

Professores em Sala de Aula: Uma Análise Postural

Teachers in Classroom: A Postural Evaluation

*Simone Hande¹, Valéria Conceição Passos Carvalho²,
Carla Raquel de Melo Daher³, Priscila Cabral Cavalcanti³*

Resumo

No dia-a-dia do professor, o conjunto de movimentos, progressivos e contínuos, onde as articulações ficam cada vez mais hipomóveis, favorece a uma alteração na postura padrão, podendo levar o professor a apresentar dores crônicas e incapacidade funcional. Esta pesquisa tem como objetivo analisar a postura adotada por professores em sala de aula associando-a com a presença de dores. Estudo do tipo corte transversal, descritivo e analítico, realizado no período de fevereiro a abril de 2009, em um centro para estudos da língua Inglesa, com 27 professores. Todos apresentavam dor em pelo menos um segmento corporal, sendo a dor lombar, no pescoço e ombros as mais relatadas. Na análise postural destacou-se: rotação, torção, inclinação de tronco e apoio unipodal na postura de pé e, apoio no sacro ou em apenas um ísquio para a postura sentada. Podemos inferir que as posturas de pé e, principalmente, a sentada, adotadas pelos professores, por tempo prolongado, podem ser danosas para a saúde dos mesmos, sendo uma das responsáveis pela presença de dores nos diversos segmentos corpóreos, principalmente na coluna.

Palavras-chave:

Professores. Postura. Sala de aula. Dor.

Abstract

During a teacher's daily activities, the progressive and continuous group of movements, where the articulations become less mobile, causes a change on the standard posture, which may lead to the presence of chronic pain and disability. The goal of this research is to evaluate and analyze adopted posture by teachers in classroom, associating it with the presence of pain. Cross-sectional, analytical and descriptive study, held between February and April of 2009 at an English Language Center, with 27 teachers. All of them reported pain in at least one body segment, and low back, neck and shoulder pain were the most reported. Standing posture was associated with rotation, torsion, body flexion and one leg support; along with sitting posture, with sacrum support or one ischiun support, stood out in the postural analysis. It can be implied that the standing posture and, mainly, the sitting posture, adopted by teachers, for a long period of time, can be harmful to their health and responsible for the presence of pain in many body segments, specially the back.

Key words:

Teachers. Posture. Classroom. Pain.

INTRODUÇÃO

Na vida do homem o seu trabalho é de grande importância, pois é fonte de seu sustendo, eleva sua auto-estima levando a sua auto-realização. Entretanto, esse fator tão importante na vida do homem pode ser prejudicial à saúde, provocar doenças e até mesmo levar à inatividade, caso seja realizado em condições inadequadas (DELIBERATO, 2002). No dia-a-dia do trabalhador, o seu trabalho deve ser realizado em boas condições a fim de promover a saúde, equilíbrio físico e emocional, levando ao bem estar do indivíduo, resultando na qualidade de vida ideal (BUSS, 2000; ULRICH, 2005)

Atualmente a profissão do professor não é favorável ao seu grupo de trabalhadores quando se leva em consideração o mercado e condições de trabalho. Os professores brasileiros têm a tarefa de educar cerca de 57,7 milhões de brasileiros, matriculados desde creches até o ensino superior de graduação (BRASIL, 2003), sendo eles mais de 2,6 milhões (INSTITUTO NACIONAL DE ES-

TUDOS E PESQUISAS EDUCACIONAIS ANÍSIO TEIXEIRA, 2003).

No dia-a-dia do professor, o conjunto de movimentos onde as articulações ficam cada vez mais hipomóveis, favorece a uma alteração na postura padrão formando um novo conjunto de movimentos combinados e limitados. Em posição desfavorável, os músculos passam por um processo de adaptação levando ao encurtamento e com isso as articulações são mais exigidas (PINTO, 2008).

Todo esse conjunto de fatores juntamente com alterações da coluna como a hiperlordose, hiperlordose ou escoliose, podem levar o professor a apresentar dores crônicas e incapacidade funcional. Ao adotar uma postura errônea o mesmo é um forte candidato a desenvolver distúrbios da voz e lesões articulares provocadas pelo esforço repetitivo (PINTO, 2008).

O nível de comprometimento das patologias é justificado por esta classe de trabalhadores através da falta de tempo devido à carga horária de aulas e correções de trabalhos. Este fato vem

1. Acadêmica do curso de fisioterapia da Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP

2. Prof.^a. Ms. Em Saúde Coletiva e Doutoranda em Neurociências e Ciência do Comportamento; Docente da Universidade Católica de Pernambuco (UNICAP).

3. Especialista em Terapia Manual e Postural pela FIR; Docente da Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP.

3. Acadêmica do curso de fisioterapia da Universidade Católica de Pernambuco - UNICAP.

Recebido: 20/10/2009

Aceito: 13/06/2010

Autor para correspondência: Simone Hande

E-mail: simonehande@hotmail.com

favorecendo a procura por parte deles, por profissionais de fisioterapia, considerando um aumento de sintomas e patologias como a cervicálgia, cervicobraquialgia e lombálgia, grande parte em processo crônico (PINTO, 2008).

A dor é uma das principais causas de sofrimento, incapacidade, inabilidade e de inúmeras repercussões psicossociais e econômicas (MOURA, 2006). Segundo a IASP (Associação Internacional de Estudo da Dor) pode ser descrita como “*Experiência sensorial e emocional desagradável associada ou relacionada à lesão real ou potencial dos tecidos*” (ALMEIDA *et al.*, 2008; SETZ *et al.*, 2001). Ela é considerada como uma experiência genuinamente subjetiva e pessoal (SOUSA, 2002).

A postura pode ser definida como uma relação dinâmica, onde as diferentes partes do corpo, especialmente os músculos esqueléticos, adaptam-se a estímulos recebidos em experiências físicas e emocionais (BRACCIALLI; VILARTA, 2000; VASCONCELOS, 2006). A postura pode ser descrita, também, como o equilíbrio muscular e ósseo, com capacidade para proteger as demais estruturas do corpo humano de traumatismos na posição de pé, sentado ou deitado (BRACCIALLI; VILARTA, 2000; KENDAL; MCCREARY; PROVANCE, 1995). Vale destacar que o movimento, o gasto energético, a fadiga, as atividades da vida diária e o ambiente estão relacionados e influenciam na postura adotada por um indivíduo (VASCONCELOS, 2006).

A avaliação postural é de extrema importância para se determinar possíveis alterações da postura corporal e mensurar desequilíbrios. A partir de uma avaliação postural é possível se realizar um programa de intervenção fisioterapêutica como forma preventiva para os males decorrentes da má postura, adequando a melhor postura para cada indivíduo, bem como realizar um acompanhamento da evolução e resultados de tratamentos (AMANTÉIA, 2004; IUNES *et al.*, 2005; VERDERI, 2008).

Diante do aumento de distúrbios posturais entre os docentes é que a presente pesquisa foi motivada, no intuito de analisar a postura de professores em sala de aula associando-as à presença de dores. Desta forma, os resultados da presente pesquisa servirão como diretrizes tanto para os fisioterapeutas e outros profissionais que atuam na área de saúde, bem como, na própria conscientização por parte dos professores da importância de uma boa adequação postural e medidas de prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo está vinculado a Universidade Católica de Pernambuco, ao Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, curso de Fisioterapia. O mesmo foi realizado nas salas de aula em um centro para estudos da língua Inglesa, no período de fevereiro a abril de 2009, com a aprovação do Comitê de Ética em pesquisa da referida instituição CAAE: 3628.0.000.096-08.

O desenho do estudo é do tipo corte transversal, descritivo e analítico, a amostra é intencional e compõe o universo de professores da ABA – Associação Brasil América, dos cursos de *kids*, *pre-teens*, *teens*, *adults*

e *Maple Bear*, perfazendo um total de 58 professores. Foram incluídos professores de ambos os sexos, na faixa etária dos 18 aos 55 anos, com horário de trabalho matinal de segunda a sábado e concordância dos mesmos em participar do estudo mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Dentre os critérios de exclusão encontram-se gestantes e participantes que não cumprirem as etapas da pesquisa. Inicialmente 32 professores assinaram o TCLE, sendo cinco excluídos por falta de tempo para participar das etapas da pesquisa, por estar gestante ou fora da faixa etária exigida pelo estudo, desta forma a amostra final foi composta por 27 professores.

Os professores foram identificados através do cadastro na coordenação acadêmica da instituição e durante o horário de trabalho foram explicados os objetivos e benefícios da pesquisa, sendo os mesmos convidados a participar de forma voluntária através da assinatura do TCLE.

Para o início da coleta de dados foi agendado previamente com o professor um horário para observação do desenvolvimento das atividades do mesmo em sala de aula e, análise das posturas adotadas para a realização do seu trabalho em sala de aula. Durante as observações foi realizada filmagem das aulas, focando o professor, na realização do seu trabalho em sala, registrando suas posturas, através de uma câmera com as seguintes características: Cannon® Power Shot SD870IS Digital ELPH 8.0 Mega Pixels.