

---

## A PRESENÇA CORPORAL DO PROFESSOR EM SALA DE AULA: UMA PERSPECTIVA ERGONÔMICA

---

Giordana Ferreira de Oliveira, Professora, giordana@ifc-videira.edu.br

---

### **Contextualização:**

Ser Professor é participar de um processo que vai além de ensinar, instruir ou treinar, é um processo de formação que exige competências físicas e cognitivas que demandam de energia e disposição, o que os expõem a doenças osteomusculares que acarretam em diminuição significativa da qualidade de vida destes trabalhadores.

As doenças músculo-esqueléticas advindas da prática docente contribuem para o índice de absenteísmo, porém, contribuem principalmente com a realização do trabalho docente na manifestação e presença contínua de desconfortos, fadigas e algias associadas a posturas, demandas e ações desenvolvidas em sala de aula.

Fatores inerentes ao próprio processo/organização do trabalho docente podem funcionar como estressores, precipitar doenças e/ou gerar insatisfações, dentre os riscos ocupacionais que os docentes estão expostos destacamos o risco ergonômico decorrente da organização e gestão do trabalho, como por exemplo, a utilização de equipamentos, máquinas e mobiliário inadequados, levando a posturas e posições incorretas, locais com más condições de iluminação, ventilação e conforto aos professores, trabalhos em turnos e noturno, monotonia ou ritmo de trabalho excessivo, exigências da chefia entre outros. Esses riscos são potencialmente significativos considerando que a prevalência de queixas relacionadas às suas condições de saúde está pautada na categoria dos agravos osteomusculares (FONTANA, PINHEIRO, 2010).

A prática docente a longo prazo pode originar diversas patologias músculo-esqueléticas, muitas vezes relacionadas a quadros algícos intensos, diante de características de esforço físico elevado associados aos fatores biomecânicos presentes nas atividades de exigências repetitivas e desenvolvidas em ambientes planejados ergonomicamente inadequados, são aspectos importantes que somados as características individuais do estilo de vida e das condições de trabalho formam uma rede interligada de fatores que contribuem para este quadro (FERNANDES, ROCHA E COSTA-OLIVEIRA, 2009).

**Objetivo:** Propor um método de prática docente focado no uso de posturas corporais dinâmicas e estáticas como forma de prevenção da fadiga e minimização de problemas osteomusculares.

**Metodologia:** Pesquisa qualitativa, estudo descritivo

**Desenvolvimento:** Por meio de um levantamento bibliográfico a pesquisa se destina a associar a atividade profissional docente, sua presença corporal em sala de aula a prevenção de manifestações vinculadas a sintomatologia ósteo-muscular por meio de movimentos dinâmicos e estáticos durante a jornada de trabalho propondo um método de adoção de posturas corporais.

**Conclusões:** Nas diferentes etapas da vida profissional do Professor, há um momento, em que sua preocupação estará vinculada especificamente a sua saúde, diante das exigências físicas e cognitivas do seu dia a dia, nesta perspectiva uma proposta de diferentes posições corporais adotadas ao longo de sua jornada de trabalho contribuirá para a prevenção de fadiga, desconfortos e doenças ósteo-musculares.

---

### **Referências**

FERNANDES, MH; ROCHA, VM e COSTA-OLIVEIRA, AG. Fatores associados à prevalência de sintomas osteomusculares em Professores. Rev. salud pública. 11 (2): 256-267, 2009  
FONTANA, RT; PINHEIRO, DA. Condições de saúde auto-referidas de professores de uma universidade regional. Rev. Gaúcha Enferm. Vol. 31, no 2. Porto Alegre June 2010.

---