

A PERCEÇÃO DE TRABALHADORES SOBRE O AUTOCUIDADO COM A COLUNA LOMBAR

THE PERCEPTION OF WORKERS ABOUT SELF-CARE WITH LUMBAR SPINE

LA PERCEPCIÓN DE LOS TRABAJADORES SOBRE EL AUTOCUIDADO CON COLUMNA LUMBAR

 Luana Maria Farias¹ e  Soraya da Silva Trajano²

RESUMO

Analisar a percepção de trabalhadores sobre o autocuidado com a coluna lombar. Estudo qualitativo de intervenção, realizado em uma Unidade Básica de Saúde em Guaiúba, Ceará. Realizou-se uma busca ativa com os pacientes com queixa de dor na lombar. Esses pacientes foram convidados a participarem de quatro encontros de educação em saúde, sendo que no último encontro realizou-se um grupo focal. Identificou-se que, após os encontros, as participantes obtiveram mudanças positivas no comportamento relacionado aos cuidados com a lombar. Participaram oito mulheres. Nos relatos, foram identificados aspectos do comportamento dos participantes que interferem no cuidado à saúde, conforme observado nas categorias apresentadas: prática de exercício físico no alívio da dor; cuidados com a postura do dia a dia e a atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde. As participantes apresentaram-se conscientes da importância do autocuidado com a coluna, aderindo à prática diária para o fortalecimento da coluna lombar.

Descritores: *Dor lombar; Saúde do Trabalhador; Educação em Saúde.*

ABSTRACT

To analyze the perception of workers about self-care with the lumbar spine. Qualitative intervention study, conducted in a Basic Health Unit in Guaiúba, Ceará. An active search was conducted with patients complaining of low back pain. These patients were invited to participate in four health education meetings, and at the last meeting a focus group was held. It was identified that after the meetings, the participants obtained positive changes in behavior related to lumbar care. Eight women participated. In the reports, aspects of the behavior of the participants that interfere in health care were identified, as observed in the categories presented: practice of physical exercise in pain relief; care with the day-to-day posture and the physiotherapist's performance in health promotion. The participants were aware of the importance of self-care with the spine, adhering to the daily practice of strengthening the lumbar spine.

Descriptors: *Low Back Pain; Occupational Health; Health Education.*

RESUMEN

Analizar la percepción de los trabajadores sobre el autocuidado con columna lumbar. Estudio de intervención cualitativa, realizado en una Unidad Básica de Salud en Guaiúba, Ceará. Se realizó una búsqueda activa con pacientes que se quejaban de dolor lumbar. Estos pacientes fueron invitados a participar en cuatro reuniones de educación para la salud, y en la última reunión se realizó un grupo focal. Se identificó que después de las reuniones, los participantes obtuvieron cambios positivos en el comportamiento relacionado con el cuidado lumbar. Participaron ocho mujeres. Se identificó que después de las reuniones, los participantes obtuvieron cambios positivos en el comportamiento relacionado con el cuidado lumbar. Los participantes fueron conscientes de la importancia del autocuidado con la columna vertebral, adhiriéndose a la práctica diaria de fortalecimiento de la columna lumbar.

Descriptorios: *Dolor Lumbar; Salud de los Trabajadores; Educación para la Salud.*

¹ Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza, CE - Brasil. 

² Escola de Saúde Pública do Ceará, Fortaleza, CE - Brasil. 

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define que saúde é um equilíbrio entre o bem-estar físico, mental e social, no decorrer da vida. O trabalho, como parte dessas interações, é um importante aspecto a ser analisado quando se fala em saúde¹, podendo ocasionar o desenvolvimento das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT), gerando o aparecimento de lesões no sistema musculoesquelético e problema na funcionalidade do corpo².

Dentre os problemas de saúde advindos da DORT, um dos mais prevalentes é a lombalgia. Referindo-se à dor na coluna lombar e é usualmente acompanhada de limitação dolorosa ao movimento. Não se tratando de uma doença e sim uma lesão, está associada ao importante impacto econômico e social³. A dor lombar pode possuir relação direta com o esforço realizado nas atividades laborais e o tratamento dos sintomas por meio da Fisioterapia torna-se cada vez mais procurado⁴.

O acesso à Fisioterapia pode suceder na Atenção Primária à Saúde (APS) após a criação do Núcleo de Apoio à Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), que é composto por uma equipe multidisciplinar que visa integrar, fortalecer e ampliar as ações desenvolvidas na APS⁵.

No NASF-AB, inclui-se a atuação do Fisioterapeuta. Esse profissional desempenha importante papel na promoção da saúde e prevenção de agravos⁶. Rotineiramente, desenvolvem ações de educação em saúde com o objetivo de informar os usuários sobre várias temáticas, no intuito de sensibilizar, conscientizar e mobilizar para o enfrentamento de situações que interferem na qualidade de vida⁷.

Diante disso, o profissional fisioterapeuta pode utilizar as ações educativas como estratégia de sensibilização, com a finalidade de orientar sobre as ações básicas em saúde, dentre outros assuntos pertinentes às suas competências. Tratando-se de lombalgias, o fisioterapeuta pode realizar ações educativas sobre o autocuidado com a coluna, conhecimento postural e prevenção de dores nessa região⁸.

Em prol da relevância para este estudo, foi pautada a identificação dos elementos-chave dos encontros de educação em saúde que contribuíram para o conhecimento dos trabalhadores. Além de promover a conscientização dos adultos em atividade laboral acerca da ergonomia em seu dia a dia, para então contribuir com a UBS na diminuição do fluxo na demanda de pacientes com lombalgia.

Desta forma, objetivou-se analisar a percepção de trabalhadores sobre o autocuidado com a coluna lombar após ações de educação em saúde.

MÉTODOS

Tratou-se de um estudo qualitativo de intervenção⁹, realizado na Unidade Básica de Saúde (UBS) localizada no distrito de Água Verde I, do município de Guaiúba -CE. O período de coleta ocorreu entre março e junho de 2022. Esse município possui área de 256,053 km² e uma população estimada em 26.508 habitantes¹⁰.

Foram inclusos no estudo adultos sem distinção de gênero, faixa etária entre 18 e 60 anos, que estavam em atividade laboral e que autorrelataram dor na região da coluna lombar de causa inespecífica e que possuíam habilidades para compreender e executar as avaliações propostas.

Foram excluídos da pesquisa os participantes que estavam usando analgésicos e/ou que estavam realizando tratamento fisioterápico, os que faltaram a mais de um encontro, os que possuíam diagnóstico preestabelecido de limitações físicas e/ou cognitivas, bem como indivíduos com deficiência auditiva, pela inadaptabilidade da coleta.

Inicialmente, para a seleção dos participantes, a pesquisadora realizou uma busca ativa com os pacientes da UBS que apresentaram a queixa de dor ou desconforto na coluna lombar e por meio de um diálogo informal foram convidados para participar dos encontros de educação em saúde sobre lombalgia.

A partir da busca ativa, foram convidados 10 indivíduos que concordaram em participar da pesquisa. No entanto, somente 8 das participantes compareceram aos quatro encontros assiduamente e tiveram no máximo uma falta. Esses encontros foram coordenados pela fisioterapeuta residente e ocorreram

semanalmente na sala da Fisioterapia existente na UBS. Cada encontro teve a duração de 30 a 40 minutos e consistiu em ações educativas sobre autocuidado da coluna para a prevenção e diminuição de dores na lombar.

Os participantes foram avaliados através de uma ficha elaborada pela pesquisadora, que continha os seguintes dados sociodemográficos e clínicos: idade, sexo biológico, estado civil, ocupação, nível de escolaridade, tabagismo, alcoolismo, prática de atividade física, tempo de duração da dor e a Escala Visual Analógica (EVA) para quantificar a intensidade da dor de 0 a 10.

No primeiro encontro, a pesquisadora realizou o preenchimento da avaliação sociodemográfica e clínica. A temática abordada foi a anatomia e biomecânica da coluna vertebral, alterações posturais e causas da lombalgia. Já no segundo encontro, foi apresentada a ergonomia nas atividades laborais. No terceiro encontro, foram ensinados alguns alongamentos e exercícios para fortalecimento da musculatura lombar. No quarto e último encontro, foi realizado um grupo focal conduzido pela pesquisadora.

Aplicaram-se as seguintes questões norteadoras no grupo focal: “De que forma a sua participação nos encontros contribuiu para mudanças nas atividades de vida diárias e laborais?”, “O exercício físico influencia na melhora da condição física e na diminuição da dor lombar?”, “Como os encontros influenciaram na melhora da dor lombar?”, “Como considera, em termos de importância, a influência das orientações do profissional fisioterapeuta na prevenção de lombalgias?”, “O alongamento influencia na melhora da dor lombar?”, “Considera importantes ações de educação em saúde relacionada às dores na lombar?”

O grupo focal foi realizado em uma sala reservada da UBS, em que foi registrada as falas dos participantes por meio da gravação, as quais depois foram transcritas e analisadas, prevenindo o sigilo e o anonimato.

Os relatos foram analisados por meio da análise temática⁹, que se constituiu de três etapas, sendo a primeira etapa a pré-análise, que é composta da leitura flutuante. A segunda etapa é a exploração do material, e a terceira etapa o tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Para identificação das falas dos participantes, foi utilizada a letra “X”, significando cada um e os números de 1 a 8 para classificar a ordem das falas, respeitando os aspectos éticos da pesquisa.

Após a análise, emergiram três categorias: Prática do exercício físico no alívio das dores; cuidados com a postura no dia a dia; atuação do Fisioterapeuta na promoção da saúde. Ressalta-se que o projeto recebeu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Escola de Saúde Pública do Ceará, com parecer nº 5.336.888.

RESULTADOS

CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Conforme pode ser observado na Tabela 1, participaram do grupo focal o total de oito participantes, todas do gênero feminino, na faixa etária entre 20 e 56 anos. Em sua maioria, auxiliar de serviços gerais, solteiras e com ensino médio completo.

Conforme apresentado na Tabela 2, no que se refere aos aspectos clínicos, a maior parte dos indivíduos não fazia uso do tabaco e álcool. Sobre a prática de atividade física, a maioria era sedentária. Acerca do tempo de duração da dor lombar, a maioria sentia entre 1 e 5 anos. Quanto à intensidade de dor sentida pelas participantes, utilizando a EVA, metade relataram entre grau 1 e 5 e a outra metade entre 6 e 10.

Nos relatos identificaram-se aspectos do comportamento das participantes que interferem no cuidado à saúde, como se observa nas categorias apresentadas: prática do exercício físico no alívio de dores; cuidados com a postura no dia a dia e a atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde. A seguir o detalhamento das categorias:

Tabela 1: Características sociodemográficas dos participantes (n=8).

Variáveis		n	%
Faixa etária	De 20 a 30 anos	2	25%
	De 30 a 50 anos	3	37,5%
	Acima de 50 anos	3	37,5%
Sexo biológico	Masculino	0	0%
	Feminino	8	100%
Ocupação	Professora	1	12,5%
	Costureira	1	12,5%
	Auxiliar de serviços gerais	3	37,5%
	Vendedora	1	12,5%
	Babá	1	12,5%
	Agente comunitária de saúde	1	12,5%
Estado civil	Solteira	5	62,5%
	Casada	3	37,5%
Escolaridade	Ensino Fundamental	2	25%
	Ensino Médio	4	50%
	Ensino Superior	2	25%

Fonte: dados da pesquisa.

Tabela 2: Características clínicas dos participantes. (n=8)

Variáveis		n	%
Uso do Tabaco	Sim	0	0%
	Não	8	100%
Uso do Álcool	Sim	2	25%
	Não	6	70%
Realiza atividade física	Sim	3	37,5%
	Não	5	62,5%
Tempo da dor	De 1 a 5 anos	7	87,5%
	De 6 a 10 anos	1	12,5%
Intensidade da dor	De 1 a 5 graus	4	50%
	De 6 a 10 graus	4	50%

Fonte: dados da pesquisa

PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO ALÍVIO DAS DORES

É reforçado nos encontros que os exercícios podem ser facilmente incluídos no cotidiano e serem realizados no ambiente domiciliar. Algumas participantes revelaram que não tinham o hábito de realizar exercícios diariamente. Diante disso, percebeu-se a relevância do exercício físico na melhora da algia, sendo exemplificado nas falas abaixo.

“Eu também, já tô sentindo muito alívio quando faço os alongamentos que você ensinou, aquele do lençol no pé, faço todo dia de manhã e melhora muito.” (X7)

“Eu também fui fazer aquele exercício do gato e quando eu me levantei já sentia alívio.” (X5)

“No geral o exercício faz bem até pra mente da pessoa pra autoestima da pessoa. Às vezes, à tarde, pego os meus cachorros e vou lá pra cachoeira nadar um pouco, aí já sinto melhorar até na respiração, que eu tenho dificuldade pra respirar quando estou com muita dor na coluna.” (X3)

CUIDADOS COM A POSTURA NO DIA A DIA

Nesta categoria, os participantes relataram como os encontros contribuíram para o entendimento sobre o autocuidado com a postura, como também a importância de manter o posicionamento adequado na realização das suas atividades laborais.

“Contribuiu na postura, na minha profissão a vassoura, o rodo?! Pegar o cabo com a postura mais reta, prestei atenção e tô tentando ajeitar.” (X4)

“O jeito de me agachar para pegar uma coisa do chão porque tipo eu descia assim de uma maneira errada e isso me ajudou. Mais tô tentando me educar na questão do agachamento pra poder dá uma aliviada, mais é isso.” (X2)

Foi compreendido que após os encontros, as participantes buscaram manter a ergonomia nas atividades laborais e nos afazeres domésticos. Ressalta-se a relevância que os encontros proporcionaram a respeito da educação em saúde sobre lombalgia. Pode-se considerar que eles foram importantes pelo impacto positivo que causaram na vida das participantes através da mudança de atitudes que proporcionaram uma melhora da qualidade de vida.

“... Eu já tinha essa consciência da questão do agachamento, mas no dia a dia a gente vai esquecendo e acaba fazendo as coisas erradas, né?! Como você explicou a forma correta, eu tô procurando dobrar o joelho quando for me agachar e ter essa consciência de que é melhor para a coluna da gente.” (X3)

ATUAÇÃO DO FISIOTERAPEUTA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

As participantes citam a importância da orientação do profissional fisioterapeuta na conduta da ergonomia laboral e como as ações de promoção da saúde são eficazes para a prevenção de doenças e agravos.

“...E a gente sempre acaba fazendo alguma coisa errada, porque a gente não sabe, não estuda né?! E nada melhor do que ter um profissional da área que conheça.” (X4)

“É que eu acho que às vezes, não é todo exercício que por exemplo, eu tenho dor na coluna né, aí eu vou fazer um exercício de agachamento talvez nem aquilo eu posso fazer né então assim preciso de uma orientação porque é muito importante.” (X4)

“É importante saber essa parte teórica da questão da atividade, prendi o jeito certo agora com tua aula (risos).” (X6)

É importante salientar, que é indispensável a orientação de um profissional na realização de exercícios físicos. No entanto, há informações que podem ser adquiridas na *internet*, sendo uma ferramenta que possibilita a busca de conhecimento, conforme foi citado pela fala de uma participante.

“É importante a fisioterapeuta pra ela orientar, porque a gente é leiga no assunto né, eu sou professora, mas busco muita coisa na internet, faço aquele do lençol no pé, todo dia de manhã e melhora muito.” (X3)

DISCUSSÃO

Nos encontros realizados com as participantes, foi possível perceber, por meio das falas, que há uma relação benéfica entre a prática de exercícios físicos e o bem-estar físico e mental. Além disso, a inclusão dos exercícios na rotina incentiva o autocuidado contínuo com a saúde para melhora da qualidade de vida.

O presente estudo mostrou como a prática de exercício, dentre eles o alongamento, pode ser eficaz na diminuição da dor lombar. Isso corrobora com os achados de Gomes et al.¹¹, que afirmam que os exercícios de alongamento podem diminuir a dor lombar através de mecanismos biomecânicos e neurofisiológicos.

A prática da realização de alongamento alivia os sintomas nas lombalgias, bem como age na melhora da amplitude do movimento e flexibilidade, diminuindo os riscos de algias agudas e crônicas¹². A realização de exercícios melhora a dor nas costas através da correção de algum desalinhamento da coluna e fortalece os músculos paravertebrais por meio da estimulação da articulação lombossacral³.

Levando em consideração todo o benefício que a prática de atividade física exerce sobre a melhora das dores lombares, temos que ressaltar o impacto e benevolência que atuam na saúde mental e autoestima do paciente, ocorrendo redução do estresse. E a partir dessa perspectiva, um estudo realizado com estudantes universitários em uma instituição de ensino superior na cidade de Ubá, Minas Gerais, mostrou que o exercício físico auxilia na diminuição da ansiedade e melhora da depressão, promovendo uma sensação de bem-estar, mantendo o indivíduo com boa qualidade de vida¹³.

Outro estudo aponta que o exercício físico pode ajudar o adulto em atividade laboral, como forma de terapia, gerando diversos benefícios para a qualidade de vida, incluindo sua saúde mental e relaxamento¹⁴.

A respeito do entendimento sobre o autocuidado com a postura nos encontros, foi extremamente relevante falar sobre a ergonomia adequada da coluna na realização das suas atividades laborais, como também sobre a importância de manter o posicionamento correto ao realizar os exercícios.

Corroborando com os achados do presente estudo, uma pesquisa realizada por estudantes do Centro Estadual de Educação Tecnológica de São Paulo expõe a ergonomia no espaço laboral e mostra que trabalhadores não podem levantar cargas muito pesadas, de modo a evitar sobrecarga na coluna. Caso seja preciso carregar peso, é ideal que fique com a coluna reta, mantendo a carga próxima do corpo¹⁵.

Acerca dos afazeres domésticos, é ergonomicamente ideal que os cabos das vassouras e dos rodos estejam na altura da linha dos ombros de quem irá utilizá-los para que as mãos possam segurá-los estando numa altura acima da linha dos cotovelos e, ao **varrer** embaixo de móveis, manter a coluna reta, dobrar os joelhos, ou então ajoelhar-se. Essa postura permite manter a coluna ereta, evitando sobrecarregar as suas estruturas¹⁶.

Segundo a fala de umas das participantes, é importante manter a ergonomia na realização das atividades de vida diária, posicionando corretamente o corpo e utilizando as articulações de maneira adequada. Dessa forma, um estudo ressalta que não é necessário se inclinar muito para frente quando for pegar um objeto no chão e reforça sobre o uso da musculatura das pernas para agachar, flexionando os joelhos e quadris bem como manter a coluna reta e o abdome contraído¹⁷.

Corroborando com o estudo acima, sobre a importância da contração da musculatura abdominal para manter a estabilidade da coluna lombar, Santos, Gosser e Vespasiano¹⁸ exibem o mecanismo de firmeza do tronco e diminuição da carga compressiva da coluna durante atividades de esforço e a resistência dos músculos do tronco e quadril, favorecendo a estabilidade da coluna e diminuindo os riscos de dor lombar.

Nesse contexto ergonômico é de suma importância orientação do profissional fisioterapeuta nos encontros. As participantes citam essa relevância e reforçam o estudo de Damasceno¹⁹, o qual afirma que a orientação fisioterapêutica é fundamental para um bom resultado nos exercícios domiciliares, pois, por meio da explicação profissional, a estratégia de manter a prática da atividade física de forma regular e correta culmina em um processo adequado de aceitação e com maiores possibilidades de bons resultados para o paciente.

Respalhando o valor que o profissional fisioterapeuta tem em promover saúde concomitantemente com as ações de educação em saúde, Oliveira²⁰ discute que é preciso que haja uma orientação aos usuários, de forma que eles compreendam a importância do papel e da atuação do fisioterapeuta. Ainda destacam que o profissional pode desenvolver suas habilidades para determinar uma melhora na qualidade de vida, possibilitando a recuperação da harmonia do corpo e do convívio social.

Fomentar o uso da internet para realização de exercícios físicos em casa é fazer com que indivíduos tenham mais autonomia e disponibilidade para incluir estes em seu cotidiano. No entanto, é indispensável a orientação de um profissional

O acesso à internet pode ser uma ferramenta para beneficiar o usuário quanto à prática de exercícios físicos. Silva²¹ incrementa as formas de exercícios para serem realizados em casa através de uma busca simples na internet, na qual podem ser encontrados muitos programas de aula aeróbica, exercícios de força e alongamento. Em adição, podem ser utilizados utensílios domésticos simples como garrafas de água cheias, latas ou pacotes de alimentos para realização do exercício.

É importante destacar que exercícios baseados a partir do uso da internet podem até ser um auxílio para pessoas que não possuem restrições clínicas que impeçam sua prática de atividade física. Porém, é de extrema importância ter a orientação de um profissional de saúde para que se evite agravo de lesões.

A principal limitação que ocorreu no presente estudo foi a ausência de algumas participantes nos encontros semanais, pois a faltando em um dia impactava diretamente nas perguntas que foram feitas no grupo focal para a coleta de dados, considerando que as perguntas faziam referência aos encontros realizados. Outro fator limitante foi a dificuldade da pesquisadora em criar vínculo com as participantes a fim de garantir a participação em todos os encontros.

CONCLUSÃO

Diante do exposto, conclui-se que as participantes, após os encontros, se apresentaram orientadas e conscientes da importância do autocuidado com a coluna lombar por meio das mudanças de hábitos referentes à prática diária dos alongamentos e da realização de exercícios para o fortalecimento da coluna lombar, assim como sobre manter o posicionamento ergonomicamente adequado em suas atividades laborais e domésticas. A partir disso, os resultados desse estudo contribuirão para a Saúde Coletiva, pois, por meio das falas das participantes, é possível entender a subjetividade de cada pessoa sobre as aprendizagens que são adquiridas quando participam de ações relacionadas com a promoção da saúde. Dessa maneira, é possível construir um planejamento e intervenções mais consistentes com a realidade do público-alvo.

A pesquisa apresentou como limitação a dificuldade de algumas participantes não poderem participar de todos os encontros assiduamente. Devido à rotina de trabalho, não puderam comparecer, sendo assim excluídas do estudo.

Além disso, nas falas obtidas no grupo focal, evidenciou-se que a maioria das participantes antes dos encontros de educação em saúde evitavam realizar algum tipo de exercício físico com receio de piorar

a dor na lombar. Portanto, os encontros proporcionaram a desmistificação, aprendizagem teórica e prática sobre a dor na lombar, além do incentivo ao autocuidado de forma rotineira.

REFERÊNCIAS

1. Faria MO, Leite ICG, Silva GA. O sentido da relação trabalho e saúde para os assistentes em administração de uma universidade pública federal no Estado de Minas Gerais. *Rev Saúde Col.* 2017;27(3):541-59. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312017000300009>.
2. Lima AEC, Moura ASA, Aragão MMMS, Sousa MVN, Barbosa FCB. Frequência de distúrbios osteomusculares em dentistas de Sobral/CE. *Cadernos ESP.* Ceará. 2020;14(1):38-43.
3. Desconsi MB, Bartz PT, Fiegenbaum TR, Candotti CT, Vieira A. Tratamento de pacientes com dor lombar crônica inespecífica por fisioterapeutas: um estudo transversal. *RPF.* 2019;26(1):15-21. DOI:10.1590/1809-2950/17003626012019.
4. Ramos JJV, Santos SS. Abordagem fisioterapêutica no âmbito ocupacional-Revisão de literatura. *REASE.* 2021;7(11):452464. DOI:10.51891/rease.v7i11.3084.
5. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde; Departamento de Atenção Básica. Política nacional de atenção básica [Internet]. Brasília: 2017. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt2436_22_09_2017.html.
6. Viana SO, Silva DJRS, Amorim MCBV. Desafios da atuação do fisioterapeuta no NASF-AB: Uma revisão da literatura. *Práticas e Cuidado. Rev Saúde Col.* 2021;2(1):1-14. DOI:10.18310/2358-8306.v8n17.a8.
7. Cardona AHS, Andrade CWQ, Caldas LNM. Educação em saúde: programa e canal de comunicação via WhatsApp da unidade básica de saúde do N6 para comunidade rural do Sertão Pernambucano. *APS.* 2020;2(2):137-41. DOI:10.14295/aps.v2i2.92.
8. Almeida LO, Muniz LS, Gomes SR, Almeida MMC. Práticas corporais e educação em saúde: Um relato de estudantes de fisioterapia na atenção básica. *R BSP.* 2018;42(4):741-52. DOI:10.22278/2318-2660.2018.v42.n4.a3032.
9. Minayo MCS. Amostragem e Saturação em pesquisa qualitativa: Consensos e Controvérsias. *Rev Pesq.* 2017;5(7):01-12.
10. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico 2010 [Internet]. Guaiúba; 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ce/guaiuba.html>.
11. Gomes LFC, Filho AVD, Diniz RR, Alvares PD, Veneroso CE, Cabido CET. Mecanismos de exercícios de alongamento muscular para redução de dor lombar: revisão narrativa. *Br JP.* 2022;5(1)52-5. DOI:10.5935/2595-0118.20220001.
12. Monteiro LZ, Varela AR, Souza P, Maniçoba ACM, Júnior FB. Hábitos alimentares, atividade física e comportamento sedentário entre escolares brasileiros: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar, 2015. *Rev. Bras Epidemiol.* 2020;23(2). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720200034>
13. Azevedo LGD, Silva DCD, Correa AAM, Camargos GL. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. *FAGOC.* 2020;1:30-18. <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>.
14. Santos GB, Melo FXD. A Importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. *RevDia.* 2019;8(4):1-12.
15. Cruz CS. Ergonomia no Trabalho. [Trabalho de Conclusão de Curso]. São Paulo: Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza; 2021.
16. Domingos P, Souto BGA. Osteomuscular Relacionado ao Trabalho Doméstico. *RMMG.* 2018;28:1-8.
17. Rosa MAG, Quirino R. Ergonomia, Saúde e Segurança no Trabalho: Interseccionalidade com as Relações de Gênero. *CIENTEC.* 2017;3:51-66.
18. Santos WJR, Gosser EHS, Verspasio BS. O fortalecimento da musculatura do core na prevenção de lesões em atletas de alto nível. *UniToledo.* 2019;3(2):02-12. DOI:10.33448/rsd-v10i2.12894.
19. Damasceno SO, et al. Relação da orientação domiciliar associada à fisioterapia em grupo no desempenho motor de hemiparéticos crônicos. *Fisioter Bras.* 2019;20(4): 468-75.
20. Oliveira RA. Importância da atuação do fisioterapeuta na saúde pública [Trabalho de Conclusão de Curso]. Goiânia: Pontifícia Universidade de Goiás; 2021. Disponível em: repositorio.pucgoias.edu.br.
21. Silva KKF. Níveis de atividade física de crianças a idosos durante o isolamento social. [Trabalho de Conclusão de Curso]. Natal: Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte; 2020. Disponível em: <https://antigo.monografias.ufrn.br/handle/123456789/12318>.