

---

**CONGRESO  
IBEROAMERICANO**  
DE CIENCIA, TECNOLOGÍA,  
INNOVACIÓN Y EDUCACIÓN

---

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVIEMBRE 2014

---

**CONGRESSO  
IBERO-AMERICANO**  
DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA,  
INOVAÇÃO E EDUCAÇÃO

---

BUENOS AIRES, ARGENTINA  
12, 13 Y 14 DE NOVIEMBRO 2014

## **A SAÚDE DO TRABALHADOR DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA**

BARRETO, A.C; Rodrigues, M.A.M.

## **A SAÚDE DO TRABALHADOR DA EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA<sup>1</sup>**

Aldecilene Cerqueira Barreto, Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal, [aldecilene@hotmail.com](mailto:aldecilene@hotmail.com)

Maria Alexandra Militão Rodrigues, Universidade de Brasília, [alexandrarodrigues57@hotmail.com](mailto:alexandrarodrigues57@hotmail.com)

### Resumo

Com o objetivo de diagnosticar os principais problemas de saúde e promover a saúde dos trabalhadores de Educação à distância, fez-se um estudo descritivo e propositivo, com 28 tutores do curso de licenciatura em Educação Física a distância da Universidade de Brasília, Brasil. Foram coletados os dados através de um instrumento misto, com perguntas objetivas e subjetivas, por meio de completamento de frases. Os resultados mostraram que as doenças relacionadas à coluna vertebral são as que prevalecem entre os sujeitos estudados e ainda, metade do grupo posicionou-se muitas vezes estressado. Buscou-se promover a saúde dos trabalhadores da educação a distância a partir de estratégias que previnam problemas de saúde.

Palavras-chave: Educação a distância; saúde dos trabalhadores; doenças ocupacionais.

### INTRODUÇÃO

A evolução tecnológica e o crescimento das doenças profissionais relacionadas aos trabalhadores que atuam diretamente com as Tecnologias da Informação e Comunicação – TIC, em especial os profissionais que lidam com educação a distância fomentaram a realização desta pesquisa. Eles ficam muito tempo na frente do computador, não se importando ou mesmo esquecendo-se de cuidar da própria saúde, a partir de hábitos saudáveis durante e fora do período de trabalho.

Estudos apontam que a falta de cuidado com a saúde, a partir da aquisição de hábitos saudáveis, a má postura durante a atividade laboral, a sobrecarga de trabalho, os altos níveis de estresse estão entre os fatores que mais afetam a saúde dos trabalhadores. Pesquisa realizada por Mill (2006), analisou as implicações sofridas pelo trabalho docente de 150 tutores virtuais e concluiu que as tecnologias de informação e comunicação levaram o espaço-tempo de descanso de muitos trabalhadores a se transformar também em espaço-tempo de trabalho. Logo, realizou-se a presente pesquisa para intervir na saúde dos trabalhadores a partir de procedimentos preventivos, contribuindo para evitar epidemia de doenças relacionadas ao trabalho dos envolvidos em Educação a distância (EaD).

Nesse sentido o estudo proposto contribui para o avanço do conhecimento nessa direção, tendo em vista à análise da concepção do ensino a distância; a expansão do sistema; e as exigências impostas aos trabalhadores que atuam nesse segmento. Esta pesquisa coloca o foco nesse novo grupo de trabalhadores (a distância), a partir do estudo dos problemas de saúde advindos da sua prática como

---

<sup>1</sup> O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

tutores virtuais, a fim de contribuir para a promoção da saúde e qualidade de vida do grupo.

Nesse contexto o objetivo deste estudo consiste em diagnosticar os principais problemas de saúde dos trabalhadores que atuam na educação a distância, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Brasília (UnB) e orientar quanto a prevenção das doenças ocupacionais que poderão surgir ao longo do exercício profissional, promovendo dessa forma a saúde desses trabalhadores.

## METODOLOGIA

Caracteriza-se por um estudo descritivo e propositivo, onde através de um instrumento misto de completamento de frases com questões objetivas em sua maioria, e questões subjetivas, busca-se alcançar os objetivos propostos.

Nesta pesquisa, a maior parte dos dados, embora analisados quantitativamente, estão a serviço da construção do pensamento acerca do tema, assim como dos próprios sujeitos, de forma personalizada e relacional, uma vez que se pretende promover a saúde dos trabalhadores que atuam na EaD, propondo sugestões. Por esse motivo, na última etapa da pesquisa os participantes tiveram conhecimento do resultado através do e-mail e por meio desse receberam orientações para a melhoria da sua saúde e prevenção de doenças ocupacionais.

Participaram da pesquisa 28 tutores do curso de Licenciatura em Educação Física da Educação a distância - (Ead/UnB). Para coleta dos dados foi utilizado um instrumento onde os participantes, de forma individualizada e confidencial, foram convidados pela pesquisadora a completar informações relacionadas a dados pessoais, prática de atividade física, conhecimento sobre ergonomia e postura corporal, e informações gerais sobre a saúde e o trabalho, sendo a maior parte de caráter objetivo, e algumas subjetivas. Foi elaborado este instrumento, para dar maior importância aos aspectos objetivos e subjetivos dos sujeitos pesquisados, especialmente ao serem instados a expressar-se na primeira pessoa, em vez de terem que responder a perguntas, como se fossem um reservatório de respostas.

## RESULTADOS

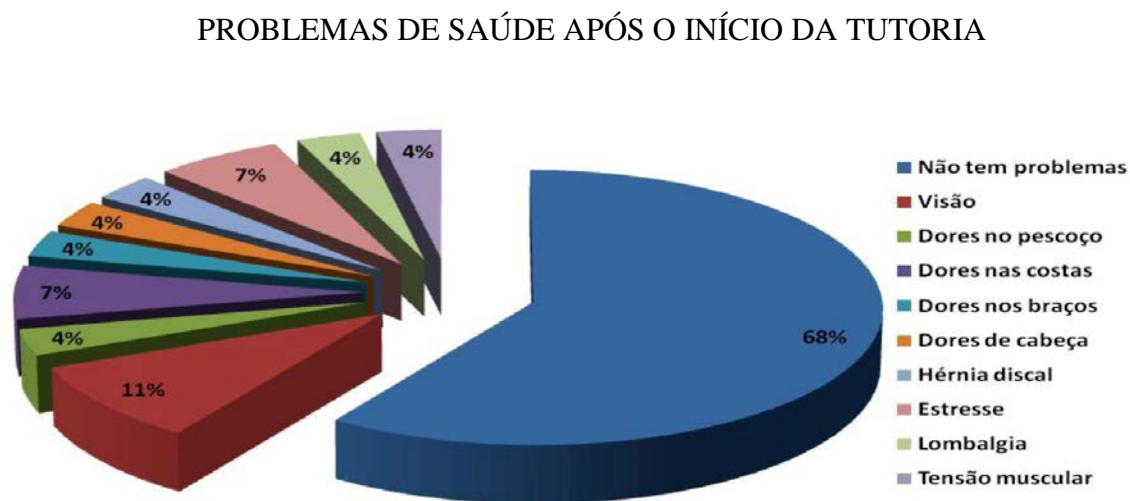
A amostra foi composta por 28 professores tutores a distância do curso de Licenciatura em Educação Física a distância da UnB, com faixa etária predominante de 30 à 39 anos, onde predominou-se o sexo feminino (57,14%). A média de idade do total de tutores foi de  $32,7 \pm 5,2$  constituindo-se basicamente em uma amostra de trabalhadores jovens.

Os resultados mostraram que 50% dos trabalhadores tutores a distância, gastam de 4 a 5 horas por dia exercendo o trabalho de tutoria e 32,14% tem menos de 1 ano de tempo de serviço nesta função. Estes dados sugerem que quanto menor o tempo de tutoria, maior o tempo gasto para executar as tarefas, devido à falta de experiência e a dedicação ao trabalho que geralmente é maior quando se inicia qualquer atividade diferente. Porém, os tutores de modo geral devem ter cuidado especial quanto à saúde. O cargo ocupado, o tempo gasto com as atividades laborais e o tempo de serviço são condições que podem interferir na condição de saúde dos trabalhadores, dependendo da natureza da atividade (física ou mental) desenvolvida no cargo e do ritmo.

Observou-se que a maioria dos tutores exerce outra atividade laboral e trabalham mais de 8 horas por dia, considerando o total de horas trabalhadas em todas as funções. Assim, percebe-se que os tutores utilizam a maior parte do seu tempo com atividades laborais o que pode levar ao estresse ou fadiga.

Considerou-se importante neste estudo, analisar o tempo gasto com atividades utilizando o computador. Observou-se que no grupo de estudo, metade dos tutores, gastam de 5 à 7 horas por dia, no computador. São muitos os estudos relacionados ao uso do computador e a tecnologia. Mas, as consequências da má utilização das TIC, considerando o uso frequente e prolongado do computador pode gerar traumas cumulativos – LER (lesões por esforço repetitivo) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho).

Gráfico 1: Problemas de saúde surgidos após o início da tutoria.



Conforme Gráfico 1, os principais problemas de saúde relatados pelos tutores após o início do trabalho de tutoria foram visão, seguido de dores nas costas e estresse. Nota-se que há uma prevalência dos problemas de visão, provavelmente devido ao excesso de horas utilizando o computador.

Gráfico 2: Problemas na coluna vertebral do grupo de estudo.



De acordo com o Gráfico 3, 64% dos tutores, relataram não ter problemas na coluna vertebral, e dos que se revelaram com problemas, 11% apresentou-se com cifose, 11% escoliose, 7% lordose e 7% hérnia de disco. Observa-se, portanto, que os desvios posturais (cifose e escoliose) são os mais relatados pelos tutores entrevistados. Acredita-se que a orientação quanto à ergonomia, maneira correta de posicionar-se durante a atividade laboral, reduziria esse problema.

## CONCLUSÃO

O estudo realizado representa uma contribuição para conhecer o impacto das tecnologias sobre a saúde dos trabalhadores.

Percebe-se que os tutores estão sujeitos a alguns transtornos à saúde (visão, posturais, hérnia, dores crônicas...) e que os problemas de saúde diagnosticados na saúde do trabalhador da educação a distância podem estar relacionados a fatores ergonômicos e a falta de cuidado consigo, mantendo hábitos saudáveis, como a prática de exercícios fora do horário de trabalho e durante a jornada de trabalho (ginástica compensatória). Portanto, essa pesquisa sugere a necessidade de investir em programas de promoção de saúde voltados aos trabalhadores em EaD, tendo em vista o avanço da tecnologia e da EaD e ainda, o aumento das doenças hipocinéticas e ocupacionais.

Health Worker of Distance Education

### Abstract

*In order to diagnose the major health problems and promote the health of workers of Distance Education, became a descriptive study and purposeful, with 28 tutors degree course in Physical Education from the University of Brasília, Brazil. Data were collected through a mixed instrument with objective and subjective questions, by completing phrases. The results showed that the spine-related diseases are prevalent among the subjects studied and, positioned half of the group is often stressed. We attempted to promote the health of workers distance from strategies that prevent health problems.*

Keywords: Distance education; health of workers; occupational diseases.

## La Salud Del Trabajador Dela Educación a Distancia

### Resumen

*Con el fin de diagnosticar los principales problemas de salud y promover la salud de los trabajadores de la educación a distancia, se convirtió en un estudio descriptivo y con un propósito, con el curso de 28 tutores licenciado en Educación Física por la Universidad de Brasília, Brasil. Los datos fueron recolectados a través de un instrumento mixto con preguntas objetivas y subjetivas, completando frases. Los resultados mostraron que las enfermedades relacionadas con la columna vertebral son frecuentes entre los sujetos estudiados y, por medio posicionado del grupo es a menudo estresado. Hemos tratado de promover la salud de los trabajadores distancia de estrategias que prevengan problemas de salud.*

Palabras clave: La educación a distancia; salud de los trabajadores; enfermedades profesionales.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. E. B.(2002). Tecnologia e Educação a Distância: abordagens e contribuições dos ambientes digitais e interativos de aprendizagem. PUC/SP, 2002.
- ALVES, E. A.(1999). “A ginástica laboral relacionada a aspectos da qualidade de vida e dores corporais”. Monografia. Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 1999.
- ALVES, L; NOVA, C.(2003). Educação a distância: uma nova concepção de aprendizagem e interatividade. São Paulo: Futura, 2003.
- BAWA, J. (1997). Computador e saúde. São Paulo, S.P: Summus, 1997.
- COUTO, H. A. (1995). Ergonomia Aplicada ao Trabalho: o manual técnico da máquina humana. Belo Horizonte: Ergo, 1995. 59
- HARTMANN, S.; TRAUE. H. C. (1997) Work site health promotion in Germany: program availability and effect on occupational characteristics. Gesundheitswesen, v. 8-9, n. 59, p. 504-511, 1997.
- IIDA, I.(1993). Ergonomia: projeto e produção. São Paulo, SP: Edgard Blucher, 1993.
- LIMA, D.G. (2004) Ginástica Laboral: Metodologia de Implantação de Programas com abordagem Ergonômica. Jundiaí- SP: Ed. Fontoura, 2004.
- LOPES, E.C.T; NOGUEIRA, J.E; MARTINEZ. (2008) Influência da Ginástica Laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. Revista Digital – Buenos Aires – Año 13 – nº 124 – setiembre de 2008. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm>, acesso em 04 de out. 2011.
- LOPES, M. C. F et al. (2007). Resultado da Intervenção ergonômica em usuários de computador . XI INIC/ VII EPG – UNIVAP 2007. Disponível em: [http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2007/trabalhos/saude/inic/INICG00434\\_010.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2007/trabalhos/saude/inic/INICG00434_010.pdf), acesso em 4 de out. 2011.
- MARCHI, R. D; ALBERTO, O. (2008). Wellness: seu guia de bem-estar e qualidade de vida. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.
- MARTINS, C. O. (2005). Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório. 2005. 184 f. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) - Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.
- MENDES, R. (1997). Aspectos Históricos da Patologia do Trabalho. In: \_\_\_\_\_. Patologia do Trabalho. Rio de Janeiro: Atheneu, 1997. 03-31 p.
- MERGLER, D. (1987). Worker participation in occupational health research: Theory and practice. International journal of Health Service, Vol.17, n.1, p. 151-167, 1987.
- MILL, D.; et al. (2008). O desafio de uma interação de qualidade na educação a distância: o tutor e sua importância nesse processo. Cadernos da Pedagogia, ano 02 vol.02, nº04 agosto/dezembro 2008. Disponível em: <http://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/106/63>, acesso em: 04 de out. 2011.
- MILL , D.; (2006). Educação a distância e trabalho docente virtual: sobre tecnologia, espaços, tempos, coletividade e relações sociais de sexo na Idade Mídia. 2006. 322f. Tese (Doutorado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais (FAE/UFMG).

RAMOS, W.M e MEDEIROS, L. M. M. (2009). Diferentes responsabilidades na educação a distância: estudante, professor, professor tutor e coordenador de pólo. UAB/UnB, 2009.

SANTOS, A. C. O; (1996) Exercício Físico e o Controle da Dor na Coluna. Rio de Janeiro: Medsi, 1996.