



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, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Programa Voluntário de Iniciação Científica da UniCesumar – PVIC/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. 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. 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. O objetivo desse projeto foi identificar a prevalência do desconforto musculoesquelético em docentes durante o trabalho remoto realizado na pandemia. A pesquisa utilizou 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 foi dividida em duas partes: um questionário estruturado e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Após a coleta os dados foram tabulados e analisados estatisticamente. O estudo demonstrou que a região cervical foi a maior fonte de sintomatologias osteomusculares. Essas queixas são observadas nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias, além disso é a causa de limitação nas atividades do dia-a-dia (nos últimos 12 meses) e de busca por profissionais de saúde (nos últimos 12 meses).

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

1 INTRODUÇÃO

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, cerca de 81% dos trabalhadores de todo o mundo tiveram seu local de serviço modificado (SOUSA, 2020; 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 habitual de trabalho, pois, a ausência de móveis adequados expõe os indivíduos aos distúrbios musculoesqueléticos (MORETTI *et al.*, 2020).

Observando o panorama mundial de aplicação do trabalho remoto e *home office*, surgem questionamentos que visam elucidar o modo como a saúde do trabalhador foi comprometida, em especial dos docentes. Indagamo-nos então: Será que o tempo de permanência em frente ao computador aumentou durante o período da pandemia nos trabalhadores da educação submetidos



compulsoriamente ao regime de *home office* ou teletrabalho? As sintomatologias musculoesqueléticas se tornaram mais prevalentes no período pandêmico nesses trabalhadores? Qual o perfil dos indivíduos acometidos por esses sintomas? Quais segmentos corporais foram os mais afetados?

Portanto, este trabalho teve como objetivo principal de identificar a prevalência do desconforto musculoesquelético em docentes no trabalho remoto realizado durante a pandemia da COVID-19. Como desfechos secundários buscou-se obter o perfil dos docentes acometidos pelos distúrbios musculoesqueléticos, determinar possíveis fatores de risco para a incidência das dores musculares durante o *home office*, evidenciar quais foram os segmentos corporais acometidos pelos sintomas e considerar o comprometimento psicossocial decorrente do desenvolvimento desses sintomas.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa utilizou 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 fizeram parte da amostra estudada foram os docentes da UNICESUMAR do campus da cidade de Maringá - PR, que durante o período da pandemia da COVID-19, trabalharam no modelo teletrabalho ou "*home office*".

Foram incluídos na pesquisa aqueles indivíduos que concordaram em participar da mesma e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Foram excluídos da pesquisa aqueles que não atenderam aos critérios de inclusão.

A coleta de dados ocorreu em ambiente virtual, através do *Google Forms*®, o qual permaneceu disponível para respostas durante o período de agosto a outubro de 2021. O acesso ao formulário ocorreu através de um endereço eletrônico disponibilizado para os docentes da instituição.

O formulário de pesquisa foi dividido em duas partes: um questionário estruturado sobre dados sociodemográficos dos participantes e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

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

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Ao todo 61 docentes participaram da pesquisa, onde 39 (63,9%) são do sexo feminino e 22 (36,1%) do sexo masculino. A idade da amostra oscilou entre 26 e 69 anos, sendo a média de 42,6 anos. Quanto ao peso a média foi de 77,1 kg e a altura média de 1,67 cm. Em relação a prática de atividade físicas 37 (60,7%) indivíduos relataram que realizam, enquanto 24 (39,3%) não realizam.

A maior parte dos docentes, 59 (96,7%), informaram que o teletrabalho gerou o aumento do tempo de permanência em frente ao computador, onde as horas e os dias trabalhados variaram conforme ilustra a figura 1 e 2.

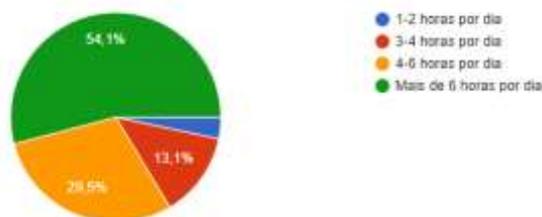


Figura 1: Tempo de permanência diário em frente ao computador.

Fonte: Autores (2021).

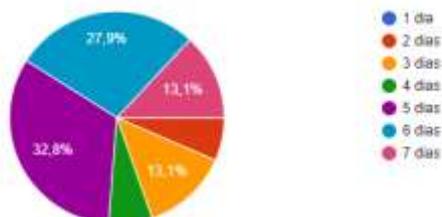


Figura 2: Dias semanais trabalhados em *home office*.

Fonte: Autores (2021).

Os participantes com queixas de dores responderam ao Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares, cujo resultados são mostrados na tabela 1.

Tabela 1: Dados do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares.

	Sim n (%)	Não n (%)
Nos últimos 12 meses você teve problemas (como dor, formigamento/dormência) em:		
Pescoço	38 (88,3%)	5 (11,6%)
Ombros	31 (72%)	12 (27,9%)
Parte superior das costas	34 (79%)	9 (20,9%)
Cotovelos	8 (18,6%)	35 (81,3%)
Punhos/Mãos	26 (60,4%)	17 (39,5%)
Parte inferior das costas	36 (83,7%)	7 (16,2%)
Quadril/Coxas	15 (34,8%)	28 (65,1%)
Joelhos	11 (25,5%)	32 (74,4%)
Tornozelos/Pés	11 (25,5%)	32 (74,4%)
Nos últimos 12 meses você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em:		
Pescoço	13 (30,2%)	30 (69,7%)



Ombros	6 (13,9%)	37 (86%)
Parte superior das costas	11 (25,5%)	32 (74,4%)
Cotovelos	2 (4,6%)	41 (95,3%)
Punhos/Mãos	6 (13,9%)	37 (86%)
Parte inferior das costas	9 (20,9%)	34 (79%)
Quadril/Coxas	6 (13,9%)	37 (86%)
Joelhos	2 (4,6%)	41 (95,3%)
Tornozelos/Pés	3 (6,9%)	40 (93%)
Nos últimos 12 meses, você consultou algum profissional da área da saúde (médico, fisioterapeuta) por causa dessa condição em:		
Pescoço	20 (46,5%)	23 (53,4%)
Ombros	10 (23,2%)	33 (76,7%)
Parte superior das costas	16 (37,2%)	27 (62,7%)
Cotovelos	3 (6,9%)	40 (93%)
Punhos/Mãos	9 (20,9%)	34 (79%)
Parte inferior das costas	13 (30,2%)	30 (69,7%)
Quadril/Coxas	5 (11,6%)	38 (88,3%)
Joelhos	2 (4,6%)	41 (95,3%)
Tornozelos/Pés	3 (6,9%)	40 (93%)
Nos últimos 7 dias, você teve algum problema em:		
Pescoço	23 (53,4%)	20 (46,5%)
Ombros	14 (32,5%)	29 (67,4%)
Parte superior das costas	12 (27,9%)	31 (72%)
Cotovelos	3 (6,9%)	40 (93%)
Punhos/Mãos	7 (16,2%)	36 (83,7%)
Parte inferior das costas	12 (27,9%)	31 (72%)
Quadril/Coxas	5 (11,6%)	38 (88,3%)
Joelhos	2 (4,6%)	41 (95,3%)
Tornozelos/Pés	5 (11,6%)	38 (88,3%)

Fonte: Autores (2021).



Enfatizando os fatores sociodemográficos, dados epidemiológicos revelam que a idade, sexo, raça, profissão e condição socioeconômica influenciam no surgimento das dores musculoesqueléticas crônicas, assim idosos, mulheres, brancos, trabalhadores manuais e pessoas economicamente carentes tendem a sofrer mais com essa condição (KOUKOULITHRAS *et al.*, 2021). Condizente com este autor e com a nossa pesquisa, outro estudo realizado com 525 professores, sendo 86,1 % do sexo feminino, também demonstrou uma associação positiva entre dor no pescoço, idade e tempo de atuação profissional maior que 10 anos (CEBALLOS; SANTOS, 2015).

Entre os resultados obtidos através do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (tabela 1) a região cervical foi a mais acometida, tendo a maior prevalência de queixas dentro das quatro questões que englobam a ferramenta. No que se refere aos resultados dos últimos 12 meses segundo o Questionário Nórdico (tabela 1), os outros segmentos da coluna, ou seja, torácica (parte superior das costas) e lombar (parte inferior das costas) são os que posteriormente apresentam os maiores índices de problemas, ficando atrás apenas da coluna cervical. Portanto, de modo geral a coluna vertebral é a região corporal que mais é atingida pelos distúrbios musculoesqueléticos e que gera a procura de serviços de saúde.

Esses dados corroboram com um estudo realizado na cidade de Lima no Peru, que ilustrou que 100% (n=110) dos professores universitários que estavam no regime de teletrabalho exibiram sintomas dolorosos em diversas regiões do corpo, sendo a coluna vertebral a mais acometida, em especial a lombar e cervical, o autor ainda aponta uma associação entre problemas no pescoço e o uso do computador por mais de 6 horas por dia (BORHANY *et al.*, 2018). Outro trabalho demonstra informações semelhantes no que se refere à dor lombar, mas também descreve um pequeno aumento na dor no pescoço, parte superior das costas, quadril e joelho durante o trabalho em casa executado na pandemia da COVID-19 (GULER *et al.*, 2021).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo demonstrou que durante o trabalho *home office*, realizado pelos docentes na pandemia da COVID-19, a região cervical foi a maior fonte de sintomas osteomusculares, em sua maioria no sexo feminino. Essas queixas foram observadas nos últimos 12 meses e nos últimos 7 dias, além disso, causando também limitação nas atividades do dia-a-dia (nos últimos 12 meses) e a busca por profissionais de saúde para tratamento (nos últimos 12 meses), estando associadas à postura estática por várias horas em frente ao computador, a exemplo.

Diante disso, ressalta-se a importância de novas pesquisas na área, além da adoção de medidas de promoção e prevenção à saúde, pois, 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 desta pandemia.

REFERÊNCIAS

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



CEBALLOS, A. G. DA C. DE; SANTOS, G. B. Fatores associados à dor musculoesquelética em professores: Aspectos sociodemográficos. **Saúde geral e bem-estar no trabalho**. v. 18, n. 3, p. 702–715, 2015.

GULER, M. A. *et al.* Working From Home During a Pandemic Investigation of the Impact of COVID-19 on Employee Health and Productivity. **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, v. 63, n. 9, p. 731–741, 2021.

KOUKOULITHRAS, I. *et al.* A Biopsychosocial model-based clinical approach in myofascial pain syndrome. **A Narrative Review**. v. 13, n. 4, 2021.

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**, 17 (17), 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**, 9 (9), 2020.

SANTOS, C. C.; TEREINTO A.; SOUZA BALK, R. Exercício terapêutico na escola: trabalho de flexibilidade do grupo isquiotibiais em escolares. **ACTA Brasileira do Movimento Humano**, 5 (4), 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**, 3, 19-41, 2020.