

ANÁLISE DOS FATORES ASSOCIADOS ÀS ALGIAS DA COLUNA VERTEBRAL DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PRÁTICA PROFISSIONAL EM ACADEMIA

ANALYSIS OF THE FACTORS ASSOCIATED TO SPINAL COLUMN PAIN OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS ON THEIR PRACTICAL ACTIVITIES ON GYMNASIUM

SANTANA, Gláucia Daniella¹
SANDOVAL, Renato Alves²

1. Fisioterapeuta graduada pela PUC Goiás.
2. Fisioterapeuta; Educador Físico; Doutor em Ciências da Saúde (UFG); Professor Assistente do curso de Fisioterapia (PUC Goiás). Contato: rasterapia07@gmail.com

Resumo:

Objetivo: Analisar os fatores associados às algias da coluna vertebral de professores de Educação Física na prática profissional de academia. **Métodos:** Estudo observacional transversal, onde a amostra foi composta por 116 profissionais de Educação Física, com idade entre 20 e 40 anos de ambos os sexos. Foi aplicado um formulário constituído de 24 questões objetivas, onde se abordou os aspectos profissionais, sociais e pessoais, para uma melhor abordagem dos fatores associados a dores na coluna vertebral dos profissionais estudados. **Resultados:** Observou-se que 62,1% dos profissionais sentem dores nas costas ou já passaram por algum episódio ao longo da profissão. Os fatores associados às algias da coluna vertebral aqui abordado foram: o etilismo (52,6%) fazem consumo de álcool; trabalhar aos finais de semana (78,4%); trabalhar mais de 8h/dia (59,8%); o tempo de atuação na profissão (37,6%) trabalham de 6 a 10 anos; a má postura (71,5%) adotam a postura de pé no dia-a-dia de profissão; a satisfação da qualidade de vida (40,0%) relatam ter a qualidade de vida relativamente boa. **Conclusões:** O estudo nos trouxe um levantamento importante dos fatores que podem estar relacionados às algias da coluna vertebral, como o tempo de atuação na profissão, trabalhar aos finais de semana, trabalhar mais de 8h/dia e a má postura no dia-a-dia de trabalho, porém, observou-se a limitação e escassez de publicações abordando este tema. Assim, sugere-se que se façam mais estudos voltados a estes fatores.

Palavras-chave: educação física, coluna vertebral, dor.

Abstract:

Objectives: Analysis of the factors associated to spinal column pain of physical education teachers on their practical activities on gymnasium. **Methods:** transverse observational study where the sample is composed of 116 professionals of physical education ages between 20 to 40 years old from both genders. It was applied a questionnaire built with 24 objectives questions in which was broached the professional, social and personal aspects to a better approach of the factors associated to spinal column aches of the studied professionals. **Results:** it was noticed that 62,1% of the professionals have backaches or have already had some episode during their professional time. The factors associated to spinal column pain here broached were: the alcoholism (52,6%) use alcohol; working on weekends (78,4%), work more than 8 hours per day (59,8%); the time on the occupation (37,6%) work from 6 yo 10 years; the bad posture (71,5%) adopt right standing

posture on the profession day by day; the satisfaction with the life's quality (40%) reported to have a relatively fine life's quality. **Conclusions:** the study brought us an important survey of factors that may be related to spinal column pain, such as time in the profession , working on weekends, working more than 8 hours per day and bad posture on the profession day by day, however it was observed the limitation and scarcity of publications broaching this subject. Therefore is suggested that more studies related to this factors to be done.

Key words: physical education, spinal column, pain

INTRODUÇÃO

No Brasil, o processo da regulamentação e criação de um Conselho para a Profissão de Educação Física, teve início nos anos quarenta, onde a iniciativa partiu das Associações dos Professores de Educação Física (APEF) localizadas no Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul e São Paulo. Juntas, fundaram a Federação Brasileira das Associações de Professores de Educação Física (FBAPEF), no ano de 1946¹.

Este processo no Brasil foi dividido em três fases: a primeira relacionada aos profissionais que manifestavam e/ou escreviam a respeito desta necessidade, sem, contudo desenvolver nenhuma ação nesse sentido; a segunda na década de 80 quando tramitou o projeto de lei relativo à regulamentação sendo vetado pelo Presidente da República e a terceira vinculada ao processo de regulamentação aprovado pelo Congresso e promulgado pelo Presidente da República em 1998 com a promulgação da Lei 9.696/98 que regulamenta a Profissão de Educação Física e cria os respectivos Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e Conselhos Regionais de Educação Física (CREF)^{1,2}.

A educação física apresenta características diferentes em cada área de atuação, e a partir de 2004, os acadêmicos puderam optar por cursar licenciatura ou bacharelado. O profissional de educação física é responsável por prescrever, orientar e acompanhar pessoas que se inserem no âmbito da prática da atividade física ou desportiva, levando-se em conta sua responsabilidade ética frente ao ordenamento jurídico brasileiro^{3,4,5}.

Atualmente, percebe-se o interesse da população por uma melhor qualidade de vida, devido à divulgação pelos meios de comunicação da importância e benefícios da prática de atividade física. Acredita-se que um fator primordial para

alcançar os objetivos esperados com o máximo de eficiência é a conduta ética que o profissional terá durante o desenvolvimento de seu trabalho⁵.

Palma; Abreu; Cunha⁶ ao estudar sobre professores de educação física que atuavam em academias verificaram que a maioria relatava não praticar atividade física regularmente. Neste sentido, alguns aspectos importantes relacionados à ocorrência de agravos à saúde foram levantados, como o cansaço, o excesso de horas e a intensificação do esforço físico no trabalho. Na maioria das vezes, estes fatores fogem ao controle dos profissionais e podem causar lesões e doenças osteomusculares, onde a principal são as algas relacionadas à coluna vertebral.

Existem vários fatores de risco associados à etiologia da dor nas costas, conhecidas como algas da coluna vertebral. Estes podem ser divididos em fatores de risco individual e fatores de risco profissional, oriundas de causas físicas, fatores genéticos, traumas e posturas inadequadas⁷.

Uma das maiores causas de afastamento prolongado do trabalho estão relacionadas aos transtornos da coluna vertebral, onde as cervicalgias e lombalgias apresentam uma incidência alta. Aproximadamente 60% das dores na coluna vertebral são causadas por disfunções musculares, sendo mais frequentes devido a má postura, grandes esforços físicos, movimentos repetitivos, predisposição genética, fraqueza muscular, e desequilíbrios musculares. Dessa forma, um diagnóstico preciso da dor pode definir o melhor tratamento^{8,9}.

As algas da coluna vertebral constituem um agravio à saúde que acompanha o homem desde o início dos tempos, sua prevalência é elevada e ocorre indistintamente na população. Estima-se que de 70% a 85% da população terá algum episódio de algia na coluna vertebral no decorrer da vida. As modificações corporais que acompanham os indivíduos com o passar dos anos e a ocorrência de doenças crônicas acarretam um desgaste nos componentes de sustentação da coluna, modificando sua anatomia, a fisiologia e consequentemente, levando a morbilidades variadas e à possibilidade de ocorrência deste sintoma⁹.

O presente estudo tem como objetivo analisar os fatores associados às algias da coluna vertebral de professores de Educação Física na prática profissional de academia.

CASUÍSTICA E MÉTODOS

Estudo observacional transversal, onde a amostra foi constituída por profissionais de Educação Física com sua principal atuação em academia, todos os voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

A coleta de dados foi realizada no mês de março de 2012 em academias da cidade de Goiânia Goiás. O estudo foi realizado com 134 profissionais de Educação Física, porém 18 deles foram excluídos da pesquisa, por possuírem diagnóstico clínico ortopédico da coluna vertebral. Assim, os que se adequaram ao critério de inclusão foram 116 profissionais, com idade entre 20 e 40 anos, de ambos os sexos.

A pesquisa foi realizada através da aplicação de um formulário elaborado pela própria pesquisadora, constituído por 24 questões objetivas, onde abordou-se os aspectos profissionais, sociais e pessoais, para um melhor conhecimento do público estudado e as variáveis determinantes dos fatores associados as dores na coluna vertebral.

Os dados coletados foram distribuídos em uma planilha e analisados através de uma estatística descritiva.

RESULTADOS

Com os resultados obtidos, percebeu-se que a prevalência de algas na coluna vertebral de professores de Educação Física que atuam em academia foi de 62,1%. Destes, 78,4% trabalham nos finais de semana, 59,8% trabalham mais de oito horas diárias e 52,6% são etilistas (Tabela I).

Tabela I – Representa as variáveis relacionadas às queixas de dores dos profissionais estudados.

Variáveis	Quantidade	Percentual
Total de participantes	116	100%
Homens	85	73,3%
Mulheres	31	26,7%
Sentem dores nas costas	72	62,1%
Etilistas	61	52,6%
Tabagistas	01	0,9%
Trabalha final de semana	91	78,4%
Trabalha mais 8h	70	59,8%

O tempo de atuação na profissão teve o índice maior entre 6-10 anos de atuação, sendo composto por 44 profissionais (37,6%) - Gráfico I.

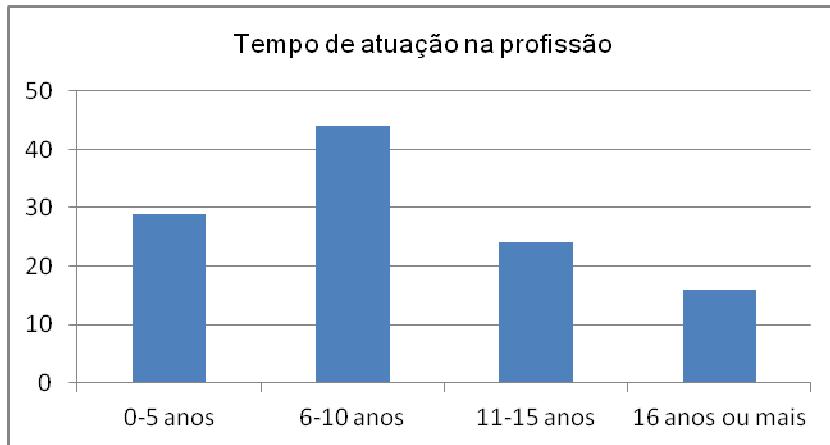


Gráfico I – representa o tempo de atuação na profissão dos profissionais estudados.

Em relação à postura, os profissionais tiveram a opção de marcar mais de uma resposta, onde a somatória total foi de 158. Assim, a posição em pé foi a que prevaleceu, sendo composta por 113 profissionais (71,5%) - Gráfico II.

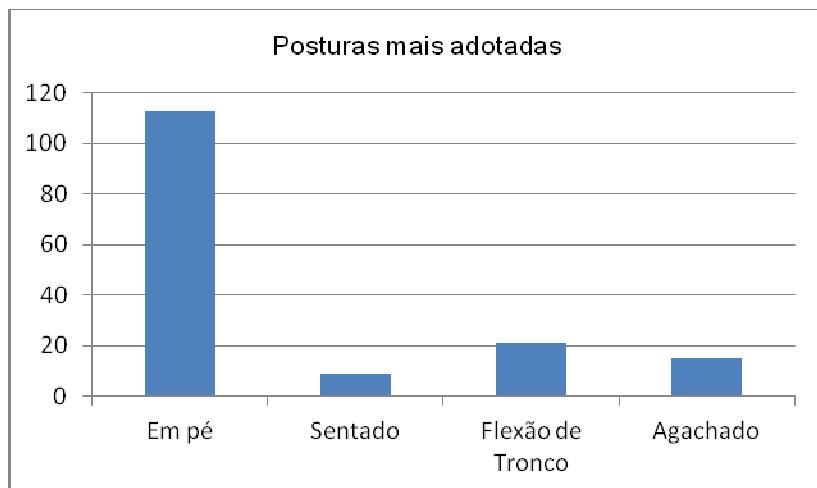


Gráfico II – representa as posturas mais adotadas no dia-a-dia dos profissionais estudados.

A satisfação da qualidade de vida no trabalho foi considerada boa pela maioria, sendo composta por 48 profissionais (40,0%). As demais representaram um menor número, sendo excelente (9,2%), muito boa (23,3%), regular (23,3%) e ruim (4,2%) - Gráfico III.

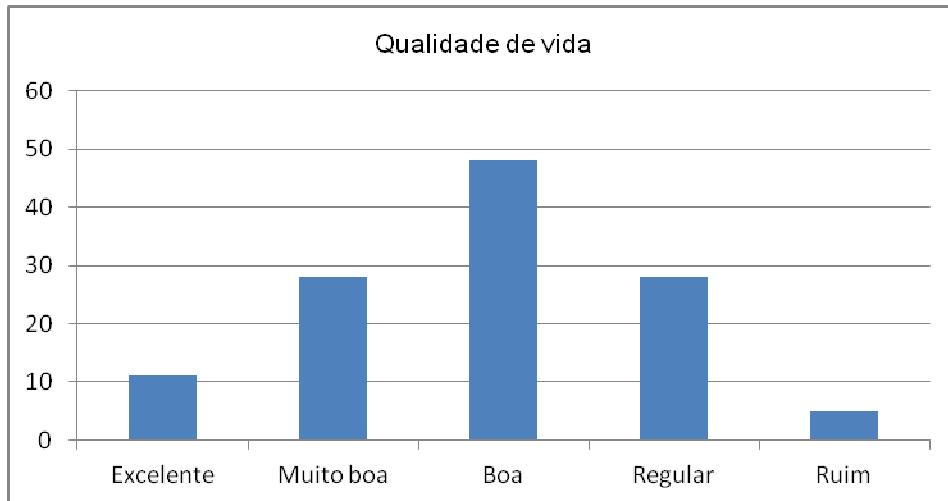


Gráfico III – representa a satisfação da qualidade de vida dos profissionais estudados.

DISCUSSÃO

Embora o Educador Físico seja sempre destacado como um importante agente promotor de saúde e qualidade de vida são raras as pesquisas acerca de sua atuação profissional e condições de trabalho, bem como as repercussões destas em sua saúde e qualidade de vida.

Watkins¹⁰ relata que as dores na coluna vertebral relacionadas ao trabalho são lesões frequentes do sistema musculoesquelético. O presente estudo revela que os profissionais estudados merecem uma atenção especial devido aos cuidados relacionados às dores na coluna vertebral. Destes, 62,1% relataram sentir dor ou já ter passado por algum episódio de dor ao longo da profissão. Constatou-se através do formulário aplicado, alguns dos fatores que podem estar relacionados às queixas de dores na coluna vertebral destes profissionais em todo o seu seguimento (cervical, torácica e lombar), sendo a coluna lombar a região mais afetada 78,3%.

Nahas; Corbin¹¹ acreditam que a profissão de educação física tem a responsabilidade em prestar serviços relacionados com o desenvolvimento humano e prevenção de envolvimento com drogas, promovendo saúde e bem estar de uma forma geral. Desta forma, torna-se um espelho para seus alunos, divulgando qualidade de vida e bem estar com a prática de atividade física. De acordo com a realidade ao qual vivemos hoje, quase todas as pessoas são etilistas, e a pesquisa confirmou estes dados, onde a maioria dos profissionais (52,6%) fazem o consumo de bebida alcoólica, entrando assim em contradição com todos os estudos, onde

este profissional deveria ser o primeiro a dar exemplo do não consumo destas drogas, pois os mesmos tem o conhecimento do quão mal faz ao corpo e à saúde.

Os benefícios da atividade física estão bem estabelecidos, onde evidências epidemiológicas mostram que esta prática previne contra o aparecimento de doenças crônicas, sendo assim um componente importante para um estilo de vida saudável. O aumento das campanhas contra o tabagismo têm conscientizado a população, o que contribui para corroborar o presente estudo. Observou-se que menos que 1% (0,9%) fazem uso do cigarro. Com isso, percebe-se que a população possui consciência do mal que o tabagismo traz ao organismo e a importância da atividade física no combate do mesmo¹¹.

O mercado de trabalho do profissional de Educação Física é amplo com diversas colocações na sociedade. A profissão abre leques para a licenciatura e o bacharel, assim, tem-se a opção de atuar como professor em escola, academia, clubes e personal trainer. Devido à profissão assim como tantas outras não ser reconhecida e valorizada, diversos profissionais trabalham em mais de um emprego e com carga horária acima de 10h/dia, incluindo além dos cinco dias na semana, os finais de semana (sábado e domingo). Na pesquisa podemos relatar um índice alto, onde 59,8% trabalham mais de 8h/dia e 78,4% trabalham aos finais de semana, relatando que necessitam dessa carga horária para um melhor retorno financeiro^{10,11}.

O tempo de atuação do profissional destacou-se como um fator importante, onde percebeu-se que quanto menos tempo de profissão mais frequentes são às queixas de dor. Estes dados podem ser explicados pelo fato do recém-formado ser mais intenso nas atividades de trabalho, onde assim, trabalha-se mais que o necessário, adotando más posturas e não praticando atividade física regular devido à falta de tempo. O ciclo vicioso da dor está vinculado à má postura, que pode gerar desequilíbrios musculares, ocasionar contraturas musculares e novas dores, determinando a estes recém-formados uma pior qualidade de vida¹⁰.

Rumaquela¹² relata que muitos trabalhadores, no desempenho de suas funções, adotam a postura em pé e, consequentemente, necessitam da coluna vertebral para executar as mais diversas posturas corporais, tanto nas atividades do dia-a-dia como no ambiente de trabalho. McKenzie¹³ analisa que, ao manter uma postura em pé prolongada, os músculos responsáveis pela sustentação se cansam e relaxam, levando a alterações posturais, como a postura relaxada, ou seja, aquela

onde há um aumento da lordose lombar e posturas assimétricas de torções e inclinações. A profissão de Educação Física exige muito desta postura, e como observado no gráfico II, 72,5% destes profissionais adotam a postura em pé no atendimento aos seus clientes, promovendo assim, um desconforto na coluna vertebral e acarretando futuras desordens musculoesqueléticas.

Além da má postura adotada, muitos profissionais relataram que devido ao excesso de trabalho não possuem tempo de praticar atividade física regular o que pode causar desequilíbrio entre corpo e trabalho. O fato de a maioria ter considerado esse fator importante, o mesmo pode estar relacionado com a ideia de que o profissional da atividade física deve ser um exímio executor da atividade que orienta, ou seja, dominar as técnicas e habilidades da atividade. Por outro lado, defende-se que é preciso praticar atividade física regular e ter uma boa condição de saúde, no limite da sua capacidade e individualidade para servir como exemplo. Um profissional de Educação Física que não pratica atividade física regular estaria propondo ou defendendo algo que não acredita ou não valoriza¹⁴.

Na tentativa de clarificar o conceito de qualidade de vida, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu que é a “percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores em que vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Souza; Costa¹⁵ acreditam que a qualidade de vida geralmente está associada à preditores como estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e espiritualidade. Assim, acredita-se que cargas horárias maiores estão associadas tanto com pior qualidade de vida quanto com o acometimento de patologias.

No presente estudo observou-se que 40% dos profissionais relataram ter uma qualidade de vida relativamente boa. Essa afirmação, explica-se pela presença de todos os fatores acima descritos, como sendo as principais causas desta queixa a carga horária de trabalho diário e trabalhar nos finais de semana sem folga, ocasionando assim um cansaço do corpo e da mente. Estes fatores foram observados também quando questionados sobre o tempo de sono por noite, onde 27,3% dormem menos que 6h por noite, o que também prejudica o desempenho no dia-a-dia de trabalho e na relação da qualidade de vida. Lopes *et al.* relata que é essencial que um indivíduo durma 5 ciclos de sono por noite e em média de sete a

oito horas, assim, o funcionamento das funções do organismo tem um espaço de tempo para reestruturar e regularizar um fenômeno fisiológico^{16,17}.

CONCLUSÃO

O estudo nos trouxe um levantamento importante dos fatores que podem estar relacionados às algas da coluna vertebral dos profissionais de Educação Física com atuação em academia, como o tempo de atuação na profissão, trabalhar aos finais de semana, trabalhar mais de 8h/dia e a má postura adotada no dia-a-dia de trabalho.

Os fatores aqui mencionados merecem um estudo mais aprofundado, pois, na elaboração do trabalho foram encontradas dificuldades devido à limitação e escassez de publicações sobre este tema. Assim, sugere-se que façam-se mais estudos voltados a estes fatores, a fim de dar um melhor suporte a estes profissionais, para que os mesmos não sofram de dores nas costas, tenham as orientações necessárias e bons hábitos posturais.

REFERÊNCIAS

1. CONFEF. Conselho Federal de Educação Física. Regulamentação da Educação Física no Brasil. Rio de Janeiro, 2011.
2. Sartori SK. Perspectivas e Limites da Profissão de Educação Física. Conselho Federal de Educação Física. CONFEF. Rio de Janeiro, 1997.
3. Figueiredo ZCC. Formação Docente em Educação Física: experiências sociais e relação com o saber. Movimento. 2004;10(1):89-111.
4. Pinho ST. et al. Licenciatura ou Bacharelado em Educação Física? Opção de curso entre os últimos acadêmicos do currículo generalista. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires. 2007;12(108).
5. Oliveira AL, Silva MPO. Profissional de Educação Física e a Responsabilidade Legal que o Cerca: fundamentos para uma discussão. IX Simpósio Internacional Processo Estabilizador. Ponta Grossa, 2004.
6. Palma A, Abreu RA, Cunha CA. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. Rev. Bras. Epidemiol. 2007;10(1):117-126.
7. Mota R, Dutra DSG, Barbosa FS. Estudo da prevalência de algas na coluna vertebral em colhedores de café do município de Vieiras MG. Revista Ponto 100 de Vista. 2007;5.
8. Ozório D et al. Dor nas costas em profissionais que trabalham em pé. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires. 2008;13(127).
9. Melo RS, Pereira TR. Prevalência de algias vertebrais em cirurgiões dentistas. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires. 2011;16(157).

10. Watkins J. Estrutura e função do sistema musculoesquelético. Porto Alegre: ARTMED, 2001.
11. Nahas MV, Corbin CB. Educação para a aptidão física e saúde: justificativa e sugestões para implementação nos programas de educação física. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 1992;8(3):14-24.
12. Rumaquella MR. Posturas de trabalho relacionadas com as dores na coluna vertebral em trabalhadores de uma indústria de alimentos: estudo de caso. [Dissertação] Mestrado em Desing, Universidade Estadual Paulista, 2009.
13. McKenzie R. Trate você mesmo a sua coluna. Nova Zelândia: Spinal Publications. 1998.
14. Antunes AC. Perfil profissional de instrutores de academias de ginástica e musculação. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires. 2003;9(60).
15. Souza JC, Costa DS. Qualidade de vida de uma amostra de profissionais de educação física. J Bras. Psiquiatr. 2011;60(1):23-27.
16. Ferreira BE. O conceito qualidade de vida inserido na atividade física: reflexão sobre concepções e evidências. Lecturas Educación Física y Deportes, Revista Digital Buenos Aires. 2008;13(122).
17. Mendes AD. Atuação profissional e condições de trabalho do educador físico em academias de atividades físicas. [Dissertação] Mestrado em Educação Física, Universidade de Brasília, 2010.