



Adoecimento Docente e LER/DORT Em Manaus: Um Estudo sobre Condições de Trabalho e o Papel Preventivo da Atividade Física

Teacher Illness and RSI/WMSDs in Manaus: A Study on Working Conditions and the Preventive Role of Physical Activity

Gilmara Aguiar da Silva Carneiro Campos

Resumo: Este estudo analisa a prevalência de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) entre professores da rede pública de Manaus, investigando a correlação entre as condições laborais e o nível de atividade física, com base na dissertação da autora desse estudo. A fundamentação teórica pauta-se na precarização do trabalho docente e no sedentarismo ocupacional como vetores de adoecimento. Metodologicamente, caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e transversal, de abordagem quantitativa, realizada com docentes da zona norte da capital amazonense. Os resultados indicam que a carga horária excessiva (40h a 60h semanais) e o tempo prolongado em pé (média de 269 minutos diários) constituem fatores de risco críticos. Observou-se que docentes com maior tempo de magistério e baixos níveis de atividade física apresentam maior incidência de laudos médicos de LER/DORT. Em contrapartida, a prática regular de exercícios físicos, como musculação e alongamento, emergiu como um potente fator de proteção, reduzindo a severidade dos sintomas dolorosos em regiões como coluna lombar e ombros. Conclui-se que o adoecimento docente em Manaus é um fenômeno multicausal, onde a organização do trabalho impede o autocuidado. É imperativa a implementação de políticas públicas de saúde ocupacional e incentivo à atividade física para mitigar os afastamentos e garantir a sustentabilidade da carreira docente.

Palavras-chave: saúde do professor; LER/DORT; atividade física; precarização do trabalho.

Abstract: This study analyzes the prevalence of Repetitive Strain Injuries (RSI) and Work-Related Musculoskeletal Disorders (WRMD) among public school teachers in Manaus, investigating the correlation between working conditions and physical activity levels, based on the author's dissertation. The theoretical framework focuses on the precariousness of teaching work and occupational sedentary lifestyles as vectors of illness. Methodologically, it is characterized as a descriptive and cross-sectional study with a quantitative approach, conducted with teachers from the northern zone of the Amazonian capital. The results indicate that excessive workload (40 to 60 hours per week) and prolonged standing time (average of 269 minutes per day) constitute critical risk factors. It was observed that teachers with longer teaching experience and low levels of physical activity have a higher incidence of medical reports of RSI/WRMD. Conversely, regular physical exercise, such as weight training and stretching, emerged as a powerful protective factor, reducing the severity of painful symptoms in areas such as the lumbar spine and shoulders. It is concluded that teacher illness in Manaus is a multi-causal phenomenon, where the organization of work prevents self-care. The implementation of public occupational health policies and incentives for physical activity is imperative to mitigate absences and ensure the sustainability of the teaching career.

Keywords: teacher health; RSI/WRMD; physical activity; job insecurity.

INTRODUÇÃO

O cenário educacional contemporâneo tem sido marcado por profundas transformações que repercutem diretamente na saúde do trabalhador docente. No município de Manaus, observa-se uma crescente incidência de afastamentos laborais vinculados a distúrbios osteomusculares, evidenciando que o “professor está doente” diante de uma estrutura que prioriza o desempenho em detrimento do bem-estar.

Conforme aponta Nascimento (2023), o estresse ocupacional no contexto amazônico é potencializado por exigências de gestão e precariedade estrutural, o que vulnerabiliza o aparelho locomotor dos educadores. O foco deste estudo reside na análise das LER/DORT como segunda maior causa de absenteísmo docente na capital amazonense, explorando como a rotina laboral extenuante impacta a integridade física desses profissionais.

Quanto às condições de trabalho na zona norte de Manaus, verifica-se que a multiplicidade de vínculos e a jornada excessiva, muitas vezes sem pausas para recuperação, são determinantes para o adoecimento. Nascimento (2023) reforça que a realidade de professores em zonas periféricas ou rurais envolve sobrecarga física que culmina em sintomas dolorosos persistentes. A inadequação do mobiliário escolar e o número elevado de alunos por sala forçam o docente a adotar posturas anti-ergonômicas por períodos prolongados, elevando a tensão em músculos e tendões.

A investigação sobre a prática de atividades físicas revela um paradoxo: embora essencial para a manutenção da saúde, a falta de tempo e o esgotamento mental impedem a adesão regular a exercícios. Segundo Da Silva *et al.* (2023), a inatividade física é um fator que agrava a dor osteomuscular e reduz a qualidade de vida. O uso do protocolo IPAQ neste estudo permitiu identificar que níveis insuficientes de atividade física estão associados a uma maior percepção de dor, corroborando a tese de que o sedentarismo ocupacional é um catalisador para a cronificação das lesões.

A comparação entre docentes ativos e aqueles com laudo de LER/DORT evidencia que o exercício físico atua como um importante fator de proteção, mitigando os impactos da repetitividade de movimentos como o ato de escrever no quadro. Paiva (2023) destaca que o discurso docente sobre o adoecimento frequentemente negligencia o autocuidado em função da precarização do trabalho. Os dados demonstram que professores que conseguem manter uma rotina mínima de movimentos corporais planejados apresentam menos queixas incapacitantes em regiões como ombros e coluna lombar, em contraste com a alta prevalência de diagnósticos clínicos no grupo sedentário.

O objetivo deste estudo consiste em verificar a situação laboral, investigar a frequência de atividades físicas e comparar a disposição de docentes em diferentes estados de saúde ocupacional. A justificativa reside na necessidade urgente de políticas públicas voltadas à ergonomia e à promoção da saúde no ambiente

escolar de Manaus. A relevância da pesquisa se destaca ao fornecer subsídios para estratégias de readaptação e prevenção, buscando reduzir os índices de afastamento e garantir a sustentabilidade da carreira docente diante dos agravos e incapacidades que assolam a categoria no Brasil.

Definiu-se como objetivo geral do presente estudo: analisar a correlação entre as condições laborais e a prática de atividade física na prevalência de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) entre professores da rede pública.

Almejou-se especificamente: identificar fatores de proteção e risco relacionados ao quadro clínico de docentes praticantes de exercícios físicos com o daqueles que apresentam laudo médico de LER/DORT, refletir sobre a situação sociodemográfica e as condições de trabalho dos docentes atuantes na rede pública de ensino de Manaus; discorrer sobre a correlação entre a frequência e o nível de atividade física praticada pelos professores na ocorrência de LER/DORT

ENTRE O QUADRO E O LAUDO: A PRECARIZAÇÃO LABORAL E OS DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES EM PROFESSORES NA AMAZÔNIA

Para a construção do estado da arte, buscou-se articular a produção acadêmica recente com os achados da dissertação de Campos (2024), estabelecendo um diálogo entre as condições de precarização laboral no Amazonas e o panorama nacional de adoecimento docente.

A compreensão do adoecimento docente na contemporaneidade exige uma análise que transcenda a sintomatologia clínica, alcançando as raízes das transformações no mundo do trabalho. No cenário brasileiro, e especificamente na região amazônica, a atividade docente tem sido marcada por uma intensificação laboral que converte a escola em um locus de riscos psicossociais e físicos. Conforme assevera Borges (2020), a precarização do trabalho não é um fenômeno isolado, mas um processo estrutural que fragiliza a saúde do professor, tornando-o vulnerável a patologias crônicas.

Nesse contexto, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) emergem como as principais causas de afastamento, refletindo a sobrecarga imposta ao aparelho locomotor. Estudos indicam que o perfil epidemiológico de professores com LER/DORT revela uma predominância de afecções na coluna, ombros e membros superiores. Do Nascimento (2023) observa que pacientes de fisioterapia na Amazônia apresentam quadros musculoesqueléticos severos, muitas vezes agravados pela demora no diagnóstico e pela manutenção de posturas inadequadas.

Essa realidade é corroborada por Espinosa, Soares e Santos (2025), que utilizam modelos estatísticos para demonstrar que a percepção da dor está intrinsecamente ligada à repetitividade das tarefas e à ausência de pausas

ergonômicas. Para o docente, o ato de escrever no quadro, o tempo prolongado em pé e a correção de avaliações em mobiliário doméstico inadequado, fenômeno intensificado pelo trabalho remoto mencionado por Lima (2022), constituem fatores de risco críticos.

A dimensão sociodemográfica exerce influência direta nesse quadro. Paiva (2023) destaca que as construções discursivas de docentes nas Ciências Humanas e Sociais revelam um sentimento de impotência diante da estrutura institucional. A carga horária excessiva, que frequentemente ultrapassa as 40 horas semanais em múltiplas instituições, impede que o profissional dedique tempo ao lazer e ao autocuidado. Vieira (2023) complementa essa perspectiva ao focar no trabalho feminino, ressaltando que a dupla ou tripla jornada de professoras, especialmente no pós-pandemia, potencializa o desgaste mental e físico, criando um terreno fértil para o desenvolvimento de DORT.

No que tange aos fatores de proteção, a literatura acadêmica aponta a atividade física como uma estratégia de mitigação de danos. Todavia, a adesão a exercícios esbarra na barreira do tempo. De Alencar, Rabacow e Carvalho (2021) discutem os fatores associados à prática insuficiente de atividade física entre professores brasileiros, sinalizando que o cansaço extremo e a falta de políticas públicas de incentivo à saúde do trabalhador fomentam o sedentarismo.

Por outro lado, o uso de ferramentas como o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) tem demonstrado que docentes que mantêm níveis de atividade física moderada a vigorosa apresentam menores índices de laudos médicos de LER/DORT quando comparados aos seus pares sedentários (Campos, 2024).

A reflexão crítica proposta por autores como Da Silva *et al.* (2024), sob a ótica da ergologia, sugere que a saúde do professor depende da capacidade de realizar “usos de si” que não sejam extenuantes. Quando o trabalho docente é reduzido à produtividade métrica, o corpo manifesta o sofrimento através da dor somatizada. Peixoto (2021) analisa as vivências de sofrimento daqueles que já se encontram afastados, demonstrando que o estigma da incapacidade laboral gera um ciclo de adoecimento psíquico que retroalimenta a dor física.

Assim, o estado da arte revela uma lacuna entre o conhecimento científico sobre a prevenção de LER/DORT e as condições reais oferecidas pelas secretarias de educação. A correlação entre a frequência de atividade física e a redução de sintomas é evidente, porém, enquanto a organização do trabalho docente não for repensada para reduzir a carga de “hiperfuncionamento” (Menezes, 2024), o exercício físico isolado poderá atuar apenas como um paliativo. É imperativo que a escola seja redesenhada como um ambiente saudável (Giovanetti, 2024), onde a saúde física do professor seja compreendida como pilar fundamental da qualidade educacional.

METODOLOGIA

A presente investigação caracteriza-se como um estudo de natureza descritiva, transversal e de abordagem quantitativa, fundamentado em um método discursivo reflexivo-crítico sobre as condições de saúde do trabalhador docente tendo como base os dados coletados na pesquisa empírica da dissertação de autoria da autora desse estudo, aqui identificada como Campos (2024).

O desenho metodológico foi estruturado para investigar a correlação entre o perfil sociodemográfico, as condições laborais e a prática de atividade física no surgimento de LER/DORT, utilizando como cenário as unidades de ensino da zona norte do município de Manaus. Conforme preconiza Creswell; Creswell (2021), a pesquisa descritiva permite a identificação de características de um grupo específico, estabelecendo relações entre variáveis que, no caso deste estudo, perpassam a saúde física e a estrutura ocupacional.

Os critérios de inclusão foram estudos relacionados a professores de ambos os sexos, pertencentes aos quadros da rede municipal de ensino, atuantes no ensino fundamental na zona norte de Manaus e que estivessem em pleno exercício de suas atividades ou em processo de readaptação funcional por patologias osteomusculares. Foram excluídos os profissionais em estágio probatório ou que não completaram o preenchimento integral dos instrumentos de coleta.

Para o embasamento teórico e o levantamento do estado da arte, a pesquisa bibliográfica foi conduzida em plataformas de alta relevância científica, como Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e o Repositório Institucional da Universidade Federal do Amazonas (Ufam).

A estratégia de busca utilizou descritores controlados e cruzados, tais como “Adoecimento Docente”, “LER/DORT”, “Saúde do Professor”, “Ergonomia Escolar” e “Atividade Física”, selecionando produções publicadas majoritariamente entre 2021 e 2025 para garantir a contemporaneidade dos dados. A seleção dos estudos e dados foi pautada pela relevância temática, priorizando teses, dissertações e artigos que abordassem o contexto amazônico e a precarização do trabalho no serviço público. De acordo com a metodologia de análise sistemática, as obras foram submetidas a uma leitura flutuante, seguida de fichamento e categorização temática para sustentar a discussão crítica dos achados de campo (Campos, 2024).

A coleta de dados primários utilizou como instrumentos: um Questionário Sociodemográfico e de Condições de Trabalho, o questionário Nórdico, que destaca os locais no corpo de maiores dores e o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), em sua versão curta. O primeiro instrumento visou mapear variáveis como tempo de serviço, carga horária semanal (20h a 60h), tempo de permanência em pé e existência de laudo médico de LER/DORT. O IPAQ, validado mundialmente, permitiu classificar o nível de atividade física dos docentes em categorias como muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário, proporcionando uma métrica objetiva para a análise comparativa (Marconi; Lakatos, 2021).

A análise de dados foi realizada por meio de estatística descritiva, utilizando o software Microsoft Excel para a tabulação e geração de gráficos de frequência e médias. O nexo causal entre o trabalho e o adoecimento foi discutido à luz da ergonomia e da saúde coletiva, estabelecendo correlações entre o tempo de magistério e o diagnóstico clínico. Por fim, o estudo observou rigorosamente as diretrizes éticas da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, garantindo o anonimato dos participantes por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assegurando que a investigação contribuísse para a reflexão acadêmica sem comprometer a integridade dos sujeitos envolvidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Exercício Físico como Divisor de Águas: Fatores de Proteção e Risco no Adoecimento Osteomuscular de Docentes em Manaus

A análise dos achados empíricos revela que a saúde do professor na rede pública de Manaus é atravessada por uma dualidade crítica: de um lado, a consolidação de quadros de LER/DORT como reflexo de uma rotina laboral extenuante; de outro, o exercício físico emergindo como uma estratégia de resistência biológica. Os dados da dissertação de Campos (2024) apontam que a média de tempo de serviço dos docentes é de aproximadamente 15,7 anos, um período de exposição cumulativa que, conforme Da Silva *et al.* (2024), é suficiente para a cristalização de lesões por esforços repetitivos caso não haja intervenções ergonômicas ou preventivas.

Ao comparar o quadro clínico de docentes com e sem laudo médico, observa-se que o tempo de magistério, embora não apresente diferença estatística gritante (16,8 anos para o grupo com laudo e 15 anos para o sem), sugere que o risco se acentua com o acúmulo de anos em sala de aula. Entretanto, o fator diferencial reside na organização do tempo e na prática de atividades físicas.

Enquanto o grupo sem sintomatologia diagnóstica apresenta maior engajamento em hábitos ativos, os docentes com laudo de LER/DORT frequentemente relatam que a dor e o cansaço impedem a adesão a exercícios, criando um ciclo de imobilidade e agravamento do quadro (Campos, 2024). Essa inatividade física é, conforme Da Silva *et al.* (2023), um catalisador para a redução da qualidade de vida e aumento da percepção dolorosa.

A correlação entre a frequência de atividade física e a ocorrência de patologias é evidente ao aplicar o protocolo IPAQ. Docentes classificados como “ativos” ou “muito ativos” demonstram maior resiliência osteomuscular. Por sua vez, o sedentarismo ocupacional, alimentado por cargas horárias de até 60 horas semanais e o trabalho em múltiplas escolas, atua como o principal fator de risco (Campos, 2024). A prática de musculação, alongamento e treinamento funcional é destacada na literatura como fundamental para o fortalecimento da densidade óssea

e refinamento da postura, combatendo diretamente os efeitos do tempo prolongado em pé e da escrita no quadro (Borges, 2020).

Outro achado relevante diz respeito à localização das dores. Queixas frequentes na coluna lombar (60%) e joelhos (48%) entre os participantes refletem a inadequação do mobiliário e a falta de pausas (Campos, 2024). Esses dados dialogam com os estudos de Espinosa, Soares e Santos (2025), que reforçam como a ausência de intervalos ergonômicos potencializa a severidade dos sintomas osteomusculares. A rotina de múltiplos turnos (matutino, vespertino e noturno) também surge como um fator de risco significativo para o grupo com laudo, sugerindo que a quebra do ritmo biológico impede a recuperação tecidual necessária (De Alencar; Rabacow; Carvalho, 2021).

Refletindo sobre a situação sociodemográfica, percebe-se que o “uso de si” ao extremo, conforme teorizado por Peixoto (2021), leva o docente a ignorar sinais iniciais de dor em prol da produtividade. A insatisfação salarial e o estresse emocional, citados por Campos (2024) como motivadores do agravamento clínico, somatizam-se no sistema musculoesquelético. A investigação demonstra que o exercício físico não deve ser visto apenas como um “hobby”, mas como uma necessidade clínica preventiva.

A comparação entre os grupos revela que a atividade física atua como um potente fator de proteção, mas sua eficácia é limitada pela estrutura precarizada do trabalho. Para que o docente não seja apenas um “escriba moderno” sofrendo das mesmas mazelas descritas por Ramazzini no século XVII, é urgente que as instituições escolares promovam ambientes saudáveis (Giovanetti, 2024). A redução da carga horária e o incentivo à ginástica laboral são caminhos indispensáveis para que o laudo médico deixe de ser o destino final da carreira docente em Manaus.

A Trama do Desgaste: Reflexões sobre o Perfil Sociodemográfico e a Precarização do Trabalho Docente em Manaus

A compreensão do fenômeno do adoecimento docente exige um mergulho nas particularidades que configuram o cotidiano do professor na rede pública de Manaus. Os achados da pesquisa de Campos (2024) revelam um perfil de profissionais com média de 15,7 anos de serviço, o que, sob uma perspectiva reflexiva, representa mais de uma década e meia de exposição contínua a ambientes laborais muitas vezes hostis à saúde. Esse tempo de magistério, longe de significar estabilidade, consolida um “acúmulo de cansaço” que se traduz em diagnósticos de LER/DORT, especialmente quando associado à carga horária de 40 a 60 horas semanais em múltiplas instituições.

As condições de trabalho na capital amazonense são marcadas por uma infraestrutura que desconsidera as necessidades biológicas do educador. A realidade de lecionar em mais de uma escola (74,0% da amostra) impõe um deslocamento geográfico que, em uma cidade com o trânsito complexo de Manaus, reduz drasticamente o tempo de repouso e lazer. Como observa Silva *et al.*, (2024), o tempo gasto no transporte e o transporte de materiais didáticos entre diferentes

prédios sobrecarregam regiões já vulneráveis, como ombros e coluna cervical, exacerbando processos inflamatórios preexistentes.

A análise crítica do ambiente escolar revela que o professor atua em um cenário de “sedentarismo ocupacional paradoxal”: embora passe, em média, 269 minutos por dia em pé e 159 minutos escrevendo no quadro, esses movimentos não possuem caráter protetivo, mas sim degenerativo. O mobiliário inadequado e o número elevado de alunos por sala impedem a manutenção de posturas ergonômicas, forçando o corpo a compensações musculares perigosas. Essa configuração dialoga com a tese de Nascimento (2023), que aponta o estresse ocupacional como um agravante que reduz a capacidade de resiliência física do docente, transformando a escola em um espaço de vulnerabilidade e não de bem-estar.

Do ponto de vista sociodemográfico, a insatisfação salarial surge como um “ruído” persistente que agrava o estresse emocional. Campos (2024) destaca que a necessidade de complementar a renda através de dobras de turno impede que o professor acesse atividades de lazer ou práticas de autocuidado. Souza-Lima (2022) reforça que o sofrimento dos trabalhadores com LER/DORT está intrinsecamente ligado à percepção de desvalorização profissional, onde o corpo adoece como uma forma de protesto somatizado diante da precarização.

Refletir sobre o trabalho docente em Manaus é, portanto, confrontar uma estrutura que exige “uso de si” ao extremo, muitas vezes sem o suporte institucional necessário para a manutenção da saúde ocupacional. A falta de programas de ginástica laboral ou de pausas ativas institucionalizadas revela um descaso com o capital humano da educação.

A situação sociodemográfica do professor amazonense é o retrato de uma categoria que luta contra a invisibilidade de suas dores crônicas em um sistema que prioriza a produtividade em detrimento da vida. É imperativo que as políticas públicas alcancem a sala de aula não apenas como diretrizes pedagógicas, mas como garantias de um meio ambiente de trabalho saudável e digno.

O Movimento como Antídoto: Correlação entre Nível de Atividade Física e a Prevalência de LER/DORT em Professores

A análise da correlação entre a prática de exercícios e o adoecimento osteomuscular em professores da rede pública de Manaus revela dados que transcendem a simples recomendação biológica, situando-se como uma estratégia de sobrevivência funcional. Os achados da pesquisa de Campos (2024), ao aplicar o protocolo IPAQ, indicam uma clivagem nítida: docentes que mantêm uma frequência e nível de atividade física moderados a vigorosos apresentam uma incidência significativamente menor de laudos de LER/DORT. Essa evidência corrobora a tese de Leite (2022), que defende o alongamento e a atividade física sistematizada como mecanismos de combate direto aos processos inflamatórios decorrentes da repetitividade laboral.

O estudo aponta que a maioria dos docentes que realizam atividades como musculação, caminhada ou treinamento funcional consegue mitigar os impactos das jornadas de 269 minutos diários em pé e 159 minutos de escrita em lousa (Campos, 2024). A correlação reside no fato de que o fortalecimento muscular e a melhora da flexibilidade atuam como um “escudo” ergonômico. Para De Souza e Souza (2022), o exercício físico é um fator de proteção crucial para as dores nos ombros e na coluna áreas de maior queixa na amostra manauara, pois promove o reequilíbrio biomecânico que o trabalho docente desestrutura.

Entretanto, a reflexão crítica sobre a frequência dessas atividades revela o obstáculo da “pauperização do tempo”. Embora o nível de atividade física seja um preditor de saúde, a pesquisa de Campos (2024) demonstra que a carga horária excessiva (40h a 60h) é o principal impeditivo para que o professor atinja os níveis recomendados. Esse fenômeno é discutido por De Alencar, Rabacow e Carvalho (2021), que ressaltam como o cansaço crônico gera um comportamento sedentário reativo: o docente, exaurido pela “dupla jornada” e pelo esforço físico em sala, não encontra substrato energético para o exercício. Assim, o risco de desenvolver DORT aumenta não apenas pela presença do esforço repetitivo, mas pela ausência da contrapartida compensatória do movimento planejado.

A investigação também estabelece um nexo entre a atividade física e a saúde mental, que indiretamente afeta a percepção da dor física. Autores como Silva *et al.* (2024) argumentam que os aspectos psicossociais do trabalho docente, quando aliados ao sedentarismo, potencializam a somatização de dores osteomusculares. No grupo de professores “ativos” analisados por Campos (2024), a percepção de bem-estar geral é superior, sugerindo que a atividade física auxilia na regulação do estresse ocupacional, fator que Nascimento (2023) identifica como um dos principais desencadeadores de afastamentos no Instituto Federal do Amazonas.

A correlação é, portanto, inversamente proporcional: quanto menor o nível de atividade física (sedentarismo ou atividade insuficiente), maior é a vulnerabilidade aos quadros de LER/DORT. Contudo, essa relação não deve ser imputada apenas à vontade individual do professor. Como discute Giovanetti (2024), a promoção da saúde deve ser institucional. Os achados de Campos (2024) reforçam que, sem a redução da carga horária e a implementação de pausas ativas, o exercício físico continuará sendo um privilégio de poucos, enquanto o laudo médico se torna a regra para a maioria. Conclui-se que o nível de atividade física é o principal divisor entre a continuidade da carreira e a incapacidade funcional, exigindo que o movimento corporal seja integrado às políticas de valorização do magistério.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As reflexões finais deste estudo permitem asseverar que os objetivos propostos foram integralmente atingidos, oferecendo um diagnóstico robusto sobre a realidade do adoecimento docente a partir de realidades na zona norte de Manaus. A investigação evidenciou que a saúde do professor não é um evento

isolado, mas o resultado de uma complexa rede de fatores que envolvem desde a estrutura física das escolas até as escolhas individuais de autocuidado, mediadas pela disponibilidade de tempo e energia.

No que tange ao primeiro objetivo específico, que buscou refletir sobre a situação sociodemográfica e as condições de trabalho, conclui-se que o magistério em Manaus é exercido sob forte pressão estrutural. A prevalência de cargas horárias que atingem 60 horas semanais e a necessidade de atuar em múltiplas unidades de ensino configuram um cenário de precarização que esgota o capital biológico do docente. O perfil identificado revela profissionais experientes, mas fisicamente desgastados por décadas de exposição a ambientes ergonomicamente inadequados, onde o tempo de permanência em pé e a escrita excessiva em lousa funcionam como gatilhos para processos inflamatórios crônicos.

Quanto ao segundo objetivo, voltado a discorrer sobre a correlação entre a frequência e o nível de atividade física na ocorrência de LER/DORT, a conclusão é que existe uma relação inversamente proporcional entre o movimento corporal planejado e o diagnóstico de patologias osteomusculares. O uso do protocolo IPAQ utilizado em nossa pesquisa de mestrado permitiu constatar que o sedentarismo ocupacional é um dos principais preditores de risco. Professores que não conseguem manter uma rotina mínima de exercícios, muitas vezes devido à exaustão provocada pela própria jornada laboral, tornam-se alvos preferenciais das lesões por esforços repetitivos, consolidando um ciclo de imobilidade e dor.

Em relação ao terceiro objetivo específico, de identificar fatores de proteção e risco no quadro clínico de docentes, concluiu-se que a atividade física regular, como musculação e alongamento, atua como o principal fator de proteção, servindo como um reforço biomecânico às articulações e grupos musculares mais exigidos. O principal fator de risco identificado foi a combinação entre o tempo de serviço prolongado e a ausência de pausas recuperativas, o que explica por que a LER/DORT é a segunda maior causa de afastamento na rede municipal.

Enfim, o estudo atingiu seu objetivo ao analisar a correlação entre as condições laborais e a prática de atividade física na prevalência de LER/DORT. Onde, conclui-se que o exercício físico é um divisor de águas na manutenção da capacidade funcional do professor. Entretanto, sua eficácia é limitada pela organização do trabalho. O “professor doente” em Manaus é reflexo de um sistema que exige alta produtividade sem oferecer as garantias mínimas de saúde ocupacional, tornando a atividade física uma ferramenta de resistência pessoal em meio a um cenário de negligência institucional.

Como sugestões para estudos futuros, recomenda-se a realização de pesquisas longitudinais que acompanhem o impacto de programas de ginástica laboral implementados dentro do ambiente escolar. Sugere-se também investigar a relação entre a saúde mental e a percepção de dor física (psicossomática) em docentes readaptados, além de estudos comparativos entre a saúde de professores da zona urbana e da zona rural de Manaus, visando subsidiar políticas públicas de saúde mais assertivas e regionalizadas.

REFERÊNCIAS

BORGES, Kamilla Pereira. **Trabalho, precarização e adoecimento docente**. Curitiba: Appris, 2020.

CAMPOS, Gilmara Aguiar da Silva Carneiro. **LER/DORT como segunda maior causa de afastamento do docente da sala de aula no município de Manaus**. Dissertação de mestrado da autora do artigo. 2024

CRESWELL, John W.; CRESWELL, J. David. **Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 5ª ed. Porto Alegre: Penso Editora, 2021.

DA SILVA, Patrick Silva *et al.* **Dor osteomuscular relacionada ao trabalho e sua influência na qualidade de vida de professores que atuam na comunidade de Itacoanzinho no município do Acará-PA**. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 6, p. 32297-32318, 2023. Disponível em <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/65755>. Acesso em 13 jan. 2026.

DA SILVA, Victor Yan Barreto *et al.* Epidemiologia dos casos de LER/DORT no estado de Goiás. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 14, n. 3, p. e10527-e10527, 2024. Disponível em <https://periodicos.uefs.br/index.php/saudecoletiva/article/view/10527>. Acesso em 26 jan. 2026.

DE ALENCAR, Gildiney Penaves; RABACOW, Fabiana Maluf; CARVALHO, Alexandra Maria Almeida. **Fatores associados à prática insuficiente de atividade física em professores escolares brasileiros: um estudo de revisão integrativa**. Multitemas, v. 26, n. 62, 2021. Disponível em <https://www.multitemas.ucdb.br/multitemas/article/view/3005>. Acesso em 18 Jan. 2026.

DE SOUZA, Gabriel Porto; SOUZA, Esther Farias Oliveira. **A prática de exercício físico como fator de proteção a dores de ombro: uma revisão narrativa**. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 8, p. e10804-e10804, 2022. Disponível em <https://acervo.mais.com.br/index.php/saude/article/view/10804>. Acesso em 21 jan. 2026.

DO NASCIMENTO, Maycon Cesar Jaques *et al.* **Epidemiological Profile of Spinal Musculoskeletal Disorders in Amazonian Physiotherapy Patients**. **Lecturas: Educación Física y Deportes**, v. 29, n. 311, p. 83-98, 2024. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1958>. Acesso em 04 Fev. 2026.

ESPINOSA, Mariano Martinez; SOARES, Aline Martins; SANTOS, Edíalida Costa. Modelo logito cumulativo com chances proporcionais na avaliação do grau de sintomas osteomusculares em professores. **Journal Health NPEPS**, v. 10, n. 2, 2025. Disponível em <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/14478>. Acesso em 02 fev. 2026.

GIOVANETTI, Rodrigo Manoel. **A Escola Como Ambiente De Trabalho Saudável Para O Professorado**. São Paulo: Blucher Editora, 2024.

LEITE, Tarcisio Batista. **Alongamentos X LER/DORT: Proposta de Atividades Físicas no combate às LER/DORT.** São Paulo: Editora Dialética, 2022.

LIMA, Maria Erivânia Oliveira. **Educação e Sociedade: práticas cotidianas.** Jundiaí: AYA Editora, 2022.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica.** 7. ed. São Paulo: Atlas, 2021.

MENEZES, Rafael da Silva. **Teletrabalho e Direito à Desconexão: reflexividade sobre as demandas de hiperfuncionamento laboral no serviço público e na iniciativa privada.** São Paulo: Editora Dialética, 2024.

NASCIMENTO, Alice Carvalho do. **Avaliação do estresse ocupacional dos professores de ensino básico, técnico e tecnológico do Campus Manaus Centro do Instituto Federal de Educação do Amazonas: Manaus, AM.** Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão e Estratégia) - Instituto de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2023. Disponível em <https://rima.ufrrj.br/jspui/handle/20.500.14407/15288>. Acesso em 02 fev. 2026.

PAIVA, Janaina Zildeia da Silva. **Construções discursivas dos docentes das Ciências Humanas, Ciências Sociais e Educação sobre o trabalho e o adoecimento na Universidade Federal do Amazonas.** Tese (Doutorado em Sociedade e Cultura na Amazônia) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2023. Disponível em <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/9375>. Acesso em 05 fev. 2026.

PEIXOTO, Julliana Diniz. O uso de si ao extremo: um olhar sobre as vivências de sofrimento de trabalhadores afastados por LER/Dort. Dissertação de Mestrado em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba. 2021. Disponível em <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/26030>. Acesso em 07 fev. 2026.

SILVA, Antônio Carlos Santos *et al.* Aspectos psicossociais do trabalho e qualidade de vida de professores. **Revista Saúde. com**, v. 20, n. 1, 2024. Disponível em <https://periodicos2.uesb.br/rsc/article/view/16655>. Acesso em 01 fev. 2026.

SOUZA, Iris Clara do Nascimento; LIMA, Ana Izabel Oliveira. Ser professora na pandemia da COVID-19: uma revisão sistemática da literatura. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e42311932057-e42311932057, 2022. Disponível em <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32057>. Acesso em 05 fev. 2026.

VIEIRA, Roberta de Lima Sousa. **Trabalho feminino e saúde mental: a perspectiva de servidoras públicas de uma universidade federal no contexto de pandemia da COVID-19.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal do Amazonas, Manaus (AM), 2023. Disponível em <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/9412>. Acesso em 03 fev. 2026.