

A dor lombar como indicador de alteração na qualidade de vida no trabalho de docentes universitários: uma revisão da literatura**The low back pain as an indicator of change in the quality of life at work of professor: a literature review**

DOI:10.34117/bjdv6n10-061

Recebimento dos originais: 08/09/2020

Aceitação para publicação: 05/10/2020

Gustavo Melo de Paula

Formação acadêmica mais alta: Mestre em Ortopedia e Traumatologia e Doutorando em Motricidade Humana, Especialidade Ergonomia pela Universidade de Lisboa

Instituição: Universidade de Rio Verde

Endereço: Fazenda Fontes do Saber, Caixa Postal 104, CEP: 75901-970, Rio Verde - Goiás

E-mail: gmpfisi@uol.com.br

Teresa Patrone Cotrim

Formação acadêmica mais alta: Doutora em Motricidade Humana, Especialidade Ergonomia pela Universidade de Lisboa

Instituição: Universidade de Lisboa

Endereço: Estrada da Costa, Cruz Quebrada, 1499-002, Dafundo Portugal

E-mail: tcotrim@fmh.ulisboa.pt

RESUMO

A dor lombar é considerada um problema de saúde pública em vários países do mundo, afetando cerca de 65% das pessoas anualmente, principalmente as mulheres. Em docentes universitários a dor lombar é uma condição muito frequente, podendo acometer cerca de 60 a 80% desta população, com consequências físicas, psicossociais, econômicas, no convívio familiar dos indivíduos e, conseqüentemente, na qualidade de vida no trabalho. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi, com base em revisão da literatura, verificar as características da dor lombar e sua influência na qualidade de vida no trabalho em docentes universitários, para servir como fonte bibliográfica para orientar futuros estudos, especialmente aqueles relacionados às propostas preventivas e terapêuticas para essa população.

Palavras chaves: Ergonomia, Dor Lombar, Lombalgia, Qualidade de Vida no Trabalho, Docente Universitário, Docente.

ABSTRACT

Low back pain is considered a public health problem in several countries around the world, affecting about 65% of people annually, mainly women. In university professors, low back pain is a very frequent condition, which can affect about 60 to 80% of this population, with physical, psychosocial, economic consequences, in the family life of individuals and, consequently, in the quality of life at work. Therefore, the objective of this study was, based on a literature review, to verify the characteristics of low back pain and its influence on the quality of life at work in university professors, to serve as a bibliographic source to guide future studies, especially those related to the proposals preventive and therapeutic measures for this population.

Keywords: Ergonomics, Low Back Pain, Quality of Life at Work, University Professor, Professor.

1 INTRODUÇÃO

A docência é uma profissão cujo desgaste intelectual, emocional e físico está presente nos seus trabalhadores, expondo-os a riscos de saúde com perdas de suas qualidades de vida em geral (Bogaert, Martelaer, Deforche, e Clarys, 2014).

O fato de trabalhar em ambientes sem uma adequação favorável às suas atividades laborais e aos seus aspectos de saúde em geral, somado aos problemas pessoais, de interações sociais e às fragilidades físicas e emocionais, preocupa cada vez mais os docentes, visto que eles são potenciais candidatos ao desenvolvimento de doenças variadas (Kovess-Masféty, Sevilla-Dedieu, Rios-Seidel, Nerrière, e Chee, 2006).

Segundo Araújo e Carvalho (2009) a atividade docente é exercida, na maioria das vezes, sob circunstâncias desfavoráveis, exigindo um sobre-esforço físico, cognitivo e emocional para atingir os objetivos da transmissão do conhecimento, com conseqüente sobrecarga de suas funções biomecânicas e psicofisiológicas.

Sabe-se que, na atualidade, a população de docentes apresenta uma alta incidência de lesões musculoesqueléticas, sendo a dor lombar, ou lombalgia, uma das mais frequentes, podendo acometer cerca de 60 a 80% dos mesmos, e ocasionar prejuízos físicos, psicossociais, econômicos, no convívio familiar e em suas produtividades laborais, comprometendo as instituições de ensino nas quais os mesmos estão vinculados (Sanchez, Gusatti, Sanchez, e Barbosa, 2013).

Paula, Buschinelli, Maeno, e Costa (2016) relataram que a dor lombar é multifatorial e que, no caso dos docentes universitários, esta condição está fortemente ligada a uma relação complexa, interativa e muitas vezes negativa, que ocorre entre os docentes e vários fatores, tais como os seus estilos de vida, comportamentos e suas relações com a organização de seu trabalho, com destaque para a carga horária, satisfação, relacionamento interpessoal, posturas inadequadas sustentadas por tempo prolongado e falta de material apropriado para a realização de suas tarefas laborais.

Diante da presença de dor lombar e incapacidades, os docentes universitários costumam apresentar prejuízos na qualidade de vida no trabalho (QVT), com conseqüentes perdas de produtividade, desempenho e aumento do absenteísmo, com elevados custos para o empregador ou para os programas de seguro do governo (Sanchez, Gusatti, Sanchez, e Barbosa, 2013).

Pilatti e Bejarano (2005) relatam que a QVT pode ser vista como um conceito estritamente ligado à satisfação dos trabalhadores e sua produtividade num ambiente seguro, desde que haja oportunidades de aprendizagem, treinamentos e uso de equipamentos que facilitem o desempenho

de suas funções. Desta forma, a QVT propiciará uma melhor qualidade física e mental para os trabalhadores, inseridos num ambiente onde existem desafios relacionados com objetos, tecnologias e até mesmo com pessoas.

Os autores supracitados relataram ainda que as intervenções relativas à QVT apresentam duas vertentes: produtividade/desempenho e a satisfação com o trabalho. Muito embora pareça existir uma relação direta entre as mesmas, faz-se necessário a avaliação de cada uma delas, pois em grande parte dos casos a produtividade/desempenho aumenta às custas do prejuízo da saúde do trabalhador, ocasionando uma enorme insatisfação por parte dos mesmos (Pilatti e Bejarano, 2005).

Segundo Paula, Buschinelli, Maeno, e Costa (2016) as instituições de ensino podem influenciar positivamente na prevenção da dor lombar e na QVT dos docentes, mediante a implantação de melhorias estruturais, organizacionais, interacionistas, tecnológicas, educacionais, qualitativas, motivacionais e do bem estar social, físico e emocional dos docentes.

A revisão da literatura aqui apresentada, tem como objetivo verificar o impacto da presença de dor lombar na QVT de docentes universitários, além de servir como subsídio para futuros estudos e para a implantação de medidas preventivas e terapêuticas para esta população.

2 METODOLOGIA

Foram selecionados artigos que caracterizavam a dor lombar e a sua influência na QVT em docentes universitários. A busca foi feita nos idiomas português e inglês. A revisão da literatura foi realizada por buscas entre as datas de 1995 a 2020, a partir das bases de dados on-line MEDLine, LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde, Web of Science, jornais especializados, Biblioteca Cochrane e em citações referenciais. Foram utilizados os seguintes descritores na Bireme DECS: Ergonomia, Dor Lombar, Lombalgia, Qualidade de Vida no Trabalho, Docente Universitário, Docente. Os descritores em inglês foram: Ergonomics, Low Back Pain, Quality of Life at Work, University Professor, Professor.

2.1 SELEÇÃO DOS ESTUDOS

Foram estudados 44 (quarenta e quatro) artigos científicos, nas bases de dados on-line MEDLine, LILACS, Web of Science, LILACS e jornais especializados, publicados entre os anos de 1996 a 2020, escritos na língua inglesa e portuguesa. Os estudos foram realizados principalmente no Brasil e Estados Unidos, caracterizando-se, na maioria dos casos, pelo delineamento transversal e pelo uso de questionários autoaplicáveis.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 FATORES DE RISCO NA ATIVIDADE DA DOCÊNCIA NO ENSINO UNIVERSITÁRIO E SUAS CONSEQUÊNCIAS PARA O SISTEMA MÚSCULOESQUELÉTICO

Os sintomas osteomusculares presentes em docentes universitários, têm despertado a atenção de muitos pesquisadores, que estão estudando e relacionando os seus impactos na QVT e geral destes indivíduos (Picoloto e Silveira, 2008).

Nos anos 80, a dor lombar foi o sintoma osteomuscular mais relevante nos docentes universitários, apresentando destaque no Brasil e tornando-se um grande problema de saúde pública e adquirindo expressão em número e relevância social (Picoloto e Silveira, 2008).

É clara a importância do trabalho na vida do homem, pois, além de ser sua fonte de renda, trata-se de onde ele pode se sentir útil, produtivo e valorizado, tendo sua autoestima elevada e possibilidade concreta de autorrealização. No entanto, quando o trabalho é realizado em condições inadequadas ele pode transformar-se em fator prejudicial à saúde humana e provocar doenças, levar à inatividade e acelerar a mortalidade (Maciel, Fernandes, e Medeiros, 2006).

Alguns grupos de trabalhadores, tal como é o caso dos docentes, tornam-se mais propensos ao surgimento de sintomas osteomusculares relacionadas ao trabalho, podendo acometer qualquer segmento corporal, principalmente os membros superiores e a coluna vertebral, em função das exigências a que estão expostos (Cardoso, Ribeiro, Araújo, Carvalho, e Reis, 2009).

Vedovato e Monteiro (2008) enumeram alguns fatores de risco que podem estar relacionados com o aparecimento de sintomas osteomusculares em docentes, são eles: o tabagismo, o sedentarismo e a sobrecarga física, associada com uma alta demanda energética, presente no ato dos docentes transportarem livros e materiais necessários para o desenvolvimento de suas atividades e na permanência prolongada na posição ortostática, em sala de aula, e sentada, em seus lares ou nas instituições de ensino, reproduzindo gestos repetitivos diante de seus computadores ao prepararem as suas aulas e corrigirem as atividades dos estudantes.

E, segundo Sanchez, Gusatti, Sanchez, e Barbosa (2013) existem também outros fatores de risco que podem estar relacionados, direta ou indiretamente, com o acometimento do sistema musculoesquelético em docentes, relacionados com o volume intenso de trabalho, o fato de lecionar em mais de uma instituição de ensino com elevada carga horária semanal, pouco ou nenhum tempo de repouso entre as aulas, falta de local específico para descanso, número elevado de estudantes em sala de aula, posicionamento corporal inadequado, desvalorização profissional, insatisfação com o emprego e presença de equipamentos e mobiliários inadequados em seus locais de trabalho.

Lima e Lima (2009) relatam que as más condições de trabalho do docente universitário podem ser evidenciadas pela desvalorização de sua imagem, pela baixa remuneração, intensidade de exposição a agentes de risco, carência de recursos materiais e humanos, aumento do ritmo e da intensidade de trabalho, podendo ocasionar insatisfação e prejuízos à saúde e bem-estar dos mesmos.

Carvalho e Alexandre (2006) destacam também o estresse como um importante fator de risco ocupacional na vida social dos docentes, que necessitam desenvolver habilidades diversas de relacionamento com os demais colaboradores da instituição e com os alunos, devido às elevadas exigências de responsabilidade, compromisso, conflitos, tensões no exercício do trabalho docente ou na possibilidade de sofrer violência na sala de aula e pelo temor ao aparecimento de danos físicos e emocionais incapacitantes.

Melzer (2008) relatou em seu estudo uma associação entre o aparecimento de sintomas osteomusculares em docentes com fatores de risco organizacionais, psicossociais, com períodos prolongados de trabalho, altas demandas de trabalho, pressão por tempo e ambiente social de trabalho.

Pitocolo e Silveira (2008) encontraram em seus estudos, envolvendo docentes, muitas alterações posturais e sintomas osteomusculares do tipo protusão da cabeça e dos ombros, hiperlordose cervical e lombar, cervicobraquialgia, lombociatalgia, algias vertebrais, bursite do ombro, escoliose, tendinopatias do punho e as síndromes compressivas do complexo punho-antebraço. Os principais sinais e sintomas referidos englobaram dores, parestesias, limitações funcionais, inflamações, diminuição da força muscular no tronco e nos membros inferiores, tensão muscular, principalmente, no pescoço e na cintura escapular, retrações musculares, limitações articulares, câibras, cefaleia, problemas circulatórios, irritabilidade, estresse orgânico e mental, além de sensação de peso e fadiga.

Segundo Sanchez, Gusatti, Sanchez, e Barbosa (2013) os docentes universitários apresentam uma alta incidência de sintomas osteomusculares, sendo a dor lombar ou lombalgia uma das mais frequentes, chegando a acometer cerca de 60 a 80% dos mesmos, podendo ocasionar prejuízos físicos, psicossociais, econômicos, no convívio familiar e na produtividade de uma instituição.

Ferreira, Moraes, Cirqueira, e Macedo (2015) fizeram uma revisão da literatura acerca das regiões mais acometidas por sintomas osteomusculares em docentes brasileiros, listadas no questionário nórdico, sendo verificada uma alta taxa de adesão às respostas aos questionários, que variou de 63,2% a 95,2%. Foi evidenciado, num período de 12 meses e nos últimos 7 dias, o maior acometimento das regiões lombar (49,1% a 64% / 26,9 a 67%), dorsal (42% a 62,4% / 25,3 a 68,1%)

e cervical (47,6 a 70% / 24 a 52,1%), seguidas pelos ombros (45,7 a 58% / 26,4 a 53,2%), punhos, mãos e dedos (28 a 51,2% / 14,6 a 50%).

Lima Júnior e Silva (2014) revelaram em sua pesquisa exploratória, envolvendo 189 docentes universitários, que o grupo estudado apresentou exaustão emocional considerável, devidos às elevadas manifestações de sintomas como nervosismo, estresse, cansaço mental, esquecimento e insônia. Diante disso, os autores afirmaram que os depoimentos analisados constituíram importantes indicativos sobre como os processos de trabalho interferem na saúde dos docentes, sem uma atenção adequada das autoridades governamentais e mesmo dos dirigentes institucionais para um quadro crescente de mal-estar entre os docentes, tanto em termos físicos, psíquicos como interpessoais.

3.2 CARACTERÍSTICAS, PREVALÊNCIA E AVALIAÇÃO DA DOR LOMBAR

A coluna lombar é uma região que faz parte do complexo lombo-pélvico, localizado junto ao centro de gravidade do corpo humano, onde ocorrem ações de carga e contrações musculares contínuas, para harmonização do equilíbrio e dos gestos corporais, constituindo assim, uma fonte potencial de dor (Reinehr, Carpes, e Mota, 2008).

A dor lombar é uma sintomatologia com foco de dor em potencial ou estrutural localizada abaixo das margens das últimas costelas e acima das pregas glúteas, com possibilidade de irradiação para os membros inferiores, cuja causa pode ser identificada com exatidão (específica) em apenas 10% dos casos e ser inespecífica em cerca de 90% dos casos (Lizier, Perez, e Tsa, 2012).

A dor lombar inespecífica pode ser desencadeada por alterações biomecânicas relacionadas com o excesso de carga na coluna e nos tecidos integrados à mesma, postura incorreta, desvios da coluna vertebral, sedentarismo, tabagismo, sensibilização central e alterações psicossociais (Lizier, Perez, e Tsa, 2012).

No caso da dor lombar específica costuma-se reconhecer a origem da lesão ou patologia, a qual pode estar relacionada com discos intervertebrais, articulações facetárias, articulações sacroilíacas, periósteo, músculos, tendões, ligamentos, fâscias, ossos, cápsulas, nervos, meninges, vísceras, tumores e fraturas (Lizier, Perez, e Tsa, 2012).

Em relação ao tempo de manifestação, a dor lombar pode ser classificada em aguda (tempo inferior a 4 semanas), subaguda (entre 4 e 12 semanas) e crônica (superior a 12 semanas) e, algumas vezes, pode receber uma classificação simplificada, cuja descrição envolve apenas a dor lombar aguda (tempo inferior a 12 semanas) e dor lombar crônica (tempo superior a 12 semanas) (Furtado, Ribeiro, Abdo, Descio, Martucci Junior, e Serruya, 2014).

A dor lombar é considerada um problema de saúde pública em vários países do mundo, afetando cerca de 65% das pessoas anualmente, e até 84% das pessoas em algum momento de sua vida, principalmente as mulheres. A sua prevalência pontual é de aproximadamente 11,9% na população mundial. Entretanto, esses valores podem estar subestimados, uma vez que menos de 60% das pessoas com dor lombar procuram tratamento e o diagnóstico específico não é determinado em cerca de 90% dos casos (Nascimento e Costa, 2015).

Segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), as dores nas diversas regiões da coluna (cervical, torácica e lombar) constituem a segunda condição de saúde mais prevalente no Brasil (13,5%) dentre todas as patologias crônicas identificadas por profissionais da saúde, superadas apenas pelos casos de hipertensão arterial (14%). Porém, esta pesquisa não reporta valores de prevalência específicos para dor lombar, que apresenta prognóstico e manifestação diferentes das dores cervicais, torácicas e pélvicas (Nascimento e Costa, 2015).

Em relação à avaliação da dor lombar é importante considerar se a mesma é de caráter específico ou inespecífico. A dor lombar específica pode ser avaliada por meio de anamnese, testes clínicos específicos e exames de imagem coerentes com cada situação clínica (Morais, Silva, e Silva, 2018).

No caso da dor lombar inespecífica, que constitui a grande maioria dos casos, não se pode realizar um diagnóstico anatomopatológico exato e nem mesmo evidenciar achados em exames de imagem correlacionados esta condição, sendo necessário proceder com a realização de uma avaliação subjetiva dos indivíduos acometidos, por meio de questionários autorreferidos e validados, contendo questões que contemplam os aspectos discriminativos, temporais, quantitativos e qualitativos desta condição (Morais, Silva, e Silva, 2018).

3.3 FATORES DE RISCO DA DOR LOMBAR

Ribeiro, Araújo, Carvalho, Porto, e Reis (2011) relatam que a dor lombar pode surgir como resultado de um ou mais fatores, tais como os individuais, psicossociais, biomecânicos gestuais, posturais e organizacionais, com repercussões negativas na qualidade de vida em geral das pessoas acometidas.

Em relação aos fatores posturais, Roffey, Wai, Bishop, Kwon, e Dagenais (2010) avaliaram, por meio de revisão sistemática, a relação causal entre posturas ocupacionais inadequadas, como as agachadas, ajoelhadas e em desalinhamento do tronco, e o aparecimento da dor lombar. Os achados não mostraram fortes evidências entre tais correlações, levando os autores a concluir que a

análise isolada de posturas ocupacionais inadequadas parece não oferecer risco ao aparecimento da dor lombar. Estes autores fizeram algumas considerações que poderiam impactar nos resultados deste estudo e servir para o desenvolvimento de futuras pesquisas relacionadas com esta temática, são elas: a verificação da presença da dor lombar antes ou após a inserção do indivíduo no trabalho a ser avaliado, a correlação entre a dor lombar e o tempo de permanência nas posturas inadequadas (dose), bem como o período de tempo envolvido com o trabalho (temporalidade).

Outros estudos mostraram uma correlação entre flexão e torção do tronco ocupacional com o aparecimento de dor lombar. De forma geral, e mediante análise isolada do posicionamento do tronco dos indivíduos avaliados, os resultados não mostraram correlações entre estas variáveis, a não ser em alguns casos que houveram o aparecimento da dor lombar incapacitante em situações de execuções repetidas de flexões do tronco acima de 45 graus (Wai, Roffey, Bishop, Kwon, e Dagenais, 2010).

No que se refere aos fatores biomecânicos, Wai, Roffey, Bishop, Kwon, e Dagenais (2010) avaliaram a correlação entre o levantamento de carga ocupacional e a dor lombar, por meio de revisão sistemática, nos subgrupos de enfermeiros, administradores, vendedores de varejo, bombeiros, trabalhadores da construção civil e outros tipos de ocupações sem especificação. Diante dos achados encontrados, os autores concluem que de forma geral é improvável que o levantamento de carga ocupacional seja, de forma isolada, causador de dor lombar nas populações de trabalhadores estudados. Mas, no entanto, relataram também que os resultados mostraram evidência moderada da associação entre o levantamento de carga, acima de 25 e 35kg, com a dor lombar e o afastamento do trabalho por mais de 3 dias, em alguns casos específicos.

Yang, Haldeman, Lu, e Baker (2016) fizeram os seus estudos utilizando os dados da Pesquisa Nacional de Saúde de 2010 dos EUA e verificaram uma associação entre dor lombar e alguns aspectos psicossociais, tais como o pouco tempo de lazer e interação com a família e a presença de insegurança, ambiente hostil e longas horas de trabalho. Estes autores verificaram também uma maior prevalência de dor lombar nas mulheres, nos indivíduos com baixa escolaridade, mulheres trabalhadoras com carga horária entre 41 e 45 horas semanais, homens trabalhadores com carga horária semanal superior a 60 horas, homens profissionais da saúde e mulheres envolvidas com agricultura, pesca e silvicultura.

Hanson, Madsen, Rugulies, Peristera, Westernlund, e Descatha (2017) verificaram causalidade bidirecional entre tensão no trabalho e dor lombar, que pode acontecer num prazo de 2 anos, podendo estar relacionadas ao ambiente de trabalho, às condições físicas do trabalhador, ligadas à sua plausibilidade biológica, ou seja, herança genética e constituição física, maior exigência física

tal como ocorre em trabalhos manuais, com carregamento de peso, em posições agachadas, torcidas ou dobradas, principalmente aquelas com flexão superior a 45 graus.

Para Dornelas (2018) a falta de orientações sobre boa postura podem desencadear a dor lombar. Segundo esses autores, uma abordagem terapêutica associada com a educação para a coluna deve ser considerada como uma boa opção de tratamento e prevenção, por consistir de um programa multidisciplinar, que oferece aos pacientes variadas informações para poder melhor lidar com suas dores nas costas e superar, da melhor maneira possível, as limitações do dia a dia.

Hong e Shin (2020) verificaram que trabalhadores em escritórios, com tempo médio de uso do computador de 38 horas semanais, com dor lombar crônica, apresentam depressão e incapacidades associadas, ligadas à presença de sedentarismo, redução de atividades de lazer tal como a realização de viagens e deficiência na execução de suas atividades pessoais.

Itz, Geurtz, Kleef, e Nelemans (2013) relataram que os indivíduos com dor lombar aguda, subaguda e crônica, inespecíficas, costumam apresentar quadros associados de depressão, observados nos altos escores obtidos no Inventário de Depressão de Beck e que, aqueles numa faixa etária entre 40 e 80 anos, exigem maiores cuidados psicológicos.

Os autores supracitados relatam ainda que 33% dos pacientes com dores lombares agudas tendem a se recuperar em 3 meses e 65% evoluem com dor crônica por um tempo superior a 1 ano. A dor crônica é mais complexa, incapacitante, ocasiona prejuízos sociais e um alto custo de seu tratamento, exigindo um acompanhamento multiprofissional e especializado. O melhor tratamento desta condição é a sua prevenção (Itz, Geurtz, Kleef, e Nelemans, 2013).

Um outro fator de risco que pode estar associado ao aparecimento da dor lombar, com ação direta na fragilização da plausibilidade biológica, é o sedentarismo. A atividade física regular propicia mobilidade, flexibilidade, estabilidade e fortalecimento muscular necessários para uma boa funcionalidade e resistência da coluna vertebral e suas estruturas integrantes, sem contar com os demais benefícios de interação social e liberação de substâncias químicas reguladoras que ocorrem com a prática regular da atividade física (Yang, Haldeman, Lu, e Baker 2016).

Estes autores recomendam em seus estudos a prática de atividade física moderada, pelo menos 30 minutos por dia, durante 5 ou mais dias da semana, ou atividade física rigorosa por menos de 20 minutos por dia, durante 3 ou mais dias por semana.

Outro fator que pode desencadear ou piorar o quadro de dor lombar é a ansiedade, em decorrência do aumento da tensão muscular. A ansiedade é um sintoma que comumente acompanha quadros depressivos e de estresses excessivos. Ela é definida como uma sensação vaga e difusa,

desagradável, de apreensão ou tensão, que se acompanha de diversas manifestações físicas, tais como a dispneia, taquicardia, tensão muscular, sudorese, tremor, dentro outros (Cheniaux, 2015).

Em docentes, Araújo e Carvalho (2009) relacionaram o aparecimento da dor lombar e sintomas osteomusculares com um tempo de docência superior a 15 anos, jornada dupla de trabalho com carga horária semanal elevada, má remuneração, posturas inadequadas e fatigantes mantidas por tempo prolongado, insatisfação com o emprego, muito esforço físico, equipamentos e local de trabalho deficiente, longa distância entre sua casa e a escola e a presença de conflitos com os alunos, ou seja, fatores físicos, organizacionais, biomecânicos e psicossociais.

3.4 DOR LOMBAR E INCAPACIDADE

A incapacidade relacionada à dor lombar, principalmente a crônica, é um fenômeno complexo e multifatorial, associado a elevados custos sociais e de saúde. A complexidade pode ser explicada pela interação de múltiplas variáveis que podem estar envolvidas na determinação da incapacidade. Os elevados custos estão associados às perdas em produtividade, afastamentos do trabalho e gastos do sistema de saúde (Luo, Pietrobon, Sun, Liu, e Hey, 2004).

A prevalência de lombalgia crônica varia entre 9% e 21% e muitos autores consideram-na como a dor que mais provoca incapacidade e afastamento do trabalho. A incapacidade está relacionada às dificuldades em executar as atividades da vida diária, em casa ou no trabalho, cuja prevalência pode variar de 11% a 76%, em função dos diferentes conceitos e métodos avaliativos da incapacidade, o que torna difícil estabelecer um comparativo entre os estudos (Côté, Baldwin, Johnson, Frank, e Butler, 2008).

A literatura tem mostrado que a incapacidade não está ligada, necessariamente, à presença de uma doença em si, podendo ser parcialmente explicada por fatores psicossociais e ocupacionais, tais como o medo e as dificuldades no ambiente de trabalho, que caracterizam possíveis determinantes da incapacidade (Saluetti, Pimenta, Braga, e Correa, 2012).

No entanto, não há consenso quanto aos principais fatores relacionados à incapacidade em pacientes com lombalgia crônica. Alguns autores consideram a intensidade da dor como o principal fator e outros afirmam que os fatores psicossociais são os mais incapacitantes. Há evidências de que os fatores psicossociais podem ser mais importantes do que os aspectos fisiológicos no desenvolvimento da lombalgia crônica e da incapacidade (Saluetti, Pimenta, Braga, e Correa, 2012).

Sarda, Nicholas, Asghari, e Pimenta (2009) relataram que os aspectos cognitivos, ligados às crenças de cada indivíduo, também são capazes de influenciar a dor crônica de forma específica, pois cada indivíduo vai interpretar, apreciar, atribuir significado à experiência, adotar

comportamentos, manifestar incapacidades e promover modificações cerebrais e de circuitos neuronais ligados à dor conforme a sua perspectiva.

Carvalho e Alexandre (2006) avaliaram a presença de sintomas osteomusculares em docentes universitários, por meio da aplicação do questionário Nórdico, para avaliação de sintomas osteomusculares autorreferidos, localizados em alguma porção corporal, e o questionário Roland Morris, para a identificação de incapacidades. Dentre todas as sintomatologias encontradas, a de maior prevalência foi a dor lombar (63,1%), acompanhada de uma incapacidade de 20,4%.

Sanchez, Gusatti, Sanchez, Barbosa, Guimarães, e Porto (2019) afirmam que existe uma alta prevalência de dor lombar em docentes em geral, correlacionada com baixos níveis de saúde, exaustão emocional e incapacidades. E, apesar de alguns casos apresentarem a presença de Burnout, estes autores relatam que não existe uma relação direta entre estas duas condições.

3.5 QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO EM DOCENTES DO ENSINO UNIVERSITÁRIO

A QVT pode ser definida com a resultante direta 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 (Dias, Chaveiro, e Porto, 2018).

Os autores acima relatam que existem diversos modelos de avaliação da QVT, no entanto, acreditam que os mais apropriados são aqueles que propõe o equilíbrio entre trabalho e outras esferas na vida, dando maior ênfase ao papel social da organização e a importância de associar produtividade aos programas de QVT, contemplando desde as necessidades básicas do ser humano, passando pelas condições da organização, de suas necessidades secundárias até a autorrealização do trabalhador.

Para Limongi-França (2014) a ampliação da compreensão do lado humano das organizações reforça formas de administrar o bem-estar em ações nas áreas de saúde do trabalhador, benefícios, gestão de pessoas, engenharia de produção, ergometria, sistemas de gestão da qualidade, entre outras.

O exercício da docência em geral é considerado de grande relevância social, e compreende uma série de conhecimentos e competências. Em se tratando da docência universitária, é de fundamental importância que o docente domine o conhecimento técnico de sua profissão ou disciplinas lecionadas e apresente um profissionalismo fundamentado no conhecimento dos procedimentos adequados de ensino e sua aplicabilidade prática (Costa, 2007).

Costa (2007) relata ainda que a construção do docente universitário começa antes mesmo de sua formação acadêmica e prossegue durante toda a sua vida profissional, estando baseada em processos complexos, envolvendo aspectos ambientais, culturais, psíquicos, físicos, comportamentais e àqueles ligados à prática educativa, relacionados com as exigências vinculadas à transmissão do conhecimento, aos aspectos motivacionais e organizacionais das instituições de ensino.

Dias, Chaveiro, e Porto (2018) avaliaram a QVT de 65 docentes universitários, por meio da aplicação do questionário *Total Quality of Work Life* (TQWL-42), e foi verificado que os docentes que atuavam em pós-graduação ou exerciam cargo de chefia apresentaram médias significativamente melhores do que aqueles que atuavam apenas na graduação. A satisfação com a renda e com a atividade docente também apresentou resultados significativos, influenciando a QVT dos participantes. A atuação em cargos e locais com maior autonomia, melhor posição social e remuneração, assim como a avaliação subjetiva da satisfação com a renda e com a atuação na docência, também influenciaram na melhora da QVT dos docentes.

Facchini, Areão, e Lenk (2015) avaliaram a QVT de 190 docentes tutores das redes de ensino pública e privada, por meio do instrumento QWLQ-bref, enviado aos docentes de forma online. Foi evidenciado que a QVT dos docentes tutores ficou dentro do considerado satisfatório, sendo que os resultados dos domínios físico, psicológico e pessoal dos grupos estudados mantiveram-se dentro do mesmo nível, porém o domínio profissional obteve menor pontuação ficando classificado como neutro, evidenciando um descontentamento dos docentes tutores com a organização onde trabalham. Não houve diferenças estatisticamente significativas entre os grupos de docentes da rede pública e privada.

Marcacine, Castro, Castro, Meirelles, Haas, e Walsh (2019) encontraram em seus estudos os piores escores da QVT em docentes mais velhos, considerando o fato de que aos 30 anos o indivíduo atinge o seu pleno desenvolvimento intelectual, sensorial e motor completo, com a possibilidade de demonstrar o seu melhor desempenho nesta fase. E no decorrer do tempo, à medida que o envelhecimento aparece, inicia-se um processo de modificações no organismo, com perdas progressivas, que podem afetar o seu desempenho no trabalho.

De acordo com Oliveira, Porto, Ferreira, e Castro (2007), a baixa remuneração dos docentes universitários, ocasiona o acúmulo de empregos, estresse e esgotamento físico, fazendo com que estes profissionais deixem de se empenhar em suas atividades e de participar dos processos de atualização profissional, prejudicando a QVT.

O mesmo é relatado por Gaspar e Fernandes (2015), pois consideram que a baixa remuneração faz com que o docente vincula-se a várias instituições de ensino, simultaneamente, ministrando muitas disciplinas, sendo algumas delas incompatíveis com a sua formação acadêmica, e deslocando-se de um extremo a outro para poder cumprir a sua jornada de trabalho. Todos esses elementos impactam o trabalho docente, gerando consequências negativas para a sua saúde.

Segundo Fernandes e Rocha (2009) a qualidade de vida dos docentes poderia ser melhor caso não tivessem um grande número de atividades impostas e uma carga horária semanal de trabalho que dificultasse a realização de atividades recreativas e de lazer. Estas situações constituem fatores de exaustão física e psicológica presentes no cotidiano dos docentes.

3.6 DOR LOMBAR, INCAPACIDADE E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO

Os indivíduos com dor lombar podem apresentar incapacidades, relacionadas com a presença de dor, restrição dos movimentos, espasmos musculares protetores, alterações posturais e diminuição da força muscular, capazes de interferir com a sua qualidade de vida em geral, envolvendo também os aspectos psicossociais, econômicos, laborais e familiares (Horng, Hwang, Wu, Liang, Mhe, e Twu, 2005).

Mango, Carilho, Drabovski, Joucoski, Garcia, e Gomes, (2017) analisaram a presença de sintomas osteomusculares em docentes do ensino fundamental da cidade de Matinhos-PR, por meio de questionários contendo dados gerais, ocupacionais e pelo questionário Nórdico. A presença de dor, que provocou incapacidades, foi relacionada com o número de classes que os docentes lecionavam, estando associada também com a procura por um profissional da saúde e o impedimento de realização de suas atividades laborais nos últimos 12 meses. Dos 126 professores, 95,2% apresentaram algum sintoma osteomuscular, com acometimento, principalmente, das regiões lombar (51,5%), dorsal (49,2%), ombro (49,2%) e pescoço (47,6%).

Fontana e Pinheiro (2010) destacam que os docentes com dores crônicas ficam mais susceptíveis a apresentarem sofrimento psíquico, cansaço mental, insônia, ansiedade, depressão e estresse. Tais fatores, associados com uma organização de trabalho desfavorável, podem precipitar o aparecimento de doenças e/ou insatisfações, tais como a dificuldade em gerir a pressão do tempo decorrente das metas de produtividade, a constante demanda de cursos e atualizações, os conflitos nas relações hierárquicas, a ausência de autonomia decisória, as dificuldades de contato com os seus colegas durante a jornada de trabalho e a falta de apoio social, bem como a desvalorização e o desrespeito por parte dos alunos, interferindo na QVT do docente.

Sanchez, Gusatti, Sanchez, e Barbosa (2013) também avaliaram a incidência de sintomatologias osteomusculares localizadas em porções corporais específicas, em docentes universitários, por meio da aplicação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares. Dentre as diversas porções corporais que apresentaram sintomatologia, a maior incidência foi a de dor lombar (80,56%). Diante disto, estes autores argumentaram que a principal medida de combate ao aparecimento da mesma, seria por meio de medidas preventivas, tais como: prática de atividades físicas e lúdicas, orientações posturais, aumento de tempo livre para a recuperação do sistema musculoesquelético e por meio da implantação de tecnologia e propostas de ergonomia adequadas às atividades laborais dos docentes. No âmbito laboral, pode haver prejuízo na QVT, redução de produtividade, perda de desempenho e aumento do absenteísmo, com elevados custos para o empregador ou para os programas de seguro do governo.

Sanchez, Gusatti, Sanchez, Barbosa, Guimarães, e Porto (2019) avaliaram o impacto da saúde na QVT de docentes universitários e verificaram a presença de sintomas osteomusculares em cerca de 90-100% deles, com elevados índices de incapacidades, que acabaram por interferirem, de forma negativa, em suas qualidades de vida e no trabalho, cujas discussões acerca disso foram baseadas numa péssima qualidade do sono, sedentarismo, poucas atividades de lazer, uso de medicamentos (automedicação), afastamento por doenças e alimentação desequilibrada.

Paula, Buschinelli, Maeno, e Costa (2016) relataram que as doenças ocupacionais decorrem de uma relação complexa e interativa entre os indivíduos e o ambiente, e que as empresas podem influenciar diretamente na prevenção de dor lombar e na melhoria da QVT, mediante a implantação de propostas de melhorias da organização do trabalho, em âmbito estrutural, tecnológico, na implantação de programas de educação e treinamento, na melhoria da satisfação e bem-estar físico, psicológico, social e profissional dos trabalhadores.

4 CONCLUSÃO

Perante a revisão bibliográfica realizada neste estudo, pode-se concluir que a dor lombar constitui um fator importante a ser considerado na perda da QVT de docentes universitários.

Esta condição pode surgir em decorrência de uma somatória de fatores biológicos, físicos, psíquicos, sociais, comportamentais, motivacionais e organizacionais, correlacionados com o sedentarismo, tabagismo, ansiedade/estresse, fatores posturais, condições de trabalho deficientes, sobrecarga e volume intenso de trabalho, desvalorização profissional, baixa remuneração, carência de recursos materiais e humanos, tempo elevado de docência, ausência ou tempo escasso de

descanso entre as aulas, presença de conflito com os alunos e até mesmo a presença de longa distância entre a moradia do docente e a instituição de ensino.

E, considerando que a presença de dor lombar em docentes universitários costuma vir associada com incapacidades, principalmente nos casos crônicos, é comum haver perda na QVT, correlacionada com redução na produtividade, afastamento do trabalho, transtornos psicofísicos, de relacionamento interpessoal, prejuízo na transmissão do conhecimento e aumento dos custos nas instituições de ensino e no sistema de saúde.

Diante disso, faz necessário que os docentes se conscientizem destas situações e que as instituições de ensino invistam em aspectos preventivos e terapêuticos para esta população, afim de propiciar bem estar geral para os docentes e harmonia organizacional e financeira às próprias instituições de ensino.

REFERÊNCIAS

- Araújo, T.M., Carvalho, F.M. (2009). Condições de trabalho docente e saúde na Bahia: estudos epidemiológicos. *Educação e Sociedade*, 30(107): 427-49.
- Bogaert, I. De Martelaer, K., Deforche, B., Clarys, P., & Zinzen, E. (2014). Associations between different types of physical activity and teacher's perceived mental, physical, and work-related health. *BMC Public Health*, 14(534), 1-9.
- Cardoso, J.P., Ribeiro, I.Q.B., Araújo, T.M., Carvalho, F.M., Reis, E.J.F.B. (2009). Prevalência de dor musculoesquelética em professores. *Rev Bras Epidemiol*, 12(4): 604-14.
- Carvalho, A.J.F.P., Alexandre, N.M.C. (2006). Qualidade de vida e sintomas osteomusculares em professores do ensino fundamental. *Fisioter Brasil*, 7(4): 279-84.
- Cheniaux, E. (2015). *Manual de Psicopatologia*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Costa, N.M.S.C. (2007). Docência no ensino médico: por que é tão difícil mudar? *Rev. Bras. Educ Med*, 31(1):21-30.
- Côté P, Baldwin M.L., Johnson W.G., Frank J.W., Butler R.J. (2008). Patterns of sick-leave and health outcomes in injured workers with back pain. *Eur Spine J*, 17(4):484-93.
- Dias, A.C.B., Chaveiro, N., Porto, C.C. (2018). Qualidade de vida no trabalho de fisioterapeutas docentes no município de Goiânia, Goiás, Brasil. *Ciências e Saúde Coletiva*, 23(9):3021-3030.
- Dornelas, L. F. (2018). Escola de postura: educação aliada com a saúde/School of posture: education allied with health. *Brazilian Journal of Health Review*, 1(2), 332-341.
- Facchini, Y.M.G.A., Areão, A.S., Lenk, T.U.M. (2015). Qualidade de vida no trabalho dos professores tutores das redes pública e privada de educação. www.abed.org.br/congresso2015/anais/pdf/BD_147.pdf
- Fernandes, M.H., Rocha, V.M. (2009). Impact of the psychosocial aspects of work on the quality of life of teachers. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 31(1): 15-20.
- Ferreira, J.B., Moraes, K.C.S., Cirqueira, R.P., Macedo, A.P. (2015). Sintomas osteomusculares em professores: uma revisão da literatura. *Inter Scientia*, 3(1): 147-162.
- Fontana, R.T., Pinheiro, D.A. (2010). Condições de saúde auto referidas de professores de uma universidade regional. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 31(2): 270-6.
- Furtado, R.N.V., Ribeiro, L.H., Abdo, B.A., Descio, F.J., Martucci Junior, C.E., Serruya, D.C. (2014). Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de risco associados. *Revista Brasileira*

de Reumatologia, 54(5): 371-377.

Gaspar, R.F., Fernandes, T.C. (2015). Oligopolização e precarização do trabalho docente no ensino superior privado brasileiro: causas, conexões e consequências. *Rev Espaço Acadêmico*; 168:77- 92.

Hanson, L.L.M, Madsen, I.E., Rugulies, R. Peristera, P., Westernlund, H. Descatha, A. (2017). Temporal relationships between job strain and low-back pain. *Scand J Work Environ Health – Online first article*, 1-9. in PubMed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28636724.

Hong, S.K., Shin, D.C. (2020). Relationship between pain intensity, disability, exercise time and computer usage time and depression in office workers with non-specific chronic low back pain. *Medical Hypotheses*, 137: 1-4.

Hornig, Y.S., Hwang, Y.H., Wu, H.C., Liang, H.W., Mhe, Y.J., Twu, F.C. (2005). Predicting Health-Related Quality of Life in Patients With Low Back Pain. *Spine*, 30(5): 551-555.

Itz C.J., Geurts, J.W, Van, K.N.M, Nelemans P. Clinical course of non-specific low back pain: a systematic review of prospective cohort studies set in primary care. (2013). *Eur J Pain*, 17(1): 5–15.

Kovess-Masféty, V., Sevilla-Dedieu, C., Rios-Seidel, C., Nerrière, E., Chee, C.C. (2006). Do teachers have more health problems? Results from a French cross-sectional survey. *BMC Public Health*, 6(1), 1-13.

Lima, M.F.E.M., Lima, D.O.F. (2009). Condições de trabalho do professor universitário. *Ciênc. Cogn*, 4(3): 184-9.

Lima Júnior, J.P.D., e Silva, T.F.A.D. (2014). Análise da sintomatologia de distúrbios osteomusculares em docentes da Universidade de Pernambuco – Campus Petrolina. *Revista Dor*, 15(4), 276-280.

Limongi-França, A.C. (2014). Qualidade de vida no trabalho – QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2ª edição. São Paulo: Atlas.

Lizier, D.T. Perez, M.V., Tsa, R.K.S. (2012). Exercícios para tratamento da lombalgia específica. *Rev Bras Anestesiol*, 62(6): 842-846.

Luo, X., Pietrobon, R., Sun, S. X., Liu, G. G., & Hey, L. (2004). Estimates and patterns of direct health care expenditures among individuals with back pain in the United States. *Spine*, 29(1), 79-86.

Maciel, A.C.C., Fernandes, M.B., Medeiros, L.S. (2006). Prevalência e fatores associados à sintomatologia dolorosa entre Profissionais da indústria têxtil. *Rev Bras Epidemiol.*, 9(1):94-102.

Mango, M.S.M., Carilho, M.K., Drabovski, B., Jucoski, E., Garcia, M.C., e Gomes, A.R.S. (2017). Análise dos sintomas osteomusculares de professores do ensino fundamental em Matinhos (PR). *Fisioterapia em movimento*, 25(4).

Marcacine, P.R, Castro, S.S., Castro S.S., Meirelles, M.C.C.C., Haas, J.V., Walsh, I.A.P. (2019). Qualidade de vida, fatores sociodemográficos e ocupacionais de mulheres trabalhadoras. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(3):749-760.

Melzer, A.C.S. (2008). Fatores de risco físicos e organizacionais associados a distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho na indústria têxtil. *Fisioter Pesq.* 15(1):24-32.

Moraes, M.L., Silva, V.K.O., Silva, J.M.N. (2018). Prevalence of low back pain and associated factors among physiotherapy students. *Br J Pain*, 1(3):241-7.

Nascimento, P.R.C., Costa, L.O.P. (2015). Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. *Caderno de Saúde Pública*, 31(6): 1141-1155.

Oliveira, B.G.R.B., Porto, I.S., Ferreira, M.A., Castro, J.B.A. (2007). Profile of students registered in nursing auxiliary and technician courses of the Nursing Worker Professionalization Project (PROFAE). *Rev Lat Am Enfermagem*, 15(1): 127-133.

Paula, E.A., Buschinelli, J.C., Maeno, M. Costa, R.F. (2016). Qualidade de vida de trabalhadores com LER/DORT e lombalgia ocupacional atendidos no Cerest de Guarulhos. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 41(19): 1-11.

Picoloto, D., Silveira E. (2008). Prevalência de sintomas osteomusculares e fatores associados em

- trabalhadores de uma indústria metalúrgica de Canoas-RS. *Cienc Saúde Colet*, 13(2): 507-16.
- Pilatti, L.A., Bejarano, V.C. (2005). Qualidade de vida no trabalho: leituras e possibilidades no entorno. In A. G. Gonçalves, G. L. Gutierrez & R. Vilarta (Orgs.). *Gestão da qualidade de vida na empresa* (pp. 85-104). Campinas: IPES Editorial.
- Reinehr, F.R., Carpes, F.P. Mota, C.B. (2008). Influencia do treinamento de estabilização central sobre a dor e estabilidade lombar. *Fisioterapia em Movimento*, 21(1): 123-129.
- Ribeiro, I.Q., Araújo, T.M., Carvalho, F.M., Porto, L.A, Reis, E.J. (2011). Fatores ocupacionais associados à dor musculoesquelética em professores. *Revista Baiana de Saúde Pública*, 35(1): 42-64.
- Roffey, D.M., Wai, E.K., Bishop, P., Kwon, B.K., Dagenais, S. (2010). Causal assessment of awkward occupational postures and low back pain: results of a systematic review. *The Spine Journal*, 10(2010): 89–99.
- Saluetti, M.G., Pimenta, C.A.M, Braga, P.E. Correa, C.F. (2012). Incapacidade relacionada à dor lombar crônica: prevalência e fatores associados. *Rev. Esc. Enferm. USP*, 46: 16-23.
- Sanchez, H.M., Gusatti, N., Sanchez, E.G., Barbosa, M.A. (2013). Incidência de dor musculoesquelética em docentes do ensino superior. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 11(2): 66-75.
- Sanchez, H.M., Gusatti, N., Sanchez, E.G., Barbosa, M.A., Guimarães E.C., Porto C.C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de conhecimento. *Ciênc. saúde coletiva*, 24 (11): 4111-4122.
- Sarda J.J., Nicholas, M.K., Asghari A., Pimenta C.A.M. (2009) The contribution of self-efficacy and depression to disability and work status in chronic pain patients: a comparison between Australian and Brazilian samples. *Eur J Pain*, 13(2):180-95.
- Vedovato, T.G., Monteiro, M.I. (2008). Perfil sociodemográfico e condições de saúde e trabalho dos professores de nove escolas estaduais paulistas. *Rev Esc Enferm*, 42(2):290-7.
- Wai, E.K, Roffey, D.M, Bishop, P., Kwon, B.K., Dagenais, S.(2010). Causal assessment of occupational lifting and low back pain: results of a systematic review. (2010). *The Spine Journal*, 10(10): 554–566.
- Yang, H., Haldeman, S., Lu, M.L., Baker, D. (2016). Low Back Pain Prevalence and Related Workplace Psychosocial Risk Factors: A Study Using Data From the 2010 National Health Interview Survey. *Journal of Manip and Phys Ther Low Back Pain*, 7: 1-14.