ESTRESSE E DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS EM PROFESSORES

Stress and musculoskeletal disorders in teachers

Jennifer Pereira¹

Daiane Cesca²

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco³

Laércio André Gassen Balsan⁴

¹Especialização em Gestão na Saúde do Trabalhador; Especialização em formação pedagógica; Especialização em Quiropraxia Desportiva; Graduação em Quiropraxia.

²Especialização em Atividade Física, Desempenho Motor e Saúde; Graduação em Quiropraxia.

³Professora da Universidade Federal de Santa Maria; Doutorado em Ciência do Movimento Humano; Mestrado em Cineantropometria; Aperfeiçoamento em Educação Psicomotora e no Método Pilates; Especialização em Aprendizagem Motora; Graduação em Educação Física.

⁴Doutorado em Administração; Mestrado em Administração; Graduação em Administração; Graduação em Educação Física.

Autor correspondente:

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco
lusanchotene@ufsm.br

Recebido em: 23/03/2020

Aceito em: 19/05/2020

PEREIRA, Jennifer *et al.* Estresse e distúrbios musculoesqueléticos em professores. *SALUSVITA*, Bauru, v. 39, n. 2, p. 353-367, 2020.

RESUMO

O objetivo deste estudo foi identificar o nível de estresse, os principais sintomas e queixas em relação à dor e ao desconforto decorrentes da atividade docente. Foi aplicado um questionário composto pelo Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares combinado com uma avaliação do nível de estresse dos indivíduos por meio da identificação de sintomas recorrentes em 146 professores que trabalham em escolas estaduais, municipais e particulares de nível fundamental e médio. Os dados demonstram que mais da metade dos professores (60%) apresentam estresse na 2ª fase (resistência). O estresse foi atribuído a várias razões, como as condições e as pressões do trabalho (competitividade e relacionamento interpessoal conflituoso).

tante). Verificou-se que as atividades desenvolvidas pelos profissionais em seu ambiente de trabalho contribuem para a presença de estresse e dor, demonstrando a importância de se desenvolver junto a esses profissionais um serviço de saúde que possa assistir o trabalhador a fim de evitar prejuízo de sua saúde física e mental, assim como de sua produtividade.

Palavras-Chave: Estresse. Professor. Distúrbios Musculoesqueléticos. Dor.

ABSTRACT

This study aimed to identify the level of stress and the main symptoms and complaints regarding pain and discomfort arising from the teaching activity. The Nordic Musculoskeletal Symptoms Questionnaire combined with an assessment of the level of stress of individuals was applied to identify recurrent symptoms in 146 teachers who work in the state, municipal, and private elementary and high schools. Data show that more than half of the teachers (60%) present stress in the 2nd phase (resistance). Stress was attributed to several reasons, such as work conditions and work pressures (competitiveness and interpersonal conflict). Activities performed by professionals in their work environment were found to contribute to the presence of stress and pain, demonstrating the importance of developing a health service that can assist these professionals to avoid harm to their physical and mental health, as well as to their productivity.

Keywords: *Stress. Teacher. Musculoskeletal Disorders. Pain.*

INTRODUÇÃO

As doenças ocupacionais têm sido preocupações de muitas organizações e um grande desafio para os trabalhadores, profissionais da saúde e de gestão de pessoas. Nos serviços de atenção à saúde dos trabalhadores, as dores e a incapacidade de trabalhar originárias da coluna vertebral são constatações frequentes (MENDES, 2013). Segundo Ranney (2000), existem resultados negativos à saúde associados a vários tipos de trabalho e que podem ser manifestados na maioria dos órgãos do corpo.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

Os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) são definidos como uma síndrome clínica caracterizada por dor crônica acompanhada ou não de alterações objetivas em decorrência do trabalho, podendo afetar tendões, músculos e nervos periféricos (MICHEL, 2008). Os trabalhadores acometidos por DORT, em geral, possuem entre 25 e 40 anos de idade e estão em plena fase produtiva, economicamente ativa, agravando a repercussão econômica e social (SANTOS, 1996).

Ao estabelecer vínculos diários com seus alunos, com seus colegas e com os funcionários da escola, o professor acaba exaurido emocionalmente, o que causa o aparecimento de depressão, angústia, insatisfação, ansiedade e estresse. O estresse ocupacional, segundo Reis *et al.* (2006) pode ser detectado em docentes por meio de constantes faltas ao trabalho e frequentes problemas de saúde. Ensinar é uma atividade estressante com desgastes emocionais diários, junto a repercussões evidentes na saúde física e mental e no desempenho profissional.

Fica evidente que tanto na natureza do trabalho docente quanto nas condições em que o profissional exerce suas funções, existem vários fatores estressores que se persistirem podem levar o professor à síndrome de *burnout*, ou seja, um quadro clínico mental extremo de estresse ocupacional, que surge em decorrência do estresse crônico ou após o mesmo (WALLAU, 2003).

As situações de estresse e as suas consequências sobre a saúde humana constituem objeto de inúmeros estudos em todo o mundo, havendo múltiplas correntes teóricas de compreensão do fenômeno. No entanto, em âmbito nacional, há relativa escassez de estudos sobre a saúde do professor quando comparado com trabalhadores de outras profissões (Araújo *et al.*, 2002).

Nesse sentido, o principal objetivo deste trabalho é identificar o nível de estresse, os principais sintomas e queixas em relação à dor e ao desconforto decorrentes da atividade docente.

ESTRESSE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

A palavra estresse é derivada do latim e tinha seu uso popular no século XVII definido como “adversidade” ou “aflição”. Já no século XVIII, houve uma evolução na sua definição, passando a denotar “força”, “pressão” ou “esforço”, exercida primeiro pela própria pessoa, seu organismo e mente (ROSSI, 1994). A conceituação estresse não é novidade, mas, somente a partir do século XX, é que a área das ciências biológicas mostrou interesse, dando início às investigações

de seus efeitos na saúde física e mental das pessoas (ROSSI, 1994). Para a Psicologia, estresse é definido como sendo as dificuldades que os indivíduos têm de enfrentar seus problemas, os acontecimentos estressantes e a maneira com que lidam com as soluções para resolvê-los (CANNON, 1985).

No caso do professor, segundo Oiticica e Gomes (2004), seu estresse está relacionado a inúmeras variáveis, dentre as quais se destacam: salário não digno, precariedade das condições de trabalho, alto volume de atribuições burocráticas, elevado número de turmas assumidas e de alunos por sala, mau comportamento desses alunos, treinamento inadequado do professor diante das novas situações e emergências da época. O professor também sofre com pressões de tempo, pressões de pais de alunos e de suas preocupações pessoais extra-escola. Outro aspecto importante, segundo Gomes e Brito (2006), é a vida sedentária da maioria dos professores, com pouco exercício físico e falta de lazer, contribuindo ainda mais para o elevado mal-estar desses profissionais prejudicando de maneira decisiva a qualidade de vida dos mesmos.

Entende-se por Qualidade de Vida no trabalho (QVT) a resultante direta da combinação de diversas dimensões básicas da tarefa e de outras dimensões não dependentes diretamente da tarefa, capazes de produzir motivação e satisfação em diferentes níveis, além de resultar em diversos tipos de atividades e condutas dos indivíduos pertencentes a uma organização (WALTON, 1973; WESTLEY, 1979; WERTHER et al, 1983; NADLER & LAWLER, 1983).

Desde o século passado muitos pesquisadores contribuíram e estão contribuindo para o estudo da satisfação do indivíduo no trabalho. Elton Mayo deu início a uma nova abordagem com relação à resolução de problemas administrativos, centrada no processo de motivação do indivíduo para alcançar as metas da organização, lançando também os pressupostos de homem social, participação nas decisões e conteúdo do trabalho. Não podemos deixar de citar Maslow, psicólogo e importante representante da psicologia humanista, com a hierarquia das necessidades (fisiológicas, de segurança, sociais, autoestima e autorrealização), e muitos outros autores, como McGregor, autor da teoria X e Y; Herzberg, que desenvolveu a Teoria de dois fatores para distinguir os fatores que causam insatisfação (os insatisfatórios) e aqueles que causam a satisfação (os satisfatórios).

No Brasil, somente na década de 90, a Qualidade de Vida no Trabalho começou a ganhar maior espaço e despertar interesse por parte das empresas. Isso se deve ao surgimento dos programas de Qualidade Total, em que se deve proporcionar saúde, segurança e

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

um nível de satisfação ao colaborador, apoiado pela Norma Regulamentadora 17 (NR 17), publicada em 1978 e modernizada em 1990 (SANTO, 2004).

São muitas as interpretações para a QVT. Elas passam pelo foco médico com o diagnóstico de doenças do indivíduo, pelo foco social, psicológico, biológico, entre outros, até a exigência de elementos estruturais para o desenvolvimento de uma atividade produtiva. Embora tenha sido uma preocupação muito remota do ser humano, a ideia sempre esteve voltada para facilitar ou trazer satisfação e bem-estar ao trabalhador na execução de sua tarefa (RODRIGUES, 2014). Na busca do bem-estar profissional, é extremamente importante mensurar os níveis de satisfação pessoal de cada indivíduo visando corrigir possíveis deficiências dentro das organizações de trabalho (FERNANDES, 1996).

DORT OU LER?

A sigla LER - Lesões por Esforços Repetitivos - foi introduzida no Brasil em 1986, durante o I Encontro Estadual de Saúde de profissionais de processamento de dados, no Rio Grande do Sul. Ainda são muitos os autores que utilizam essa denominação, mesmo após a edição da Norma Técnica de 1998 do Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS), na qual a terminologia LER é alterada para DORT – Distúrbios Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (MONTEIRO; BERTAGNI, 2016).

Para Freire (2001), a terminologia DORT tem sido preferida por alguns autores a outras, tais como Lesões por Esforços Repetitivos - LER, Lesões por Traumas Cumulativos - LTC, Doença Cervicobraquial Ocupacional - DCO e Síndrome da Sobrecarga Ocupacional - SSO, por evitar que na própria denominação já se apontem causas definidas (como, por exemplo, “repetitivo” nas LER e “cumulativo” nas LTC) e os efetivos (como, por exemplo, “lesões” nas LCT e LER).

Algumas definições encontradas sobre DORT simplificam sua origem multifatorial fazendo associação a um fator de risco, em especial à repetitividade de movimentos. A definição presente na Norma Técnica (ordem de serviço 606 de 05/08/98) do INSS (1998) conceitua como uma “síndrome clínica caracterizada por dor crônica, acompanhada ou não de alterações objetivas e que se manifesta principalmente no pescoço, cintura escapular e/ou membros superiores em decorrência do trabalho, podendo afetar tendões, músculos e nervos periféricos”.

Associa-se a esses fatores um complicador: o tempo insuficien-

te para a recuperação dos tecidos musculoesqueléticos (MICHEL, 2008). De acordo com Ranney (2000), há muitas características positivas no trabalho e a população de trabalhadores é normalmente mais saudável que a população de não trabalhadores. No entanto, existem resultados negativos à saúde associados com vários tipos de trabalho e esses podem ser manifestados na maioria dos órgãos do corpo.

As estatísticas em vários serviços de saúde e centros de estudos em saúde do Trabalhador no Brasil revelam que a incidência desses distúrbios vem aumentando – fenômeno também observado em muitos outros países (MENDES, 2013). As DORT têm constituído um grande problema de saúde pública em muitos países industrializados, sendo a causa mais frequente de afastamento do trabalho no Brasil (MICHEL, 2008).

Segundo Redwood e Cleveland (2003), os fatores de risco presentes no desenvolvimento das DORT incluem repetição ou frequência do movimento, esforço exercido, postura do corpo, duração da tarefa, exposição a temperaturas frias e exposição à vibração. Outros fatores de risco incluem: idade, hipertensão, doenças coronarianas, acidente vascular cerebral, hiperlipidemia, fatores genéticos, álcool, fumo e hábitos alimentares inadequados.

Por sua natureza, o quadro clínico das DORT tem relação com a atividade laboral. É importante estar atento ao quadro clínico específico do paciente para indicar o tratamento. Cada caso deverá ser avaliado, procurando a sua especificidade, a fim de estabelecer o seu diagnóstico específico. A condução do caso exigirá retornos periódicos e uma avaliação interdisciplinar. A avaliação do caso por uma equipe multidisciplinar é imperiosa. A partir desse tipo de abordagem, pode-se concluir que o paciente deverá apenas se manter em repouso ou, então, fazer exercício de relaxamento (MENDES, 2013).

Segundo Repullo (2005), por ser um grupo de distúrbios com múltiplas causas, de ordens psicossocial e física, que se apresenta através de várias formas clínicas, o diagnóstico e o tratamento de afecções de DORT devem levar em conta essa gama de variáveis e, na medida do possível, envolver uma equipe multiprofissional e uma abordagem interdisciplinar. Quanto mais precoce o diagnóstico e o início do tratamento, maiores serão as possibilidades de êxito.

METODOLOGIA

O presente estudo de natureza descritiva levantou dados por meio de um questionário que foi aplicado a 146 professores em efetivo

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios musculoesqueléticos em professores. *SALUSVITA*, Bauru, v. 39, n. 2, p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

exercício em escolas públicas e privadas de nível fundamental e médio. Os participantes responderam o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (Nordic Musculo skeletal Questionnaire), combinado com uma avaliação do nível de estresse dos indivíduos por meio da identificação de sintomas recorrentes. Conforme Oshima. *et al.* (2001), os estágios de estresse em que um indivíduo pode se encontrar divide-se em três diferentes fases: fase alerta, resistência e exaustão (SELYE, 1959).

Antes do início da coleta de dados, foi realizado um contato com as escolas, por carta, na qual foram explicados os objetivos da pesquisa. A coleta foi realizada de forma presencial pelo pesquisador, momento no qual foram explicados os procedimentos da pesquisa aos participantes.

Os dados obtidos por meio dos questionários foram quantitativamente analisados, com os softwares “Windows Excel” e “SPSS versão 22”. Foram realizadas análises descritivas e exploratórias a fim de investigar a exatidão da entrada dos dados; frequências; a distribuição dos casos omissos; a descrição da amostra; e a distribuição das variáveis.

RESULTADOS

Predominaram na amostra professores do sexo feminino (63%). Os que trabalham em escola pública estadual formam 45% da amostra. Em termos de faixa etária, a maioria dos pesquisados tem entre 26 e 30 anos (40%). A grande maioria dos profissionais atua há mais de cinco anos e menos que dez anos (38%), outros 25% há mais de dez anos, 24% há menos de cinco anos e 13% há menos de um ano.

Ao serem perguntados sobre a satisfação em relação à autonomia que possuem para propor melhorias na execução de seu trabalho, 58% dos professores afirmaram estar muito satisfeitos ou satisfeitos, 15% mais ou menos satisfeitos e 27% dos colaboradores insatisfeitos. Quarenta e sete (47%) por cento dos participantes da pesquisa se sentem muito reconhecidos pelo trabalho que executam, 13% se sentem mais ou menos reconhecidos e 40% estão entre os que se sentem pouco reconhecidos ou nada reconhecidos.

Ao serem questionados sobre suas condições salariais, a grande maioria, 57% dos participantes da pesquisa, se mostrou insatisfeita, 25% satisfeitos e 18% mais ou menos satisfeitos. Mesmo insatisfeitos com o salário, 56% dos participantes estão muito realizados ou realizados com o trabalho que executam, 36% estão mais ou menos realizados ou pouco realizados e 7% estão nada realizados.

A grande maioria dos professores (71%) considera o relacionamento entre as pessoas dentro do âmbito escolar excelente ou bom, 24% mais ou menos ou ruim e 5% muito ruim.

Ao serem perguntados sobre o que mais os motivam, os professores responderam que as questões mais importantes são respectivamente: gostar do que faz, autonomia e ser ouvido, conforme demonstrado na Tabela 1:

Tabela 1 - Fatores de motivação

Fator de Motivação	% dos participantes que responderam sim neste item:
1. Instalações Físicas	8%
2. Quantidade de Treinamento que recebem	2%
3. Qualidade dos treinamentos que recebem	12%
4. Integração da equipe de Trabalho	16%
5. Oportunidade de Crescimento	1,5%
6. Autonomia	22%
7. Estabilidade no emprego	16%
8. Gostar do que faz	28%
9. Salário somado a benefícios	9%
10. Imagem da empresa no mercado	4%
11. Metas e desafios adequados ao seu cargo	9%
12. Participação das decisões	9%
13. Relação com a liderança da equipe	8%
14. Ser valorizado e reconhecido pelo trabalho que executa	12%
15. Ser ouvido	18%
16. Nada	5%
17. Outros	8%

Fonte: elaborada pelos autores.

Para verificar o estágio de estresse vivenciado pelos indivíduos, primeiramente, foram indagados sobre os sintomas recorrentes de estresse. Na Tabela 2, é apresentada a frequência dos sintomas do Estágio I de estresse – Fase de alerta, presentes na amostra:

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
 Estresse e distúrbios
 musculoesqueléticos em
 professores. *SALUSVITA*,
 Bauru, v. 39, n. 2,
 p. 353-367, 2020.

Tabela 2 - Sintomas de Estresse – fase de alerta.

Sintoma	% dos participantes que responderam sim neste item:
Mãos e/ou pés frios	10%
Boca seca	5%
Dor no estômago	11%
Aumento da sudorese	1,5%
Tensão e dor muscular como, por exemplo, na região dos ombros.	29%
Aperto na mandíbula/ranger os dentes ou roer unhas/ponta da caneta	5%
Diarreia passageira	1%
Insônia	13%
Taquicardia (batedeira)	8%
Respiração ofegante	-
Pressão alta súbita e passageira	17%
Mudança de apetite	17%
Agitação	14%
Entusiasmo súbito	1,5%

Fonte: elaborada pelos autores.

Com base na quantidade de sintomas que cada pessoa apresentou foi possível classificá-las em níveis de estresse: estresse normal ou estresse na fase alerta. Verificou-se que 67% da amostra apresentou menos de sete manifestações (sintomas), o que significa dizer que possuem estresse normal. Por outro lado, 33% dos professores apresentaram mais de sete sintomas apontados, demonstrando estresse na fase de alerta.

Na sequência, os participantes foram questionados sobre a presença de sintomas do Estágio II de estresse – Fase da resistência, cujas frequências estão apresentadas na Tabela 3:

Tabela 3 - Sintomas de Estresse - fase de resistência

Sintoma	% dos participantes que responderam sim neste item:
Problemas com memória	8%
Mal-estar generalizado	4,5%
Formigamento nas extremidades	12%
Sensação de desgaste físico constante	17%
Mudança de apetite	9%
Aparecimento de problemas dermatológicos	8%
Hipertensão arterial	12%
Cansaço constante	21%
Gastrite prolongada	5%
Tontura	2%
Sensibilidade emotiva excessiva	4,5%
Obsessão com o agente estressor	-
Irritabilidade excessiva	13%
Desejo sexual diminuído	3%

Fonte: Dados da pesquisa.

Com o objetivo de identificar o percentual de docentes inseridos em cada fase de estresse (alerta ou resistência), verificou-se que 60% dos docentes possuem quatro ou mais sintomas apontados. Dessa forma, esses 60% já se encontram na fase de resistência.

Diferentemente do resultado obtido na Tabela 2, aqui todos os professores participantes do estudo apresentam algum grau de estresse relacionado ao estágio II, sendo que 40% estão na fase alerta (menos de quatro sintomas apontados). Pode ser dado destaque para o alto índice apontado de estresse na fase de resistência (2ª fase na escala de três fases de estresse) com 60% de casos, ou seja, mais da metade dos entrevistados se mostraram com estresse na 2ª fase.

O número de respostas na Tabela 4 aponta para os sintomas relativos à terceira fase de estresse – fase de exaustão.

Tabela 4 - Sintomas de Estresse - fase de exaustão

Sintoma	% dos participantes que responderam sim neste item:
Diarreias frequentes	1%
Dificuldades sexuais	2%
Formigamento nas extremidades	10%
Insônia	6%
Tiques nervosos	3%
Problemas dermatológicos prolongados	6%
Hipertensão arterial confirmada	6%
Mudança extrema de apetite	1%
Taquicardia	4,5%
Tontura frequente	1,5%
Úlcera	1,5%
Impossibilidade de trabalhar	-
Irritabilidade	7%
Pesadelos	2,5%
Apatia	1,5%
Cansaço excessivo	12%
Angústia	9%
Hipersensibilidade emotiva	-
Perda do senso de humor	5%

Fonte: Dados da pesquisa.

De todos os participantes, apenas 1 % apresentou nove ou mais dos sintomas listados na fase de exaustão. É interessante ressaltar que apesar do índice de estresse na fase exaustão ser apenas de 1%, não se pode ignorar o fato de que esta 3ª fase de estresse é bastante perigosa e merece uma especial atenção.

A seguir, são apresentados os resultados obtidos por meio do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (Nordic Musculoskeletal Questionnaire).

Todos os participantes da pesquisa, ou seja, 100% haviam apresentado dor, desconforto, dormência ou formigamento em alguma

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

área do corpo nos últimos 12 meses. As queixas de maior prevalência foram registradas nas áreas da coluna cervical (91,7%), ombros (86,3%), braços (31,5%), tornozelos (28,7%) e pés (27,3%).

Verificou-se ainda, que 28% dos professores entrevistados já haviam precisado faltar ao trabalho em decorrência de dores osteomusculares. Já para 71,9%, não havia sido necessário.

DISCUSSÃO

Os resultados demonstraram que grande parte da amostra está satisfeita com suas profissões e se considera reconhecida pelo seu trabalho, contudo se mostrou insatisfeita com o salário recebido. Tal fato é salientado por Nóvoa (2014), segundo o qual a crise de identidade do professor é agravada pela visão simplista que a sociedade e os governantes possuem ao atribuírem ao educador a responsabilidade direta pelas lacunas existentes no processo de ensino e, consequentemente, pelo fracasso escolar, desconsiderando a falta de uma política educacional consistente que possa suprir as necessidades básicas do ensino, como a falta de recursos didáticos, pedagógicos e os baixos salários dos professores.

Mesmo insatisfeitos com o salário, é relevante ressaltar que, segundo Chaplain (1995), a satisfação profissional está diretamente relacionada à autoestima e à satisfação com a vida em geral. No mesmo sentido, autores como Jesus (1999) e Pinto (1996) associam o mal-estar e a reduzida satisfação profissional que se tem feito sentir junto do corpo docente nacional à baixa autoestima por eles experimentada.

Um fator positivo revelado nos resultados foi a boa relação entre os colegas. Segundo Glowinkwski e Cooper (1987) e Jex (1998), a grande maioria das ocupações envolve interações entre pessoas, ou seja, entre colegas de mesmo nível hierárquico, superiores e subordinados. Quando essas interações resultam em conflitos, tem-se uma fonte perturbadora e de estresse.

Todos os participantes da pesquisa haviam apresentado dor, desconforto, dormência ou formigamento em alguma área do corpo nos últimos 12 meses. A má postura, permanecer muito tempo de pé, as posições estáticas, carregamento de peso e, até mesmo, a repetição de tarefas são as principais causas de problemas musculoesqueléticos. O fator psicológico também é importante. Segundo Codo (2002), a tensão no trabalho e o stress causam problemas físicos e psíquicos na saúde dos professores.

Segundo 82,1% dos docentes, suas queixas na região cervical estão relacionadas ao trabalho que realizam. Da mesma forma, 86,3% acreditam que as dores nos ombros também decorrem das atividades laborais. Além disso, 73,9% acreditam que as dores nos tornozelos têm por motivo ficar muito tempo de pé, assim como 100% dos participantes da pesquisa culpam o trabalho pelas dores nos pés.

Segundo Reis et al (2006), há grande prevalência de atividades envolvendo esforço físico como permanecer de pé (98%), escrever no quadro (95,9%) e carregar material didático (86,8%). No estudo de Araújo et al (2002), os valores referentes aos fatores observados foram semelhantes, cerca de 82% referiram que permaneciam muito tempo de pé, 76% carregavam peso do material didático, 59% mantinham-se em posições inadequadas e 79% tinham a prática de escrever no quadro.

A falta de ergonomia das posições do trabalho tem sido correlacionada ao aparecimento de dores e doenças do sistema musculoesquelético, principalmente as relacionadas à coluna vertebral. As queixas de dores crônicas na coluna são a segunda maior causa de afastamento do trabalho no Brasil (RANNEY, 2000; KNOPLICH, 2003). Estudos têm demonstrado que 60% a 80% da população adulta têm ou teve um período na vida com episódios de dor incapacitante originado em algum dos segmentos da coluna vertebral (MENDES, 2013).

Os professores também se enquadram no grupo que sofre com queixas musculoesqueléticas advindas do trabalho: a carga horária, o esgotamento físico e mental e a má postura ao realizar as atividades em sala de aula são alguns dos fatores que causam estes problemas (ARAÚJO et al, 2005).

CONCLUSÃO

No momento, deve-se levar em consideração que novos cenários vêm se definindo, em um mundo globalizado, com capitalismo mundial integrado, produção de novas tecnologias, aceleração da produção, precarização do trabalho, trabalhadores flexíveis e polivalentes. Essas mudanças se refletem na reestruturação e reforma dos sistemas educativos, afetando a profissão docente, o trabalho que desempenham e as relações profissionais e sociais.

Nesse contexto, verificou-se que mesmo se considerando desvalorizados em termos salariais, os professores pesquisados se mostraram realizados com a atividade docente e com a autonomia que

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

possuem. Foi constatado que o “gostar do que faz” é essencial para a motivação desses docentes.

Além disso, não se pode esquecer que os dados demonstram que trabalho docente é causador de dores em diferentes partes do corpo e se constitui em uma atividade estressante, com repercussões evidentes na saúde física, mental e no desempenho profissional desses trabalhadores. Inúmeros eventos que podem ser causadores do estresse, tais como: falta de reconhecimento, falta de respeito dos alunos, dos governantes e sociedade em geral, falta de remuneração adequada, sobrecarga de trabalho, conflito interpessoal, baixa participação direta na gestão e planejamento do trabalho, exigência de muito envolvimento com o aluno, dentre outros pode levar o professor ao sofrimento psíquico.

Importante ressaltar que a pesquisa foi realizada em uma cidade pequena localizada no interior. Provavelmente, os dados obtidos em um grande centro urbano seriam bem mais preocupantes. Dessa forma, sugere-se a replicação do estudo em uma amostra maior e em diferentes regiões do país.

Com base no quadro apresentado, um olhar mais atento à questão da saúde associada à atividade profissional faz-se necessária. Fica demonstrada a importância de se desenvolver junto a esse trabalhador um serviço de saúde que possa assistir o profissional a fim de evitar prejuízo de sua saúde física e mental, assim como de sua produtividade. Principalmente, ao considerar essa classe de trabalhador tão importante no processo educativo de todos, sem o qual não existiria o desenvolvimento do educando, do cidadão, do conhecimento e deste trabalho, por exemplo.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, T. M. et al. Mal-estar docente: avaliação de condições de trabalho e saúde em uma instituição de ensino superior. **Revista Baiana de Saúde Pública**. v. 29, n. 1, p.6-21, 2005.
- CANNON, W. B. **Stress and strain of homeostasis**. American of Medical Sciences, v. 189, p. 1-14, 1985.
- CODO, W. **Educação: carinho e trabalho**. Burnout, a síndrome da desistência do educador, que pode levar à falência da educação. Rio de Janeiro: Vozes, 2002.
- FERNANDES, E. **Qualidade de Vida Trabalho: como medir para melhorar**. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.
- FREIRE, L. **Distúrbios Osteomusculares**. Rio de Janeiro: Edições Trabalhistas, 2001.
- GLOWINKOWSKI, S. P.; COOPER, C. L. **Managers and professionals in business/industrial settings: the research evidence**. In: IVANCEVICH, J. M.; GANGSTER, D. C. (Orgs.) Job stress: from theory to suggestion. Nova York: Haworth, 1987.
- GOMES, L.; BRITO, J. Desafios e possibilidades ao trabalho docente e a sua relação com a saúde. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, v. 6, n. 1, p. 1-14, 2006.
- JEX, S. M. **Stress and job performance**. Londres: Sage, 1998.
- MENDES, R. **Patologia do trabalho**. Rio de Janeiro: Atheneu, 2013.
- MICHEL, O. **Acidentes do Trabalho e Doenças Ocupacionais**. São Paulo: LTR, 2008.
- MONTEIRO, A; BERTAGNI, R. **Acidentes do Trabalho e Doenças Ocupacionais**. São Paulo: Saraiva, 2016.
- NÓVOA, A. **Vidas de professores**. Porto: Porto, 2014.
- OITICICA, M. L. G. R.; GOMES, M. L. B. **O estresse do professor acentuado pela precariedade das condições acústicas das salas de aula**. XXIV Encontro Nacional de Engenharia de Produção. Florianópolis, 2004
- RANNEY, D. **Distúrbios osteomusculares crônicos relacionados ao trabalho**. São Paulo: Roca, 2000.
- REDWOOD, D; CLEVELAND, D. **Fundamentals of chiropractic**. USA: Mosby, 2003.
- PEREIRA, Jennifer *et al.* Estresse e distúrbios musculoesqueléticos em professores. *SALUSVITA*, Bauru, v. 39, n. 2, p. 353-367, 2020.

PEREIRA, Jennifer *et al.*
Estresse e distúrbios
musculoesqueléticos em
professores. *SALUSVITA*,
Bauru, v. 39, n. 2,
p. 353-367, 2020.

REIS, E. et al. Docência e exaustão emocional. **Educação & Sociedade**. v. 27, n. 94, 2006.

REPULLO, R. **Protocolo de diagnóstico e tratamento das LER/DORT**. Boletim da Saúde. v. 19, n. 1, 2005. Disponível em: <www.esp.rs.gov.br>. Acesso em: 10/08/2019.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de Vida no Trabalho**: evolução e análise no nível gerencial. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

ROSSI, A. M. **Autocontrole**: nova maneira de controlar o estresse. Rio de Janeiro: Editora Rosa dos Tempos LTDA, 1994.

SANTO, R. M. D. **Qualidade de Vida no Trabalho**: um estudo descritivo sobre as dificuldades e possibilidades de Inserção de QVT no mercado hoteleiro. Monografia Pós-Graduação em Gestão de Recursos Humanos - Centro Universitário Feevale, 2004.

SANTOS, A. **O exercício físico e o controle da dor na coluna**. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. São Paulo: Ibrasa, 1959.

WALLAU, S. M. de. **Estresse Laboral e Síndrome de Burnout**: uma dualidade em estudo. Novo Hamburgo: Feevale, 2003.

WALTON, R. **Quality of working life**: What is it? Sloan Management Review, v. 15, n. 1, 1973.

WERTHER Jr., et al. **Administração de Pessoal e Recursos Humanos**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.