé ou sentado reduz a capacidade de adaptação corporal e aumenta o risco de desconforto musculoesquelético (Chen; Zhang, 2025).

Um estudo sobre dores crônicas musculoesqueléticas, feito por Gabani *et al.* (2022), em professores brasileiros apontou que as queixas mais frequentes envolvem dores nos membros superiores (associados a escrita no quadro), dores lombares (decorrentes do tempo prolongado da posição em pé ou ortostática) e sentada, influenciadas por fatores externos, como o peso do material didático e o número de locais de trabalho. Cardoso *et al.* (2009) e Souza *et al.* (2022) afirmam que o ato de ficar em pé por longos períodos se relaciona com problemas musculoesqueléticos na coluna lombar. Em seus estudos, foi exposto que esse problema é frequente na rotina do professor e está relacionado à transferência do peso do corpo do professor apenas para uma perna (como forma de alívio da fadiga) durante as aulas. Essa adaptação postural gera sobrecarga, desalinhamento e compressão das articulações do quadril e do joelho, aumentando o risco de desgaste articular. Este comportamento a longo prazo pode contribuir para a piora do quadro de dores musculoesqueléticas, impactando a qualidade de vida do professor. Tal comportamento pode ser descrito pelas falas dos nossos participantes, que relataram a intensidade da permanência prolongada em posição ortostática.

A diminuição da flexibilidade dos músculos isquiotibiais tem sido apontada como um dos preditores do desenvolvimento da lombalgia, visto que essas musculaturas desempenham um papel essencial na mobilidade pélvica e na sustentação da postura (Nikzad *et al.*, 2020; Sandler *et al.*, 2017). Tal relação pode ser identificada através da fala de algumas das entrevistadas, indicando a possível permanência prolongada em posição sentada, sem variação ou alongamento, que pode levar a sobrecarga da musculatura posterior e à rigidez articular.

Uma análise sobre o encurtamento dos músculos isquiotibiais em 103 jovens, de 18 a 25 anos, na Universidade Paulista, mostrou que mais de 80% dos participantes apresentaram um encurtamento dos isquiotibiais nos testes goniométricos. Segundo este estudo, a inatividade física, associada a longos períodos sentados, é um fator a ser considerado para o encurtamento dos isquiotibiais; além de dores, diminuição da amplitude, problemas nervosos centrais (como formigamento) e rigidez na musculatura, limitando os movimentos dos indivíduos (Cardoso *et al.*, 2016).

Nesse contexto, a introdução de pausas ativas e pequenas variações de postura durante a jornada de trabalho podem reduzir significativamente o desconforto e a fadiga muscular (Ding *et al.*, 2020). De acordo com Baker *et al.* (2018), interromper a permanência prolongada em uma posição, ainda que por poucos minutos, estimula a circulação, reduz a pressão sobre a coluna e previne

o acúmulo de tensão muscular. Healy *et al.* (2025) demonstram que estratégias organizadas, como micro pausas, alternância entre se sentar e estar de pé, e pequenas atividades de deslocamento, aumentariam a movimentação durante o expediente e reduziram o tempo de postura estática, prevenindo o desenvolvimento de dores musculoesqueléticas em trabalhadores que permanecem longos períodos em posições fixas.

Diante disso, é evidente a importância da prática de atividade física regular como forma de promover a flexibilidade e prevenir dores musculoesqueléticas. De acordo com o Guia de Atividade Física para a População Brasileira (Brasil, 2021), é recomendado que adultos pratiquem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física, com intensidade entre moderada a vigorosa, incluindo exercícios de fortalecimento dos músculos e flexibilidade. Essas ações auxiliam na manutenção da mobilidade, na melhora da flexibilidade postural e na prevenção de lesões associadas à rigidez e à postura estática prolongada.

Neste cenário, os relatos destacam que a falta de flexibilidade postural entre professores é um problema frequente e está ligada às condições de trabalho, como excesso de alunos, rotina intensa, pouca organização e descaso com a qualidade de vida docente. A permanência prolongada em posturas fixas, como sentar-se ou ficar em pé por muito tempo, dificulta a variação postural e favorece dores musculoesqueléticas, além de aumentar o risco de lesões, mostrando que o problema é complexo e multifatorial, indo além de fatores individuais e envolvendo aspectos organizacionais e ergonômicos.

3.1.3 Subcategoria: Excesso de carregamento de peso

Durante a análise da subcategoria "excesso de carregamento de peso" foram identificados dois relatos, o que sugere que o excesso de carregamento de peso não é um fator tão recorrente entre os sujeitos investigados. No entanto, é necessário considerar esse fator na rotina diária dos docentes, que pode representar uma causa significativa de sobrecarga física no ambiente escolar. Nas entrevistas, as falas evidenciam que os professores, além das exigências pedagógicas e cognitivas, enfrentam esforços físicos contínuos ao transportar materiais didáticos, pilhas de avaliações e equipamentos entre salas e escolas. Essa prática cotidiana pode comprometer a qualidade de vida e bem-estar docente, tornando esses profissionais mais suscetíveis a possíveis LER e/ou DORTs (Greggi *et al.*, 2024). Segundo o Ministério da Saúde (Brasil, 2023), entre os fatores prejudiciais a rotina do professor estão a sobrecarga de peso, carga e ritmo de trabalho acelerado, movimentos repetitivos (sem pausas para recuperação), posturas estáticas ou inadequadas no trabalho, pressão por metas e exigências cognitivas.

De acordo com Cunha *et al.* (2025), o adoecimento físico dos professores está associado às condições ergonômicas inadequadas e à intensificação das atividades laborais, as quais envolvem longos períodos em pé, movimentos

repetitivos e o transporte frequente de materiais didáticos. Esses fatores caracterizam uma rotina de esforço corporal constante que favorece o desenvolvimento dos DORTs, especialmente na região da coluna lombar e nos membros superiores. Nessa mesma direção, Teles, Espinosa e Santos, (2023) ressaltam que o trabalho docente é permeado por movimentos que contribuem para essas lesões; dentre elas o transporte de cargas excessivas e a frequente e extenuante correção de provas e trabalhos dos alunos, que demanda longos períodos em posição estática e esforço repetitivo. Este achado de encontro as falas de nossos entrevistados, que ao lidar diariamente com o carregamento de excesso de peso e grande volume de materiais relatam enfrentar uma rotina exaustiva.

Ao olharmos para a rotina do professor, considerando a quantidade de turmas e alunos sob sua responsabilidade, observamos uma sobrecarga constante, agravada pelo fato de que muitas dessas tarefas são realizadas em casa, estendendo a jornada de trabalho para a dimensão pessoal, evidenciando a precarização das condições de trabalho e a ausência de pausas adequadas. Esse fato corrobora para agravar e aumentar a incidência de DORTs e o absenteísmo entre professores.

Ribeiro *et al.* (2011), em seu estudo realizado em 395 escolas, com uma amostra de 4.697 professores, objetivou identificar fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores da rede municipal da rede de Salvador (BA). Entre os fatores identificados, destacou-se o transporte de peso (carregamento de livros, diários, materiais didáticos, provas e equipamentos pedagógicos), apresentando associação com dores musculoesqueléticas em várias regiões do corpo. Além disso, o estudo destacou que 25 alunos seriam o ideal para compor uma turma, pois quando esse número é ultrapassado, pode haver impacto sobre a saúde física do professor pelo excesso de materiais carregados e pelo aumento do tempo para correção de atividades (Ribeiro *et al.*, 2011).

Embora o excesso de carga no deslocamento tenha sido pouco citado, é possível observar impacto na rotina e no bem-estar dos professores, especialmente quando associado a maior quantidade de alunos em salas e a necessidade de transportar esse material para corrigir e planejar aulas. As falas indicam que para estes professores o problema não está somente no carregamento de peso, mas na soma desse esforço com a intensificação do trabalho. Assim, o carregamento de peso permanece como um elemento relevante do adoecimento ocupacional docente a ser considerado para a promoção de melhores condições de trabalho docente e estratégias para melhorar o ambiente escolar.

3.1.4 Subcategoria: Escrita no quadro

Entre as atividades docentes cotidianas, a escrita no quadro se destaca como uma das mais repetitivas e fisicamente exigidas. O movimento constante

de elevação dos braços, a necessidade de manter posturas sustentadas e o tempo prolongado em pé são fatores que podem contribuir para um agravamento de dores musculoesqueléticas. Nesta subcategoria, a escrita no quadro foi identificada duas vezes por entre os relatos dos entrevistados. Os discursos evidenciaram o esforço contínuo e o desgaste físico provocado por esta prática.

Sobre esse cenário, Cunha *et al.* (2025) aprofundam essa discussão ao abordar os riscos decorrentes da prática cotidiana da escrita no quadro. O estudo destaca que essa atividade envolve movimentos repetitivos e o comportamento postural inadequado, como a permanência dos braços elevados e o desalinhamento da coluna vertebral. Tais fatores podem comprometer a saúde do professor, favorecendo a emergência de vícios posturais e sobrecarga articular nos ombros e na coluna vertebral. Completando essa análise, Gabani *et al.* (2021) ampliam o olhar para dimensão epidemiológica do problema ao investigar 958 professores e observarem uma associação significativa entre condições de trabalho e dor musculoesquelética crônica.

Dentre os resultados de Gabani *et al.* (2021) estão a percepção negativa dos professores sobre a atividade de “escrever no quadro”, frequentemente ligada a dor nos membros superiores e dor na região lombar. Esses achados reforçam o argumento de Cunha *et al.* (2025) ao evidenciar que a escrita no quadro, embora seja uma ação cotidiana e essencial ao ato de ensinar, representa um fator agravante ao desenvolvimento de dores crônicas entre professores. De forma semelhante, Silva e Almeida (2012) encontraram em seu estudo, realizado com 120 professores do ensino fundamental da rede pública de São Paulo, que escrever no quadro e permanecer em pé durante o período das aulas estão entre as tarefas que mais demandam esforço físico dos professores, provocando desconforto musculoesquelético. Além disso, o estudo destaca que a manutenção prolongada de posturas inadequadas, os movimentos repetitivos (como os executados ao escrever no quadro), favorecem o desenvolvimento de dores musculoesqueléticas, especialmente na região lombar, nos ombros e nos membros superiores.

Esses resultados demonstram que a escrita no quadro não configura uma ação neutra, mas sim uma atividade que exige atenção quanto à postura e a ergonomia docente, contribuindo para entendimento da sobrecarga física vivenciada pelos professores. Corroborando com essa perspectiva, Kraemer, Moreira e Guimarães (2021), em seu estudo com 42 professores atuantes no Campus São Bento do Sul, do Instituto Federal Catarinense, analisou os riscos ergonômicos e a ocorrência de dor entre professores, constatando que 100% dos participantes relataram dor musculoesquelética nos últimos 12 meses; entre as regiões mais afetadas estão a lombar, cervical e ombros. O estudo evidenciou que grande parte dos professores apresentavam posturas inadequadas durante as aulas além de desconhecerem princípios básicos da ergonomia, fatores que contribuem diretamente para o desenvolvimento e persistência das dores relatadas.

Embora o artigo não se restrinja especificamente ao uso da escrita no quadro, as posturas inadequadas associadas a essa atividade como elevação repetida dos braços e inclinação do tronco, são compatíveis com riscos ergonômicos apontados pelos autores. Assim, podemos reforçar que a falta de orientação postural e de condições ergonômicas adequadas intensificam o impacto físico das tarefas docentes. Desta maneira, a categoria “escrita no quadro” de acordo com as evidências apresentadas, em função de uma prática cotidiana no ambiente escolar, carrega um conjunto de riscos ergonômicos. Este estudo demonstra que a combinação entre movimentos repetitivos, elevação contínua dos braços, permanência em pé e manutenção das posturas inadequadas reflete em um cenário propício ao adoecimento musculoesquelético dos docentes.

4. Considerações finais

À luz das diversas percepções dos professores sobre a relação do trabalho docente, hábitos posturais e ergonomia, este estudo possibilitou identificar que, no contexto deste estudo, o trabalho docente na educação básica é marcado por um conjunto de fatores que favorecem o acometimento de dores e desgastes musculoesqueléticos. A percepção dos docentes sobre a relação entre sua rotina de trabalho e o desgaste corporal oscila entre a consciência do desconforto físico e a naturalização da precarização das condições de trabalho; seja pela pressão pela organização do tempo escolar ou pelo sentimento de impotência diante da ausência de condições estruturantes que garantam a dignidade para exercer a profissão, com pausas de recuperação, ambientes ergonomicamente planejados e vínculos laborais dignos. Os professores reconhecem que “o corpo sente”, mas não conseguem explicar essa relação de forma técnica e formal; não por ausência de percepção, mas sim porque é inexistente uma cultura voltada a saúde docente na escola que ajude o professor a entender os riscos existentes em sua profissão.

Nesse contexto, as falas dos nossos participantes evidenciaram que o cansaço, desgaste físico, desconforto lombar e as limitações corporais decorrentes da rotina de trabalho são notáveis no cotidiano docente. No contexto deste estudo é possível observar que os professores realizam suas atividades, na maior parte do tempo, em condições ergonômicas precárias, muitas vezes sem pausas, sem orientação postural e sem um ambiente favorável à saúde postural. Do mesmo modo, os estudos científicos apresentados reforçaram que esses fatores de risco, quando persistentes, desencadeiam dores crônicas, fadiga na musculatura e tensões articulares, podendo comprometer a qualidade de vida do docente, sua saúde, o desempenho profissional e, conseqüentemente, a qualidade do ensino. A rotina acelerada, as múltiplas tarefas, funções e a falta de condições adequadas fazem com que o autocuidado seja deixado em segundo plano, tornando os professores vulneráveis ao adoecimento. Portanto, é fundamental discutir caminhos que possam melhorar

a realidade do trabalho docente. Assim, o estímulo à prática de atividades físicas regulares, alongamentos, pausas ao longo do expediente e a atenção à própria postura qualificam-se como estratégias possíveis de se implementar e que podem reduzir significativamente o desconforto musculoesquelético.

Entretanto, devemos entender que as melhorias na saúde docente dependem de condições institucionais e políticas públicas que valorizem o trabalho do professor só haverá impacto real com redução da sobrecarga, carga horária compatível e salário digno, relacionando a valorização docente à qualidade da educação.

Cabe ressaltar que, por se tratar de uma pesquisa de abordagem qualitativa, os resultados aqui apresentados refletem o contexto específico e as experiências dos participantes investigados, não sendo passíveis de generalização para outras realidades, embora possam contribuir significativamente para a compreensão do fenômeno em contextos semelhantes. Dessa forma, o estudo alavanca questões que permanecem em aberto e que demandam futuras investigações que aprofundem as percepções dos professores sobre a relação do trabalho docente, da postura humana na atividade laboral e da ergonomia no trabalho.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Osmar Hélio Alves; FORTUNATO, Ivan; MEDEIROS, Emerson Augusto de. Desarrollo profesional de los formadores de docentes: calificaciones de las relaciones establecidas con estudiantes de pregrado. **Revista Diálogo Educacional**, v. 21, n. 68, p. 27-48, 2021. DOI: <https://doi.org/10.7213/1981-416X.21.068.DS02>. Acesso em: 18 ago. 2025.

ALVES, Ursulina Ataíde; SILVA, Daniel Alves da; LEITE, Belchior Ribeiro; SILVA, Raphael Zenas Rocha da. Proletarização do trabalho docente e o notório saber: desafios e entraves para o resgate da valorização do professor. **Educação Profissional e Tecnológica em Revista**, v. 4, n. 2, p. 62-79, 2020. DOI: <https://doi.org/10.36524/profept.v4i2.535>. Acesso em: 22 ago. 2025.

ARAÚJO, Tânia Maria de; PINHO, Paloma de Sousa; MASSON, Maria Lucia Vaz. Trabalho e saúde de professoras e professores no Brasil: reflexões sobre trajetórias das investigações, avanços e desafios. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 35, n. 1, p. 1-15. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00087318>. Acesso em: 22 ago. 2025.

BAKER, Richelle; COENEN, Pieter; HOWIE, Erin; WILLIAMSON, Ann; STRAKER, Leon. The short term musculoskeletal and cognitive effects of prolonged sitting during office computer work. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 8, p. 1-16, 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15081678>. Acesso em: 21 ago. 2025.

BARBOSA, Andreza. Mudanças nos planos de carreira do magistério paulista e a desvalorização docente. **Educar em Revista**, v. 39. n. e87141, p. 1-21, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1984-0411.87141>. Acesso em: 16 set. 2025.

BARDIN, Laurence. Análise de conteúdo: tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. São Paulo: **Edições 70**, 2016. Acesso em: 07 Ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 30 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **LER e DORT: complicações envolvem incapacidade temporária ou permanente para o trabalho**. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/fevereiro/ler-e-dort-complicacoes-envolvem-incapacidade-temporaria-ou-permanente-para-o-trabalho>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: temas transversais**. Brasília: MEC/SEF, 1998. Disponível em: <https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/pcn/ttransversais.pdf>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BUENO, Lucimara de Castro; ZAMBOM, Luciana Bagolin. Organização e realização do trabalho docente. **Revista Educação em Questão**, v. 58, n. 55, p. 1-24, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21680/1981-1802.2020v58n55ID18822>. Acesso em: 30 set. 2025.

CARDOSO, José Henrique Piedade; DAMASCENO, Silas de Oliveira; CAMARA, Daniel Tavares; MIRANDA, Fernando Henrique de Souza; ASSIS, Liamara Cavalcante de; SILVA, Elaine Aparecida Lozano da; KLEBIS, Lucas Oliveira; MORENO, Ana Caroline Rippi. Análise de encurtamento dos músculos isquiotibiais em adultos jovens de 18 a 25 anos. **Colloquium Vitae**, v. 8, n. 1, p. 90-96, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5747/cv.2016.v08.nesp.000270>. Acesso em: 25 ago. 2025.

CARINI, Francesco; MAZZOLA, Margherita; FICI, Chiara; PALMERI, Salvatore; MESSINA, Massimo; DAMIANI, Provvidenza; TOMASELLO, Giovanni. Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. **Acta Vio-Medica: Atenei Parmensis**, v. 88, n. 1, p. 11-16, 2017. DOI: <https://doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>. Acesso em: 13 set. 2025.

CAU-BAREILLE, Dominique. Estratégias de trabalho e dificuldades de professores em fim de carreira. **Laboreal**, v. 10, n. 1, p.59-78, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.15667/laborealx0114dcb>. Acesso em: 13 set. 2025.

CHEN, Yi-Lang; ZHANG, Li-Peng. Postural variability in sitting: comparing comfortable, habitual, and correct strategies across chairs. **Applied Sciences**, v. 15, n. 13, p.72-79, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15137239>. Acesso em: 08 ago. 2025.

CONROY, Vincent M.; MURRAY, Brian N.; ALEXOPULOS, Quinn T.; MCCREARY, Jordan. Músculos: provas e funções de kendall. 6. ed. Barueru, SP: **Manole**, 2025. Acesso em: 10 out. 2025.

CORRÊA, João Jefferson Carneiro; SILVA, João Victor Cardozo; VIEIRA, Débora Ribeiro; GUIMARÃES, Júnia Caldeira; SOUZA, Eric Hudson Evangelista e; CUNHA, Saulo Daniel Mendes. Prevalência de lesões na coluna de docentes da rede pública. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 11, n. 13, p. 1-8, 2019. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e926.2019>. Acesso em: 25 set. 2025.

TELES, Fabiola da Cruz; ESPINOSA, Mariano Martínez; SANTOS, Edíalida Costa. Factores asociados a síntomas musculoesqueléticos en profesores. **Enfermería Global**, v. 22, n. 4, p. 341-379, 2023. DOI: <https://doi.org/10.6018/eglobal.553891>. Acesso em: 26 ago. 2025.

CUNHA, Saulo Daniel Mendes. **As condições de trabalho docente e o processo saúde-doença**. 2021. Tese [Doutorado]. Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes. 2021. Acesso em: 12 out. 2025.

CUNHA, Saulo Daniel Mendes; SOBRINHO, José de Andrade Matos; SILVEIRA, Aparecida Rosângela; SAMPAIO, Cristina Andrade. Adoecimento do professor de educação básica no Brasil. Montes Claros: **Unimontes**, 2025. DOI: <https://doi.org/10.46551/978-65-86467-98-7>. Acesso em 19 out. 2025.

DING, Yi; CAO, Yaqin; DUFFY, Vincent G.; ZHANG, Xuefeng. It is time to have rest: how do break types affect muscular activity and perceived discomfort during prolonged sitting work. **Safety and Health at Work**, v. 11, n. 2, p. 207-214, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2020.03.008>. Acesso em: 17 out. 2025.

ZARAGOZA, José Manuel Esteve. Mal-estar docente. São Paulo: **Edusc**, 1999. Acesso em: 17 set. 2025.

EUGENIO, Benedito; SOUZAS, Raquel; DI LAURO, Angela. Trabalho e adoecimento de professores no interior da Bahia. **Lanplage em Revista**, v. 3, n. 2, p. 179-194, 2017. DOI: <https://doi.org/10.24115/S2446-6220201732325p.179-194>. Acesso em: 12 set. 2025.

FERREIRA, Poliana Garcia Temístocles; DALMAGRO, Sandra Luciana. Trabalho e essência social: considerações sobre o trabalho socialmente necessário em Marx e na pedagogia socialista. **Revista Linhas**, Florianópolis, v. 25, n. 57, p. 286–304, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5965/1984723825572024286>. Acesso em: 12 set. 2025.

GABANI, Flávia Lopes; MESAS, Arthur Eumann; SANTOS, Mayara Cristina da Silva; GONZÁLESZ, Alberto Durán; ANDRADE, Selma Maffei de. Chronic musculoskeletal pain and occupational aspects among Brazilian teachers. **Journal of Occupational Safety and Ergonomics**, v. 28, n. 2, p. 1304–1310, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/10803548.2021.1906030>. Acesso em: 14 set. 2025.

GIL, Antônio Carlos; VERGARA, Sylvia Constant. Tipo de pesquisa. **UFPEL**, v. 31, p. 78-83, 2015. Disponível em: <https://wp.ufpel.edu.br/ecb/files/2009/09/Tipos-de-Pesquisa.pdf>. Acesso em: 14 set. 2025.

GONÇALVES, Beatriz Alves; FERREIRA, Vinícius Ryan de Melo; SIQUEIRA, Francisléia Falcão França Santos; FEITOSA, Ana Lys Marques. Perfil epidemiológico dos casos de distúrbios osteomusculares na população brasileira no período de 2018 a 2023. **Revista de Medicina**, v. 103, n. 4, p. 1-9, 2024. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v103i4e-224070>. Acesso em 20 out. 2025.

GREGGI, Chiara; VISCONTI, Virginia Veronica; ALBANESE, Marco; GASPERINI, Beatrice; CHIAVOGHILEFU, Angela; PREZIOSO, Caterina; PERSECHINO, Benedetta; LAVICOLI, Sergio; GASBARRA, Elena; LUNDUSI, Riccardo; TARANTINO, Umberto. Work-related musculoskeletal disorders: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 13, p. 3964, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm13133964>. Acesso em: 03 out. 2025.

HARTVIGSEN, Jan; HANCOCK, Mark J.; KONGSTED, Alice; LOUW, Quinette; FERREIRA, Manuela L.; GENEVAY, Stéphane; HOY, Damian; KARPPINEN, Jaro; PRANSKY, Glenn; SIEPER, Joachim; SMEETS, Rob J.; UNDERWOOD, Martin. What low back pain is and why we need to pay attention. **The Lancet**, v. 391, n. 1, p. 2356-2367, 2018. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30480-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30480-X). Acesso em 18 set. 2025.

HEALY, Genevieve N.; WINKLER, Elisabeth A. H.; MULCAHY, Samantha K.; BRAKENRIDGE, Charlotte L.; GOODE, Ana D. Usage and effectiveness of strategies to sit less and move more: evaluation of the BeUpstanding™ national implementation trial. **International Journal of Behavioral**

Nutrition and Physical Activity, v. 22, n. 2, p. 63-73, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01761-4>. Acesso em: 03 nov. 2025.

HYPÓLITO, Álvaro Moreira. Trabalho docente, currículo e gestão. In: HYPÓLITO, Á. M. Trabalho docente, classe social e relações de gênero. São Leopoldo: **Oikos**, p. 140-162, 2020. Disponível em: <https://oikoseditora.com.br/new/obra/index/id/1114>. Acesso em: 28 set. 2025.

JACOMINI, Márcia Aparecida; PENNA, Marieta Gouvêa de Oliveira. Carreira docente e valorização do magistério: condições de trabalho e desenvolvimento profissional. **Pro-posições**, v. 27, n. 2, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pp/a/M34nYfJTrzB4Sfv7NqVgTTp/abstract/?lang=pt>. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-6248-2015-0022>. Acesso em: 19 de out. 2025.

KRAEMER, Kristine; MOREIRA, Maria Fernanda; GUIMARÃES, Bruno. Dor musculoesquelética e riscos ergonômicos em professores. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 18, n. 3, p. 343-351, 2021. DOI: <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2020-608>. Acesso em: 09 nov. 2025.

KUENZER, Acacia Zeneida. A precarização do trabalho docente: *In*: Affonso, Cláudia; FERNANDES, Claudio; FRIGOTTO, Gaudêncio; MAGALHÃES, Jonas; MOREIRA, Valéria; NEPOMUCENO, Vera. (org). Trabalho docente sob fogo cruzado. Rio de Janeiro: UERJ/LPP, p. 235-250, 2021. Disponível em: http://observatorioedhemfoc.hospedagemdesites.ws/observatorio/wp-content/uploads/2021/05/ebook_-Trabalho-Docente-Sob-Fogo-Cruzado-2-final.pdf. Acesso em: 10 nov. 2025.

LEE, Jinwon; HWANG, Jaejin; LEE, Kyung-Sun. Prediction and comparison of postural discomfort based on MLP and quadratic regression. **Journal of Occupational Health**, v. 64, n. 1, p. 1-9, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/1348-9585.12292>. Acesso em: 02 out. 2025.

MARX, Karl. O capital: livro I. Paris: **NRF**, 1965. Disponível em: <https://www.gepec.ufscar.br/publicacoes/livros-e-colecoes/marx-e-engels/o-capital-livro-1.pdf>. Acesso em: 16 set. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. O desafio do conhecimento. 14ed. São Paulo: **Hucitec**, 2014. Acesso em: 08 ago. 2025.

MORAIS, Évelin Angélica Herculano de; ABREU, Mery Natali Silva; ASSUNÇÃO, Ada Ávila. Autoavaliação de saúde e fatores relacionados ao trabalho docente. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, n. 1, p. 209-222, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023281.07022022>. Acesso em: 09 out. 2025.

NIKZAD, Sousan; PIROUZI, Soraya; TAGHIZADEH, Shohreh; HEMMATI, Ladan. Relationship between hamstring flexibility and extensor muscle activity during a trunk flexion task. **Journal of Chiropractic Medicine**, v. 19, n. 1, p. 21-27, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2020.02.001>. Acesso em: 06 set. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Low back pain**. Genebra, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>. Acesso em: 13 set. 2025.

RIBEIRO, Isadora de Queiroz Batista; ARAÚJO, Tânia Maria de; CARVALHO, Fernando Martins; PORTO, Lauro Antonio; REIS, Eduardo José Farias Borges dos. Fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v. 35, n. 1, p. 42-64, jan./mar. 2011. Disponível em: https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/download/1017/pdf_314/3488. Acesso em: 26 out. 2025.

SANDLER, Sean G.; SPINK, Martin K.; HO, Alan; JONGE, Xanne Janse De.; CHUTER, Vivienne H. Restriction in lateral bending range of motion, lumbar lordosis, and hamstring flexibility predicts the development of low back pain: a systematic review of prospective cohort studies. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v. 18, n. 179, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12891-017-1534-0>. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTOS, Jean Mac Cole Tavares; FIALHO, Lia Machado Fiuza; MEDEIROS, Emerson Augusto de. Docência(s): história, formação e prática escolares. **Revista Ibero-Americana de Estudos em Educação**, v. 16, n. 3, p. 1377-1385, 2021. DOI: <https://doi.org/10.21723/riaee.v16iesp.3.15323>. Acesso em: 29 set. 2025.

SILVA, Amanda Moreira da. A uberização do trabalho docente no Brasil: uma tendência de precarização no século XXI. **Trabalho Necessário**, v. 17, n. 34, p. 229-251, 2019. DOI: <https://doi.org/10.22409/tn.17i34.p38053>. Acesso em: 13 out. 2025.

SILVA, Nilson Rogério da; ALMEIDA, Maria Amélia. Physical and postural aspects of teachers during work activity. **Work**, v. 41, p. 3657-3662, 2012. DOI: <https://doi.org/10.3233/WOR-2012-0005-3657>. Acesso em 23 out. 2025.

SOUZA, Gabriel Aguiar de; CARDOSO, Viviane de Freitas; BARROS, Fernanda Cabegi de; TRONDOLI, Luiz Henrique Pessoa da Costa; MORIGUCHI, Cristiane Shinohara; SATO, Tatiana de Oliveira. Correlação entre a postura em pé durante o trabalho e dor na coluna lombar e nos membros inferiores em trabalhadoras de limpeza e cuidadoras de idosos. **Fisioterapia em Pesquisa**,

v. 29, n. 2, p. 138-144, maio-ago. 2022. Disponível em:
<https://search.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1394357>. Acesso em: 26 out. 2025.

SOUZA, Valdirene Barbosa de; MEDEIROS, Maria Gessi Leila. A ergonomia e o trabalho docente. **Revista Caminhos da Educação: diálogos, culturas e diversidades**, v. 4, n. 3, 2022. DOI:
<https://doi.org/10.26694/caedu.v4i3.2927>. Acesso em: 19 out. 2025.

VEIGAS, Moacir Fernando. Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica. **Educação e Pesquisa**, v. 48, 2022. Acesso em: 30 out. 2025.

Responsabilidade Editorial: Célia Regina de Carvalho
Recebido em: 12 de abril de 2026.
Aceito em: 14 de agosto de 2026.
Publicado em: 04 de setembro de 2026.