

# ENTRE A DOR E A TENSÃO: ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS OSTEOMUSCULARES E SOFRIMENTO EMOCIONAL EM PROFESSORES DO IFTO – CAMPUS PALMAS

Catarina Gomes Viana<sup>1</sup>, Isabelle Feitosa Assunção<sup>2</sup>, Onésima Aguiar Campos Barreto<sup>3</sup>, Luciane de Paula Machado<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Estudante do Curso Superior em Engenharia Elétrica – IFTO. Bolsista do Programa de Iniciação Científica IFTO. e-mail: <catarina.viana@estudante.ifto.edu.br>

<sup>2</sup>Estudante do Curso de Controle Ambiental – Médio Integrado – IFTO. Bolsista do CNPq. e-mail: <isabelle.assuncao@estudante.ifto.edu.br>

<sup>3</sup>Docente do Curso Técnico Subsequente em Segurança do Trabalho – IFTO. e-mail: <onesima@ifto.edu.br>

<sup>4</sup>Docente do Curso Técnico Subsequente em Segurança do Trabalho – IFTO. Orientadora. e-mail: <luciane@ifto.edu.br>

## 1 INTRODUÇÃO

As condições de trabalho docente vêm sendo amplamente debatidas no Brasil, sobretudo no que se refere à sobrecarga física e emocional enfrentada por professores nos diferentes níveis de ensino. Diversos estudos evidenciam que a rotina de trabalho dos docentes está associada ao surgimento de sintomas osteomusculares, como dores no pescoço, ombros, coluna lombar e membros superiores, decorrentes de posturas inadequadas, longas jornadas e uso contínuo de equipamentos como computadores e projetores (CARDOSO et al., 2011; CARAN et al., 2011).

Paralelamente aos aspectos físicos, o sofrimento emocional dos professores também tem se intensificado, manifestando-se em sentimentos de tensão, desânimo e desvalorização profissional. A precarização das relações de trabalho, a pressão por resultados e a falta de reconhecimento impactam negativamente a saúde mental desses profissionais, podendo agravar os quadros de adoecimento físico (MORENO et al., 2016; SANTOS et al., 2016).

Os distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) e os fatores psicossociais, embora sejam frequentemente analisados de forma separada, apresentam conexões significativas. Estudos apontam que a dor crônica pode se associar a quadros de estresse, depressão e ansiedade, estabelecendo um ciclo de retroalimentação entre corpo e mente (FERNANDES et al., 2009; JESUS, 2010). Em contextos institucionais como os Institutos Federais, marcados por múltiplas atribuições docentes e escassez de políticas de saúde ocupacional, essa associação merece atenção especial.

Neste cenário, torna-se fundamental compreender a coexistência entre os sintomas osteomusculares e o sofrimento emocional entre docentes da Rede Federal de Ensino, como subsídio para políticas institucionais de prevenção e promoção da saúde no trabalho.

## 2 OBJETIVO

Avaliar a ocorrência de sintomas osteomusculares e sentimentos associados ao sofrimento emocional entre professores do Instituto Federal do Tocantins – Campus Palmas, identificando possíveis relações entre as variáveis.

## 3 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de natureza quantitativa, descritiva e transversal, realizado com professores do Instituto Federal do Tocantins (IFTO) – Campus Palmas. A pesquisa integrou um projeto institucional de avaliação ergonômica e psicossocial do trabalho docente, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 7207384. Para definição da amostra, utilizou-se o cálculo para populações finitas, considerando nível de confiança de 95% e margem de erro de 10%, o que indicava um tamanho amostral ideal de 70 participantes. Contudo, devido à baixa adesão, foram obtidas 42 respostas válidas, número suficiente para uma análise exploratória compatível com os objetivos propostos. O instrumento de coleta consistiu em um questionário digital, estruturado no

*Google Forms*, enviado diretamente aos e-mails institucionais dos docentes. Sua elaboração foi fundamentada em instrumentos reconhecidos na literatura sobre saúde ocupacional na educação, contendo blocos de perguntas sobre aspectos sociodemográficos, hábitos de vida e sintomas musculoesqueléticos. Para esta última dimensão, foi incorporada uma versão do Questionário de Sintomas Musculoesqueléticos (QSM), baseado nos trabalhos de Couto e Cardoso, que utiliza a representação de um corpo humano dividido em nove regiões para facilitar a localização e o relato de dores e desconfortos. As respostas foram organizadas em planilhas eletrônicas e submetidas à análise estatística, incluindo estatística descritiva (frequência absoluta e relativa); testes de associação entre variáveis categóricas utilizando o teste exato de Fisher. A interpretação dos dados buscou identificar possíveis associações entre a presença de sintomas musculoesqueléticos e a frequência dos sentimentos negativos referidos, como indicativo da sobreposição entre sofrimento físico e emocional no ambiente de trabalho.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados revelam uma prevalência significativa de sintomas osteomusculares entre os docentes do IFTO – Campus Palmas, afetando especialmente regiões como o pescoço (86,4%), quadril (59,1%), ombros (59,1%) e joelhos (54,5%). Esse padrão é coerente com estudos prévios que apontam a docência como uma atividade de alto risco para sobrecarga física, em especial em função da manutenção de posturas estáticas, uso intensivo de computadores, ausência de pausas e acúmulo de funções (MORENO et al., 2016; JESUS, 2010).

Segundo Fernandes et al. (2009), sintomas como dor no pescoço, costas e ombros são frequentemente associados à ausência de uma organização ergonômica do espaço de trabalho, aliada a longas jornadas e ao acúmulo de tarefas. Já o estudo de Cardoso et al. (2011) destaca que a carga física associada a fatores psicossociais – como pressão por resultados, múltiplos vínculos e ausência de valorização institucional – potencializa o adoecimento musculoesquelético. Além disso, o relato de dores em regiões como tornozelos, mãos e cotovelos reforça a diversidade de impactos físicos enfrentados por essa categoria profissional, que muitas vezes precisa dividir o tempo entre ensino presencial, preparação de aulas, correções de atividades e participação em reuniões. Essa realidade, como mostram Caran et al. (2011), amplia o risco de dor crônica e pode resultar em afastamentos por motivos de saúde.

A presença de sofrimento emocional entre os docentes do IFTO – Campus Palmas torna-se evidente ao observar que 71,4% dos participantes relataram sentir-se tensos e desapontados “algumas vezes” ou “com relativa frequência”. Esse dado é consistente com os achados de Santos et al. (2016), que apontam altos índices de sofrimento psíquico entre professores, frequentemente relacionado à sobrecarga de tarefas, cobrança por resultados e escassez de apoio institucional. A tensão relatada pode estar associada a múltiplos fatores: instabilidade funcional, ausência de pausas, conflitos interpessoais, acúmulo de cargos administrativos e insegurança em relação ao reconhecimento profissional (CARAN et al., 2011; JESUS, 2010).

Outros dados mostram que 57,8% dos docentes relataram sentir-se tristes ou deprimidos com alguma frequência, sendo que 40% indicaram sentir-se assim “algumas vezes” e 17,8% “com relativa frequência”. Esses achados reforçam o vínculo já documentado entre sofrimento emocional e as condições físicas adversas no ambiente de trabalho docente, especialmente no que se refere aos distúrbios osteomusculares. A literatura tem apontado que os DORT não são exclusivamente consequência de fatores físicos, como má postura, repetição de movimentos ou mobiliário inadequado. Há uma forte associação entre sintomas musculoesqueléticos e fatores psicossociais,

como tristeza, estresse e tensão constante, que contribuem para o agravamento e cronificação da dor (FERNANDES et al., 2009; CARDOSO et al., 2011). Em outras palavras, a dor física e o sofrimento emocional são mutuamente alimentados, criando um ciclo de desgaste contínuo. Moreno et al. (2016) destacam que, no ambiente universitário, o acúmulo de responsabilidades, a pressão por produtividade, a ausência de pausas e a limitação de suporte institucional são gatilhos para quadros de adoecimento emocional e físico. Esses fatores se somam à ausência de intervenções ergonômicas adequadas, o que torna os docentes mais suscetíveis ao desenvolvimento de dor crônica em regiões como pescoço, costas, ombros e quadril — exatamente as mais relatadas pelos participantes deste estudo. Além disso, o estudo de Codo (2006) chama atenção para o risco de invisibilização desse sofrimento docente, pois muitas vezes a tristeza e a dor são naturalizadas como parte do exercício da profissão. No entanto, quando combinadas, essas manifestações podem impactar diretamente a capacidade funcional do professor, sua motivação e até mesmo a qualidade do ensino ofertado.

Apesar desses achados, esta pesquisa mostrou que 73% dos docentes afirmam estar satisfeitos com seu trabalho com relativa frequência (46,3%) ou sempre (26,8%). Esse resultado é, à primeira vista, positivo, pois aponta que, mesmo diante dos desafios cotidianos e da sobrecarga de trabalho, a maioria dos professores ainda encontra significado ou valorização em sua função. Entretanto, a presença simultânea de sintomas osteomusculares relatados por mais da metade dos docentes (em especial nas regiões do pescoço, coluna, ombros e joelhos) indica uma possível dissonância entre a satisfação profissional e as condições objetivas de trabalho. Isso é coerente com os apontamentos de Moreno et al. (2016), que destacam que a satisfação no trabalho docente pode coexistir com sofrimento físico, muitas vezes devido à dedicação afetiva à profissão, ao vínculo com os alunos e ao compromisso ético com a educação. Além disso, a literatura indica que há uma correlação entre sintomas emocionais e a manifestação de dores físicas, como os distúrbios osteomusculares, especialmente em contextos de trabalho exigentes e emocionalmente desgastantes (FERNANDES et al., 2009; MORENO et al., 2016).

Essa situação de “satisfação resiliente”, como discutem Cunha (2009) e Codo (2006), pode ocultar problemas crônicos de saúde que permanecem sem visibilidade ou acolhimento institucional. Assim, a satisfação subjetiva não elimina a necessidade urgente de ações estruturais voltadas à prevenção dos distúrbios osteomusculares, como a revisão dos espaços de trabalho, pausas ergonômicas, acompanhamento de saúde ocupacional e escuta ativa sobre o cotidiano dos docentes. Portanto, embora os indicadores de satisfação sejam relevantes e encorajadores, eles devem ser interpretados à luz das condições físicas relatadas, sob pena de se negligenciar os riscos reais de adoecimento e afastamento profissional a longo prazo.

Para verificar a existência de associação entre a presença de sintomas osteomusculares e sentimentos negativos, foi aplicado o teste exato de Fisher. Os resultados indicaram ausência de associação estatisticamente significativa entre DORT e os sentimentos de tensão ( $p = 1,000$ ), tristeza ( $p = 1,000$ ) e satisfação com o trabalho ( $p = 0,284$ ). Ou seja, embora haja indícios descritivos de sobreposição entre dor e sofrimento emocional, tais relações não foram confirmadas estatisticamente nesta amostra. Esse resultado pode estar relacionado ao tamanho reduzido da amostra ( $n = 42$ ), à natureza das respostas e à complexidade das experiências subjetivas envolvidas. Ainda assim, os dados reforçam a coexistência de sintomas físicos e sinais de desgaste emocional, exigindo que as instituições considerem abordagens integradas à promoção da saúde docente, contemplando tanto a ergonomia quanto o bem-estar psicológico.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar a coexistência entre sintomas osteomusculares e manifestações de sofrimento emocional entre docentes do IFTO – Campus Palmas. Os resultados descritivos evidenciaram que, mesmo diante de índices consideráveis de satisfação com o trabalho, muitos professores relataram sentimentos recorrentes de tensão e tristeza, associados à presença de dores musculoesqueléticas, o que sugere a coexistência de fatores físicos e psicossociais no adoecimento laboral. Entretanto, os testes estatísticos realizados não indicaram associação significativa entre as variáveis analisadas, o que pode ser atribuído ao tamanho reduzido da amostra, à natureza das respostas e à complexidade das experiências subjetivas envolvidas. Ainda assim, os achados oferecem indícios relevantes de que dor física e sofrimento psíquico se manifestam simultaneamente na rotina docente, indicando a necessidade de atenção por parte das instituições.

Reconhecer essa sobreposição é fundamental para o desenvolvimento de políticas preventivas mais eficazes, que integrem ações de saúde ocupacional voltadas tanto à ergonomia quanto ao bem-estar emocional. Como limitação, destaca-se o delineamento transversal da pesquisa, que impossibilita a inferência de causalidade, além do uso de dados subjetivos, suscetíveis a variações individuais. Futuras investigações com amostras ampliadas poderão aprofundar a correlação entre bem-estar psicológico, sintomas físicos e as condições reais de trabalho docente no ensino.

## 6 AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao CNPq e ao IFTO pelo fomento e apoio na execução do projeto, que viabilizou a realização desta pesquisa, bem como pela concessão da bolsa de Iniciação Científica.

## REFERÊNCIAS

- CARDOSO, J. P. et al. Prevalência de sintomas osteomusculares em professores da educação básica. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 502–512, 2011.
- CARAN, V. C. M. et al. Sintomas osteomusculares relacionados ao trabalho entre professores do ensino fundamental. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 20–28, 2011.
- CODO, W. *Educação: carinho e trabalho*. Petrópolis: Vozes, 2006.
- CUNHA, M. I. O trabalho docente em tempos de precarização: entre o reconhecimento e a negação. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 30, n. 107, p. 469–488, 2009.
- FERNANDES, M. H. et al. Distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em docentes do ensino superior. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, São Paulo, v. 12, n. 4, p. 604–614, 2009.
- JESUS, S. N. Saúde e stress dos professores: uma abordagem centrada na psicologia positiva. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 15, n. 3, p. 461–470, 2010.
- MORENO, C. R. C. et al. Condições de trabalho docente e saúde na Educação Básica no Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 32, n. 2, p. 1–12, 2016.
- SANTOS, I. S. et al. Prevalência de transtornos mentais comuns em professores da rede pública municipal. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 28, n. 2, p. 106–113, 2016.