

## PREVALÊNCIA DE DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PROFESSORES DA REDE MUNICIPAL PELOTENSE

**FELIPE BITTENCOURT DAMIN<sup>1</sup>; VALENTINA MEDEIROS BORGES<sup>2</sup>; BEATRIZ HENRIQUES MANSANARI<sup>3</sup>; MARIA TERESA BICCA DODE<sup>4</sup>**

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Pelotas – felipebdaminn@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – valentinamedeirosborges8@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Pelotas – beatrizmansasanari@gmail.com*

<sup>4</sup>*Universidade Federal de Pelotas – dode.maria@ufpel.edu.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Desde a Grécia antiga, já se era notado acerca da importância da docência, tendo como figura principal Sócrates, que lecionava abertamente em lugares públicos. Nos dias atuais, a profissão de professor é considerada uma das bases da sociedade, visto que é responsável por propagar o conhecimento para as gerações futuras. Ainda assim, existe uma negligência para com os professores, sendo uma das profissões mais desvalorizadas no Brasil, implicando em condições ruins de trabalho, afetando sua saúde, seja mental e/ou física, diminuindo sua qualidade de vida (TOSTES et al, 2018).

Dadas essas circunstâncias, as condições dos professores torna-se uma problemática a ser resolvida, já que pode vir a gerar complicações na atuação da profissão. São diversos fatores que podem trazer um desequilíbrio na saúde destes, como a precariedade estrutural da rede pública (TERRIEN & LOIOLA, 2001), a sobrecarga na rotina que acarreta em estresse e/ou adoção de posturas incorretas, visto que a ocupação exige a adoção da ortostase por períodos prolongados.

Tendo em vista essas características ocupacionais, a profissão está exposta ao surgimento de dores musculoesqueléticas. Essa dor ou sensação dolorosa, quando cronificada torna-se um problema, sendo motivo de redução da atividade laboral, afastamento do trabalho, licença e possibilidade do desenvolvimento de um quadro de doença psicológica (CARDOSO et al, 2009).

Esse estudo tem o objetivo de descrever a prevalência de dores musculoesqueléticas em professores da rede municipal do bairro Areal na cidade de Pelotas, RS, Brasil.

### 2. METODOLOGIA

O presente trabalho apresenta resultados parciais de estudo desenvolvido na disciplina de Práticas de Atenção Primária à Saúde, a qual faz parte da Integralização da Extensão no Plano Pedagógico do curso de fisioterapia conforme a Resolução COCEPE 42/2018, fortalecendo assim a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. A atividade contemplou uma ação prática, desenvolvida por 7 alunos do curso de fisioterapia, realizada nas 2 escolas da rede pública do território da Unidade Básica de Saúde Escola CSU Areal UFPEL.

A Ação foi dividida em 3 etapas: reconhecimento do território e caracterização dos participantes, análise das respostas aos questionários e realização da ação baseada nos resultados encontrados. O grupo escolhido para o desenvolvimento da atividade foram os professores destas 2 escolas aos quais foi disponibilizado questionário por intermédio das responsáveis pedagógicas das escolas, sendo de caráter voluntário a participação dos professores.

O questionário ficou disponível por um período de duas semanas para os professores, neste questionário além de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Digital, haviam questões referentes a identificação como: nome,

e-mail, número de telephone, sexo, idade; questões referentes ao trabalho como: escola que leciona, carga horária semanal, turno de trabalho, tempo de magistério, recursos utilizados em sala de aula; questões referentes à vida cotidiana e hábitos de vida: prática exercícios físicos, nível de estresse nas últimas 2 semanas, se tem filhos; e questões específicas referentes à lesões e dor: presença e nível de dor aguda (nas 2 semanas anteriores), articulações acometidas, se a dor piora durante o período de aula, presença de dor crônica, tempo de dor, uso de medicamento, existência de diagnóstico clínico e qual, recursos utilizados para aliviar a dor e se já realizou algum tratamento. A partir da autorização dos participantes no próprio questionários, os mesmos foram incluídos em um grupo de Whatsapp, onde foram enviados vídeos gravados pelo grupo, informações e orientações, além de ser um espaço para dúvidas e interação dos professores das diferentes escolas.

Participaram da pesquisa um total de 27 professores. E a coleta destes dados culminou em uma ação presencial, realizada nas 2 escolas em dias e horários agendados pelo responsável, intitulada “Professor sem dor” onde foi levado informações, orientações e exercícios de prevenção e alívio de dor baseando-se nos achados encontrados nos questionários, que são descritos a seguir.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos professores estudados, 96,5% (n=26) são mulheres e apenas 3,7% (n=1) é homem. A prevalência de dores musculoesquelética nos professores de escolas públicas do território estudado é alta, uma vez que todos os professores relataram queixa de dor em pelo menos um segmento corporal: coluna cervical, torácica e lombar (70,8%), ombro (63,0%), joelho (40,7%), punho (37,0%), quadril (29,62%), dedos (18,5%), tornozelo (11,1%). Quando considerado a faixa etária, 51,8% (n=14) possuíam idade entre 30 a 45 anos, 40,7% (n=11) entre 46 e 60 anos e 7,5 (n=2) possuíam uma idade superior a 61 anos. A carga horária de 59,2% (n=10) dos educadores era de 40 horas semanais, de 37,0% (n=10) eram de 20 horas semanais e de 3,8% (n=1) eram de 60 horas semanais. O tempo de docência de 51,9% (n=14) dos professores foi de 10 a 19 anos lecionando e 49,1% (n=13) possui um tempo superior a 20 anos de magistério. Em relação a prática de exercícios físicos, 55,5% (n=15) dos professores não praticavam nenhuma atividade física, 33,5% (n=9) praticavam uma a duas vezes por semana e 11,1% (n=3) praticavam de 3 a 4 vezes semanais. Em questão ao nível de estresse nas últimas duas semanas, 1 classificou como “sem estresse”, 4 (14,8%) classificaram como “estresse leve”, 11 (40,7%) como “estresse moderado”, 10 (37,0%) como “estresse intenso” e 1 como “muito intenso”. Apenas um professor não possui filhos, dentre os que possuem, 46,1% possui 1 filho, 26,9% possui 2 filhos, 11,7% para 3 filhos e 15,3% para 4 ou mais filhos.

No presente estudo, 96,5% dos professores são mulheres, confirmando resultados de estudos anteriores e (ANDRADE et al, 2014; SANCHEZ et al 2013), que afirmam a predominância da mulher no setor educacional. São traços históricos que ainda permeiam a sociedade atual, uma vez que, durante a segunda metade do século XX, a educação no Brasil sofreu um crescimento significativo, fazendo necessária a inserção feminina no mercado de trabalho ainda como uma forma de atividade de continuação do trabalho doméstico, associado ao cuidado do outro e a imagem de mãe educadora. Assim, as diferenças de setores, capacitação, remuneração salarial e valorização dos profissionais da educação, pode estar relacionada à sobrecarga psíquica e a disfunções musculoesqueléticas (DELCOR et al, 2004).

A maior prevalência de dores foi nos segmentos da coluna vertebral, estrutura que é responsável por sustentar a maior parte do peso da cabeça e manter nosso corpo ereto, seja sentado ou em ortostase (MAGEE, 2010). Essa

predominância pode ser justificada por vários fatores: falta de reforço muscular dada a inatividade física, a carga horária elevada, considerando que professores se mantêm muito tempo em posições que demandam demais da coluna resultando em uma sobrecarga (PORTO et al, 2004), a adoção de posturas incorretas, como manter o membro superior suspenso associado à rotação de tronco com o pescoço levemente inclinado propiciando à musculatura cervical, escapular e tóraco-lombar desenvolver sintomas dolorosos (BRANCO et al, 2011).

Além disso, os fatores relacionados às atividades de vida diárias tem fortes relações com distúrbios musculoesqueléticos na coluna, após a intensa jornada de trabalho, as tarefas domésticas exigem um alto esforço que somado às exposições da profissão, tornam-se fatores de risco.

#### 4. CONCLUSÕES

Dado o exposto, esse estudo pôde explorar a prevalência da dor musculoesquelética em professores de forma territorializada, logo observa-se a importância de atenção a esse grupo específico. Portanto, podem ser feitos estudos com uma população mais abrangente em Pelotas ou no Rio Grande do Sul. Assim confirmando ou refutando os achados, associando fatores como: estresse, saúde mental, questões estruturais, entre outros, às dores musculoesqueléticas, com possíveis intervenções fisioterapêuticas, focando na área preventiva.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, E.B. et al; A predominância da mulher na docência nos anos iniciais do ensino fundamental (E. E. E. F. DE APLICAÇÃO - CEPES/CG II EM CAMPINA GRANDE - OB). **Revista FIPED**, 2013.

BRANCO, J.C. et al. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. **Fisioter mov** [Internet]. 2011Apr;24(2):307–14.

CARDOSO, J. P., et al. Prevalência de dor musculoesquelética em professores. **Revista Brasileira De Epidemiologia**, 12(4), 604–614. 2009.

DELCOR, N. S. et al. Condições de trabalho e saúde dos professores da rede particular de ensino de Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 20, n. 1, p. 187–196, fev. 2004.

MAGEE, D. J. **Avaliação musculoesquelética**. São Paulo: Manole; 5 ed; 2010.

PORTO, L. A. et al. Doenças ocupacionais em professores atendidos pelo Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador (CESAT). **Rev. baiana saúde pública**, v28.n1.a1185, p. 33–49, 2004.

THERRIEN, J., LOIOLA, F.A. Experiência e competência no ensino: pistas de reflexões sobre a natureza do saber-ensinar na perspectiva da ergonomia do trabalho docente. **Educ Soc**. 2001;74:143-60.

TOSTES, M.V., ALBUQUERQUE, G.S.C., SILVA, M.J., PETTERLE,R.R. Sofrimento mental de professores do ensino público. **Saúde debate** [Internet]. 2018Jan;42(116):87–99.

SANCHEZ, H. M. et al. Incidência de dor musculoesquelética em docentes do

ensino superior. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 11, n. 2, p. 66–75, 2013.