



DORES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

SOUZA, Gabrielly Graeff de¹; VEIGA, Alana Martins da¹;
STURMER, Giovanni;²

Palavras-Chave: Dor musculoesquelética. Professor. Saúde do trabalhador. Saúde Coletiva.

INTRODUÇÃO

Decorrente das mudanças na política educacional relacionadas ao ambiente de trabalho e as condições sob a qual este é realizado, o docente está sujeito ao desgaste psicológico, como o estresse, à síndrome de *burnout* e depressão (SUDA *et al*, 2011), o que proporciona uma mudança no perfil das doenças relacionadas ao trabalho, entre as quais se destacam a hipertensão arterial sistêmica, doenças coronarianas, distúrbios mentais, estresse, câncer, disfunções musculoesqueléticas entre outras (BAIÃO; CUNHA ,2013). O trabalho tem sido amplamente descrito como um fator determinante da qualidade de vida (CEBALLOS; SANTOS, 2015).

A classe docente é uma das que mais sofrem exposição aos riscos no ambiente de trabalho, uma vez que este se mostra por muitas vezes conflituoso, associado ainda a uma elevada exigência profissional, o que pode elevar a carga de estresse além de comprometer o bem-estar físico e mental dos trabalhadores, trazendo consequências para a sua saúde e, posteriormente, para o seu contexto laboral (JUNIOR E SILVA, 2014).

A carga de trabalho excessiva para a maioria dos docentes, a alternância da jornada de trabalho e a constante exigência de produtividade fazem com que, na prática, eles encontrem pouco tempo para as atividades diárias (TEIXEIRA *et al*, 2015).

Alguns agravos associados ao trabalho são as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) / Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT), a exemplo das tendinites, bursites e lombalgias (BRASIL, 2007; HAEFFNER, 2014).

¹ Discentes do curso de Fisioterapia na Universidade de Cruz Alta. E-mail: alaanamartins@hotmail.com, gabriellygraeff@bol.com.br.

² Fisioterapeuta, professor, Curso de Fisioterapia, Centro de Ciências da Saúde e Agrárias – Universidade de Cruz Alta. E-mail: giovanisturmer@hotmail.com.



A presença das LER/DORT, tem mostrado elevada incidência nos últimos anos, frente às modificações na organização e exigências nas relações trabalhistas, levando, muitas vezes, ao afastamento do posto de trabalho e à incapacidade funcional do trabalhador (HUGUE e JUNIOR, 2011).

Os distúrbios musculoesqueléticos (DME) são caracterizados por inflamações que atingem os tecidos moles, como os músculos, ligamentos, cápsulas articulares e aponeuroses, incluindo também, as doenças como lombalgia, cervicalgia, mialgias em geral, tendinites, epicondilites, entre outros distúrbios. Essa afecção pode acometer o sistema musculoesquelético, isolada ou associadamente, com ou sem degeneração de tecidos, podendo ter origem ocupacional, tornando-se um importante problema de saúde pública (NETA; SILVA; MELO, 2015 pag. 40).

Como prevenção de lesões nos ambientes de trabalho, destaca-se o alongamento muscular como a forma mais utilizada e difundida na literatura (CAVALCANTI; CARVALHO; HANDE, 2010). Segundo Canova e Porto (2010), a atividade física regular tem impacto positivo sobre o estresse no trabalho, sintomas osteomusculares e relacionou maior nível de estresse em docentes sedentários. Salienta-se a importância de inserir programas periódicos de promoção de saúde e prevenção de disfunções e correta orientação e manutenção da capacidade funcional dos professores. (CALIXTO et al, 2015). O presente estudo teve como objetivo observar de acordo com a literatura quais os locais mais acometidos por dores musculoesqueléticas em professores da rede pública de ensino.

METODOLOGIA

Este estudo baseia-se em uma revisão de literatura em que foram realizadas buscas nas bases de dados MEDLINE, SciELO, Google Acadêmico e PubMed, sendo selecionados estudos em português publicados entre 2011 e 2017, que abordaram “dor músculo esqueléticas” e “docentes”.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram encontrados 25 estudos referentes à saúde de docentes, sendo excluídos 15 por serem inespecíficos quanto às dores musculoesqueléticas, restaram então 10 estudos, os quais compõem as citações que estão nos resultados abaixo, devidamente referenciados.

Dentre as pesquisas observou-se grande prevalência de dor osteomuscular nos docentes pesquisados sendo que a sua maioria descrevem que há uma estreita relação destes



sintomas com a atividade de lecionar, sendo aspectos indicativos de DORTs (GUERRA *et al*, 2011; BAIÃO; CUNHA, 2013).

Diversos estudos ressaltam a prevalência global de dor musculoesquelética localizada principalmente em regiões específicas, como membros inferiores, nos ombros, parte superior das costas, pescoço, trapézio e coluna dorso-lombar, todos os voluntários referiram dor em mais de uma região anatômica, sendo a maioria casos sugestivos de L.E.R./D.O.R.T. (BRANCO *et al*, 2011; MARTINS; CAVALCANTE; CAVALCANTI, 2013; SANCHEZ *et al*, 2013; CEBALLOS e SANTOS 2015; CALIXTO *et al*, 2015). No estudo de Melo, Caixeta e Caixeta (2010), consentindo com as pesquisas acima, foi constatado em 88% dos pacientes como positivo os testes específicos de M.M.S.S. e em 12% positivo os testes de Coluna Vertebral (Cervical, Torácica e Lombar).

A maioria dos professores que participaram das pesquisas apresentou algum grau de comprometimento da saúde, percebida de forma subjetiva, além disso, essa alteração foi apontada como estar diretamente relacionada ao aumento da exaustão emocional (SUDA *et al*, 2011; CRUZ *et al*, 2010).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É necessário criar alternativas de promoção da saúde no ambiente de trabalho, aprofundar o conhecimento sobre a dor musculoesquelética em professores, explorando os mecanismos biológicos, ergonômicos, ocupacionais e psicossociais do trabalho docente, bem como investir em práticas que melhorem para o estilo e qualidade de vida e atividades que aumentem o conforto e diminuam a dor referida.

REFERÊNCIAS

BAIÃO, Lidiane de Paiva Mariano; CUNHA, Rodrigo Gontijo; Doenças e/ou disfunções ocupacionais no meio docente: uma revisão de literature. Revista Formação@Docente – Belo Horizonte – vol. 5, n o 1, jan/jun 2013.

BRANCO J.C. *et al*. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores de escolas públicas e privadas do ensino fundamental. Fisioter. mov. 2011, vol.24, n.2, pp.307-314.

CALIXTO M. F. *et al*. Prevalência de sintomas osteomusculares e suas relações com o desempenho ocupacional entre professores do ensino médio publico. Cad. Ter. Ocup. UFSCar, São Carlos, v. 23, n. 3, p. 533-542, 2015.



CANOVA K.R.; PORTO J.B. Impacto dos valores organizacionais no estresse ocupacional: um estudo com professores de ensino médio. RAM, REV. ADM. MACKENZIE, V. 11, N. 5, SÃO PAULO, SET./OUT. 2010 p. 4-31

CAVALCANTI, Priscila Cabral; CARVALHO, Valéria Conceição Passos; HANDE, Simone. Auto-posture – Contribution for the Improvement of English Teacher's Pain. Revista Inspirar, vol2, número 1, jan/fev, 2010.

CEBALLOS, Albanita Gomes da Costa de; SANTOS, Gustavo Barreto. Fatores associados à dor musculoesquelética em professores: Aspectos sociodemográficos, saúde geral e bem-estar no trabalho .REV BRAS EPIDEMIOL JUL-SET 2015.

CRUZ R.M. et al. SAÚDE DOCENTE, CONDIÇÕES E CARGA DE TRABALHO. Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID), 4, Julio, 2010, 147-160.

GUERRA C.A. et al. Prevalência de Dor Musculoesquelética em Professores da Rede Pública de Ensino Médio de Tocantinópolis – TO. REVISTA INSPIRAR • movimento & saúde Volume 3 • Número 5 • setembro/outubro de 2011.

HAEFFNER, R. O PERFIL DOS TRABALHADORES DO BRASIL COM DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO- Dissertação. Curitiba, 2014.

HUGUE, T.D.; PEREIRA, J.A.A. Prevalência de dor osteomuscular entre os funcionários administrativos da Unifebe. Rev Unifebe. 2011.

JÚNIOR, José Pereira de Lima; SILVA, Tarcísio Fulgêncio Alves da; Análise da sintomatologia de distúrbios osteomusculares em docentes da Universidade de Pernambuco. Rev. dor vol.15 no.4 São Paulo Oct./Dec. 2014.

MARTINS, Maria Iara Socorro; CAVALCANTE, Lenismar Sá; CAVALCANTI, Rosiane Freire. SINTOMATOLOGIA DA DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM PROFESSORES DE UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA DO MUNICÍPIO DE FORTALEZA- CE. An da Jor de Fisiot da UFC. Fortaleza, 2013; 3(1):30.

NETA, Marta Rodrigues Barreto ; SILVA, Neylton dos Anjos; MELO ,Nayra dos Santos Andrade. DISTÚRBO MUSCULOESQUELÉTICO EM ESTAGIÁRIOS DE FISIOTERAPIA DA UESB; Revista Saúde.com 2015.

SANCHEZ H.M. et al. Incidência de dor musculoesquelética em docentes do ensino superior. Rev Bras Med Trab.2013;11(2):66-75.

SUDA E. Y. et al. Relação entre nível geral de saúde, dor musculoesquelética e síndrome de burnout em professores universitários Fisioter. Pesqui. vol.18 no.3 São Paulo July/Sept. 2011.

TEIXEIRA L.N. et al. AS POSSÍVEIS ALTERAÇÕES NO ESTILO DE VIDA E SAÚDE DE PROFESSORES. R. Enferm. Cent. O. Min. 2015 mai/ago; 5(2):1669-1683.