

PREVALÊNCIA DA DOR MUSCULAR NOS PROFESSORES EM HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Maria Vitória Aragão Barbosa¹, Henrique Nogaroto²

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. PIBIC/ICETI-UniCesumar. mariavitoria.fisio@gmail.com

²Orientador, Mestre, Departamento de Fisioterapia, UNICESUMAR. Pesquisador do instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e inovação – ICETI. henrinogaroto@gmail.com

RESUMO

Os problemas musculoesqueléticos constituem a principal queixa para os indivíduos que utilizam o computador como ferramenta de trabalho. A manutenção de posturas estáticas, como por exemplo, permanecer sentado é responsável por gerar o tensionamento dos músculos. Com a pandemia da COVID-19, diversos países tomaram como medida de contenção o isolamento social, com isso, o sistema de trabalho sofreu grandes mudanças, principalmente com a aplicação do teletrabalho a partir de março de 2020. O objetivo desse projeto é identificar a prevalência do desconforto musculoesquelético em docentes durante o trabalho remoto realizado na pandemia. A pesquisa utilizará o método quantitativo-exploratório transversal, com a coleta de dados feita com docentes da UNICESUMAR campus Maringá - PR, que durante o período da pandemia trabalharam no modelo de teletrabalho ou *home office*. A coleta de dados será dividida em duas partes: um questionário estruturado e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Esperamos obter um panorama geral do contingente e de como a pandemia da COVID-19 impactou a saúde física dos docentes do ensino superior de nossa comunidade, no ensino remoto. Contudo, iremos contribuir com o aumento do conhecimento sobre essa temática e assim, vamos proporcionar novas ferramentas para as medidas de promoção e prevenção da saúde para essa classe trabalhadora.

PALAVRAS-CHAVE: Docentes; Dor musculoesquelética; Isolamento social; Mialgia.

1 INTRODUÇÃO

O uso do computador e da internet é comum em toda população e em todas as faixas etárias, sendo que a perspectiva para o futuro é que cada vez mais haja o aumento dos usuários. É importante ressaltar que essas tecnologias estão relacionadas às disfunções musculoesqueléticas, dado que em todo mundo, na última década, observou-se um acréscimo de 25% no número de pessoas que são afetadas por essa condição (BORHANY *et al.*, 2018).

Os problemas musculoesqueléticos constituem a principal queixa para os indivíduos que utilizam o computador como ferramenta de trabalho, visto que a prevalência de sintomas de desconforto pode oscilar de 15 a 70%, conforme o tipo de atividade executada. As principais regiões acometidas são os membros superiores, cabeça, pescoço e coluna vertebral, das quais os dois últimos segmentos apresentam maior prevalência de dores com 55-69% e 31-54% (coluna lombar), respectivamente (BRAGATTO, 2015).

Os fatores de risco para essas desordens são as posturas estáticas, mantidas durante horas na frente do computador, o mobiliário inadequado que afeta diretamente na manutenção da ergonomia e a utilização assimétrica do corpo (BRAGATTO, 2015 e REDIN *et al.*, 2016).

O sistema muscular se organiza de maneira integrada, formando as chamadas cadeias musculares. A cadeia muscular posterior é composta pelos paravertebrais, glúteo máximo, isquiotibiais, tríceps sural e aponeurose plantar. A manutenção de posturas estáticas como por exemplo, permanecer sentado é responsável por gerar o tensionamento desses músculos, o que irá impactar diretamente na flexibilidade do indivíduo, propiciando a manifestação de sintomatologias como dores, formigamentos e contraturas (COSTA, 2016 e SANTOS, 2015).

Com a pandemia do novo Coronavírus, diversos países tomaram como medida de contenção o isolamento social, com isso, o sistema de trabalho sofreu grandes mudanças, principalmente com a aplicação do trabalho remoto, teletrabalho ou *home office*, como podem ser classificadas essas modalidades relacionadas a realização do trabalho de maneira online, a partir de março de 2020, onde cerca de 81% dos trabalhadores de todo o mundo tiveram seu local de serviço modificado (SOUSA, 2020 e MORETTI *et al.*, 2020).

Entre os diversos setores que foram impactados está a educação, já que escolas e universidades foram fechadas e iniciou-se as aulas virtuais, quando, nesse novo método de trabalho, os docentes tiveram que se adaptar com as tecnologias disponíveis ao seu alcance para criar um ambiente de trabalho em casa, ou *home office* (PELOSO *et al.*, 2020).

Do ponto de vista ergonômico o “trabalho em casa” ou também como pode ser classificado como uma forma de teletrabalho, pode apresentar inúmeras falhas, quando comparado ao local de trabalho, pois, a ausência de móveis adequados expõe os indivíduos aos distúrbios musculoesqueléticos, devido à adoção de posturas inadequadas. Um estudo publicado no *International Journal of Environmental Research and Public Health* realizado com 51 trabalhadores do “*home office*”, demonstrou que 70,5% dos participantes apresentaram dor musculoesquelética, sendo 41,2% na região lombar, 23,5% no pescoço e 23,5% em vários locais (MORETTI *et al.*, 2020).

Observando o panorama mundial de aplicação do trabalho remoto e *home office*, o presente estudo tem o objetivo de identificar a prevalência do desconforto musculoesquelético em docentes no trabalho remoto realizado durante a pandemia da COVID-19.

É fácil percebermos que a pandemia da COVID-19 ocasionou vários impactos econômicos, sociais e sobre a saúde física e mental dos indivíduos, principalmente quando o assunto é o isolamento social.

Na área da educação, notamos que a transição repentina do ensino presencial para o ensino remoto, também provocou uma mudança no estilo de vida dos docentes, principalmente com relação à carga horária de trabalho e ergonomia, o que traz à tona as discussões sobre como a saúde desses trabalhadores agora pode ser comprometida.

Mundialmente o *home office* está cada vez mais presente, e apesar de possuir muitas vantagens, os seus efeitos deletérios também podem abalar a saúde física e mental de alguns trabalhadores, em razão da permanência na posição sentada por longos períodos de tempo, inatividade física, estresse e inúmeras exigências, o que pode levar ao desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos.

Analisando essa questão, justificamos a elaboração desse projeto de pesquisa com o intuito de elucidar os efeitos da modalidade de trabalho remoto (*home office*) sobre a saúde física dos docentes do ensino superior, submetidos repentinamente à necessidade de uma nova rotina de ensino nesse período pandêmico, pois, é fato que as ações de ensino, pesquisa e extensão promovidas pelas Instituições de Ensino Superior (IES), nunca foram tão importantes quanto neste período, principalmente na questão do compartilhamento mundial do conhecimento.

Dessa forma, pretendemos contribuir para o atual contexto de saúde mundial, estimulando o surgimento de novas pesquisas na área e colaborando para a adoção de medidas de promoção e prevenção à saúde, já que as patologias relacionadas ao trabalho são motivos do afastamento de trabalhadores de suas atividades, o que pode gerar ainda mais problemas sociais e econômicos para a sociedade, já tão impactada pelos efeitos adversos da pandemia.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa utilizará o formato de estudo quantitativo exploratório transversal, através do recrutamento de indivíduos de uma população específica e avaliação, com aprovação do CEP - Comitê de Ética e Pesquisa do UNICESUMAR - Maringá - PR sob número 4.819.258 em 1 de julho de 2021.

Os indivíduos que farão parte da amostra estudada serão os docentes da UNICESUMAR do campus da cidade de Maringá - PR, e que durante o período da pandemia da COVID-19, trabalharam no modelo teletrabalho ou *home office*.

Serão incluídos na pesquisa aqueles indivíduos que concordarem em participar da mesma e, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Excluídos da pesquisa serão aqueles que não atenderem aos critérios de inclusão.

A coleta de dados será dividida em duas partes: um questionário estruturado sobre dados sociodemográficos dos participantes e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

A primeira etapa consistirá em uma espécie de entrevista, que tem como objetivo a coleta de dados sociodemográficos: profissão, sexo, idade, peso, altura, e buscando também compreender a rotina de trabalho do professor universitário, com perguntas a respeito da prática de atividade física, ritmo de trabalho, tempo de permanência em frente ao computador, dias de trabalho por semana e realização de pausas durante o serviço.

Na segunda etapa da pesquisa, será utilizado o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, o qual se apresenta como uma ferramenta utilizada para avaliar as queixas musculoesqueléticas, traduzido e validado no Brasil no ano de 2003, exibindo excelente confiabilidade.

Essa ferramenta divide o corpo humano em nove regiões anatômicas: região cervical, ombros, região torácica, cotovelo, punho/mãos, região lombar, quadril e coxas, joelhos, tornozelos e pés. As questões indagam a presença de sintomatologias osteomusculares nessas regiões nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias, além de investigar se houve alguma limitação nas atividades do dia-a-dia e se houve procura por ajuda de algum profissional da saúde (DUARTE, 2019).

Após a coleta de dados, estes serão tabulados e analisados estatisticamente e farão parte dos resultados da pesquisa e apresentados como forma de conclusão da mesma.

3 RESULTADOS ESPERADOS

Com nosso estudo, esperamos obter um panorama geral do contingente e de como a pandemia da COVID-19 impactou a saúde física dos docentes no ensino superior da nossa comunidade quando em modo remoto de trabalho, de maneira que este forneça dados da prevalência desses sintomas musculares e os fatores de risco associados que podem predispor essa população.

Contudo, almejamos contribuir com o aumento do conhecimento sobre essa temática e assim, proporcionar novas ferramentas para as medidas de promoção e prevenção da saúde para essa classe trabalhadora durante e pós pandemia da COVID-19.

REFERÊNCIAS

BORHANY, T.; SHAHID, E.; SIDDIQUE, W. A.; ALI H. Musculoskeletal problems in frequent computer and internet users. **J Family Med Prim Care**, v.7, n. 2, p.337, 2018.

BRAGATTO, M. M. Dor cervical crônica e postura em trabalhadores de escritório usuários de computador. **Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto**, 2015.

COSTA, R. C. T. S. A influência do método de reeducação postural global sobre a flexibilidade dos músculos da cadeia posterior. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 3, p.203-209, 2016.

DUARTE, S. K. K.; DE OLIVEIRA CAVAIGNAC, A. L. Incidência de sintomas musculoesqueléticos em trabalhadores da construção civil: Estudo comparativo com Questionário Nórdico e Diagrama de Corlett. **Brazilian Journal of Production Engineering**, v. 5, n.1, p.20-37, 2019.

MORETTI, A.; MENNA, F.; AULICINO, M.; PAOLETTA, M.; LIGUORI, S.; LOLASCON, G. Characterization of Home Working Population during COVID-19 Emergency: A Cross-Sectional Analysis. **Int J Environ Res Public Health**, v. 17, n. 17, p.6284, 2020.

PELOSO, R. M.; COTRIN, P.; OLIVEIRA, R. C. G.; OLIVEIRA, R. C.; CAMACHO, D. P.; PELLOSO, S. M.; FREITAS, K. M. S. Impact of COVID-19 on healthcare graduation courses: students and professors' perspective. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, p. e893998099, 2020.

REDIN BLOIS, C.; SPECHT, L.; RODRIGUES P. B. L.; MORAES M. Efeitos do método pilates no tratamento das alterações posturais em universitários. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 8, n. 2, p.31-36, 2016.

SANTOS, C. C.; TEREBINTO A.; SOUZA BALK, R. Exercício terapêutico na escola: trabalho de flexibilidade do grupo isquiotibiais em escolares. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, v. 5, n. 4, p.26-41, 2015.

SOUSA, L. P.; PARADELA, V. C. Impactos da pandemia da COVID-19 sobre profissionais que já atuavam em home-office. **Revista Interdisciplinar em Gestão, Educação, Tecnologia e Saúde**, v. 3, p.19-41, 2020.