

**AVALIAÇÃO DA DOR E DA QUALIDADE DE VIDA EM  
TRABALHADORES DO SETOR ADMINISTRATIVO COM QUEIXA DE  
DOR LOMBAR EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR  
PRIVADA DE PERNAMBUCO**

**ASSESSMENT OF PAIN AND QUALITY OF LIFE IN  
ADMINISTRATIVE WORKERS COMPLAINING OF LOW BACK PAIN  
IN A PRIVATE HIGHER EDUCATION INSTITUTION IN  
PERNAMBUCO**

Beatriz Augusta de Lemos Monteiro\*, Débora Vitória de Santana\*,  
Rivanilda Geovania de Sá Silva\*, Dominique Babini Albuquerque Cavalcanti\*\*

\*Acadêmica de Fisioterapia, Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Maurício de Nassau Paulista (UNINASSAU PAULISTA), Paulista/PE.

\*\*Fisioterapeuta, Doutora, Docente do Curso de Fisioterapia, do Centro Universitário Maurício de Nassau Paulista (UNINASSAU PAULISTA), Paulista/PE.

Autor correspondente:

Dominique Babini Albuquerque Cavalcanti

Centro Universitário Maurício de Nassau Paulista (UNINASSAU PAULISTA), Av. Sen. Salgado Filho, s/n., Centro, Paulista-PE., CEP: 53401-440

Telefone: (81)99692-7542

E-mail: [dbabini.fisioterapeuta@gmail.com](mailto:dbabini.fisioterapeuta@gmail.com)

## RESUMO

Dentre as dores musculoesqueléticas crônicas, um dos sintomas mais comuns, com uma prevalência de 84% durante a vida, é a dor lombar. Em uma jornada de trabalho na posição sentada a coluna lombar é mantida por longos períodos, o que leva a prolongada sustentação da flexão, redução da lordose nessa região e sobrecarga estática nos tecidos osteomioarticulares da coluna, fatores esses que estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da dor lombar. Diante disso, o objetivo do estudo foi avaliar a dor e a qualidade de vida de trabalhadores com dor lombar do setor administrativo de uma instituição de ensino superior de Pernambuco. Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo, na faixa etária entre 22 a 59 anos, de ambos os sexos. Aplicou-se inicialmente um questionário semiestruturado constituído por 8 tópicos, em seguida foi aplicado a Escala Visual Analógica de Dor (EVA) e finalizou com o formulário QWLQ-bref (Questionário de Qualidade de Vida no Trabalho- versão abreviada), constituído por vinte questões. A intensidade média da dor, avaliada através da Escala Visual Analógica da Dor (EVA Dor) foi de  $3,93 \pm 3,09$ . A maioria dos trabalhadores (43,2%) relataram intensidade da dor classificada como moderada, seguida de intensidade leve (40,9%) e intensa (15,9%). Ao classificar a percepção da qualidade de vida no trabalho, observou-se que 68,2% dos trabalhadores apresentaram percepção de qualidade de vida satisfatória e 31,8% muito satisfatória. Os resultados encontrados apontam para a presença de dor lombar de intensidade moderada e percepção de qualidade de vida satisfatória em trabalhadores de setores administrativos da instituição.

**Palavras-chaves:** Dor lombar. Qualidade de vida. Trabalhadores. Instituições Acadêmicas.

## ABSTRACT

Among chronic musculoskeletal pain, one of the most common symptoms, with a lifetime prevalence of 84%, is low back pain. During a working day in a sitting position, the lumbar spine is maintained for long periods, which leads to prolonged support of flexion, reduction of lordosis in this region and static overload on the osteomioarticular tissues of the spine, factors that are directly related to the development of pain. low back. Therefore, the objective of the study was to evaluate the pain and quality of life of workers with low back pain in the administrative sector of a higher education institution in Pernambuco. This is a cross-sectional, quantitative, descriptive study, in the age group between 22 and 59 years, of both sexes. Initially, a semi-structured questionnaire consisting of 8 topics was applied, then the Visual Analogue Pain Scale (VAS) was applied and ended with the QWLQ-bref form (Quality

of Work Life Questionnaire - abbreviated version), consisting of twenty questions. . Mean pain intensity, assessed using the Visual Analog Pain Scale (VAS Pain) was  $3.93 \pm 3.09$ . Most workers (43.2%) reported pain intensity classified as moderate, followed by mild (40.9%) and severe (15.9%). When classifying the perception of quality of life at work, it was observed that 68.2% of the workers presented a satisfactory perception of quality of life and 31.8% very satisfactory. The results found point to the presence of low back pain of moderate intensity and perception of satisfactory quality of life in workers from the administrative sectors of the institution.

**Keywords:** Low back pain. Quality of life. Workers. Academic Institutions.

## INTRODUÇÃO

Dentre as dores musculoesqueléticas crônicas, um dos sintomas mais comuns, com uma prevalência de 84% durante a vida, é a dor lombar. Ela está intimamente associada com prejuízos econômicos e pessoais ao indivíduo, como impacto negativo sobre a qualidade de vida e funcionalidade, levando a afastamento do trabalho e aposentadoria por invalidez. Algumas pesquisas descrevem que a lombalgia causa mais anos vividos com incapacidade do que qualquer outra condição de saúde (KAMPER et al., 2015).

Em uma jornada de trabalho na posição sentada a coluna lombar é mantida por longos períodos, o que leva a prolongada sustentação da flexão, redução da lordose nessa região e sobrecarga estática nos tecidos osteomioarticulares da coluna, fatores esses que estão diretamente relacionados ao desenvolvimento da dor lombar (MAKHOUS; LIN et al., 2003).

Alguns dos principais fatores de risco para as doenças da coluna lombar estão relacionados à aspectos sociodemográficos e comportamentais/estilos de vida, como idade, gênero, sedentarismo, etc. (FERREIRA et al., 2011). Fatores relacionados à atividade profissional, como esforço físico, sobrecargas, repetitividade, levantamento e carregamento de pesos, etc. (ABREU; RIBEIRO, 2010). E aspectos relacionados à organização do trabalho, como pressões na execução de atividades de trabalho, altas exigências por produtividade, ritmo acelerado de trabalho, condições inadequadas de trabalho (ALENCAR; TERADA, 2012).

As dores lombares causam um impacto significativo sobre a população trabalhadora, pelo sofrimento físico e psíquico que geram, com repercussões sobre a vida social e econômica, e contribuem para a situação de afastamento do trabalho. Uma vez em situação de afastamento do trabalho, os sujeitos passam por vários constrangimentos e enfrentam um longo itinerário.

O objetivo deste estudo é avaliar a dor e a qualidade de vida de trabalhadores com dor lombar, traçar o perfil sociodemográfico e profissional de trabalhadores com dor lombar, correlacionar a intensidade da dor e o escore de percepção de qualidade de vida em trabalhadores com dor lombar.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, quantitativo, descritivo, do tipo série de casos, realizado no setor administrativo da instituição de ensino superior privada – Uninassau Paulista, em trabalhadores com relato de dor lombar na faixa etária entre 22 a 59 anos, de ambos os sexos.

Os voluntários assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido elaborado de acordo com a resolução nº 466/12 do Conselho Nacional da Saúde. O estudo só teve início após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos, segundo o parecer de número: 5.519.939. Cada participante teve data e horário agendados previamente para coleta de dados. A coleta foi permitida por cada líder dos setores.

Aplicou-se inicialmente a apresentação do nosso tema, nome das pesquisadoras, e o objetivo da coleta. Seguiu-se com um questionário semiestruturado elaborado pelas autoras responsáveis pela pesquisa. O questionário constituído por 8 tópicos sobre: Dados pessoais, Escolaridade, Setor, Estado Civil, Psicológico, Dados da saúde física, Antecedente familiar e Ambiente de trabalho. Em seguida foi aplicado a Escala Visual Analógica de Dor (EVA) que foi utilizada para quantificar a intensidade e a percepção do indivíduo sobre sua dor, um instrumento simples, prático e considerado reprodutível e aplicável durante os atendimentos de pacientes com relatos de dor. Sendo graduada de acordo com pontuações ordinais: nenhuma dor (0), dor leve (1 a 2), moderada (3 a 7) e intensa (8 a 10) (MIGUEL, 2003).

Por fim, utilizou-se o formulário QWLQ-bref (Quality of Working Life Questionnaire – Questionário de Qualidade de Vida no Trabalho- versão abreviada), constituído por vinte questões das setenta e oito que constituem a versão original o (QWLQ -78), sendo quatro questões do domínio físico/saúde, três do domínio psicológico, quatro do domínio pessoal e nove de domínio profissional, o QWLQ- bref possibilita a obtenção de resultados fidedignos ao instrumento original, porém com menos demanda de tempo para aplicação e tabulação de dados. (CHEREMETA et al., 2010).

A análise estatística foi realizada com IBM SPSS Statistics Software v. 25.0 (SPSS, Inc. IBM Company, New York, EUA). As variáveis contínuas foram expressas em média e desvio

padrão e calculada a diferença de média com respectivo intervalo de confiança a 95% (IC95%). Admitiu-se a o nível de significância de 5%. As variáveis categóricas foram expressas em números de casos e frequência. Para apresentar a análise descritiva dos dados, foram utilizadas tabelas e figuras. A fim de se comparar há elevada incidência de dor e redução da percepção da qualidade de vida em trabalhadores com dor lombar do setor administrativo da instituição.

## RESULTADOS

Foram avaliados 44 (quarenta e quatro) trabalhadores com queixa de dor lombar que atuam em setores administrativos de uma instituição de ensino superior privada do estado de Pernambuco, Brasil. Os dados referentes à caracterização pessoal e profissional da amostra estão apresentados na Tabela 1.

**Tabela 1.** Caracterização pessoal e profissional de trabalhadores com dor lombar que atuam em setores administrativos de uma instituição de ensino superior privada de Pernambuco, Brasil, 2022.

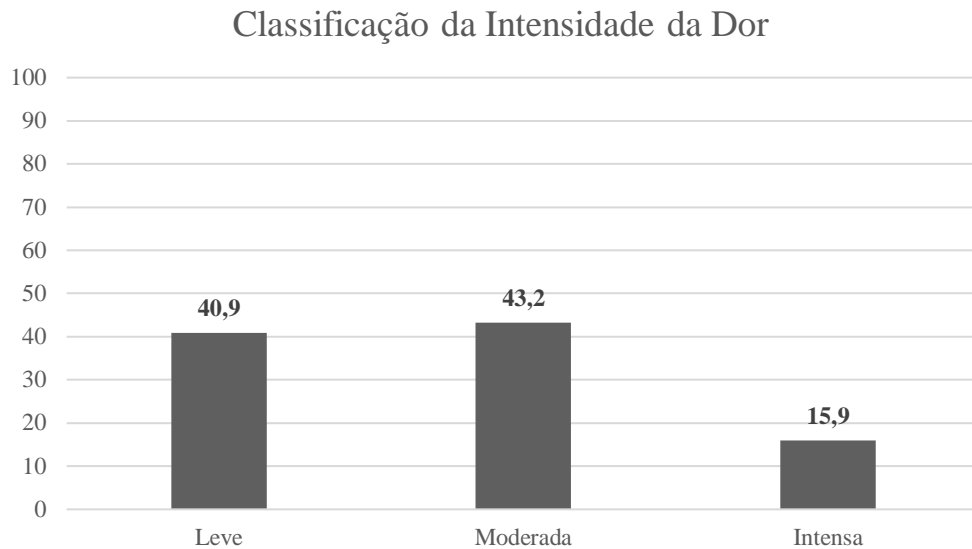
Características	Amostra
	Média ± DP
<b>Idade</b> (anos)	32,27 ± 8,87
	N (%)
<b>Sexo</b>	
Masculino	14 (31,8)
Feminino	30 (68,2)
<b>Estado civil</b>	
Solteiro	23 (52,3)
Casado	16 (36,4)
Divorciado	5 (11,4)
<b>Escolaridade</b>	
Ensino médio	10 (22,7)
Superior incompleto	16 (36,3)
Superior completo	18 (40,9)
<b>Sector de trabalho</b>	
Biblioteca	4 (9,1)
Comercial	2 (4,5)
Coordenação	1 (2,3)
Coordenação do Pólo EAD	3 (6,8)
Central de Relacionamento com o Aluno	13 (29,5)
Departamento pessoal	1 (2,3)
Marketing	8 (18,2)
Pós-graduação	1 (2,3)
Programas estudantis	1 (2,3)
Recepção	1 (2,3)
Sala dos professores	4 (9,1)
Secretaria acadêmica	2 (4,5)
Serviços gerais	3 (6,8)

<b>Dados psicológicos</b>	
<i>Falta de energia</i>	
Sim	14 (31,8)
Não	
<i>Pensamentos de negatividade</i>	
Sim	30 (68,2)
Não	35 (79,5)
<b>Dados saúde física</b>	
<i>Interferência da dor no trabalho</i>	
Sim	8 (18,2)
Não	36 (81,8)
<i>Interferência da dor no sono</i>	
Sim	15 (34,1)
Não	29 (65,9)
<i>Satisfação com a saúde</i>	
Sim	23 (52,3)
Não	21 (47,7)
<i>Interferência nas relações sociais</i>	
Sim	6 (13,6)
Não	38 (86,4)
<i>Impedimento para levantar objetos</i>	
Sim	16 (36,4)
Não	28 (63,6)
<i>Impedimento para viajar</i>	
Sim	1 (2,3)
Não	43 (97,7)
<i>Impedimento para andar</i>	
Sim	2 (4,5)
Não	42 (95,5)
<i>Limitação para atividade física</i>	
Sim	7 (15,9)
Não	37 (84,1)
<b>Presença de hérnia de disco</b>	
Sim	12 (27,3)
Não	32 (72,7)
<b>Ambiente de trabalho</b>	
<i>Inclinação de tronco</i>	
Sim	26 (59,1)
Não	18 (40,9)
<i>Posição sentada em mais da metade da jornada de trabalho</i>	
Sim	38 (86,4)
Não	6 (13,6)
<i>Alongamento durante o expediente de trabalho</i>	
Sim	1 (2,3)
Não	43 (97,7)
<i>Afastamento do trabalho</i>	
Sim	2 (4,5)
Não	42 (95,5)

N, número de casos; DP, desvio padrão

A intensidade média da dor, avaliada através da Escala Visual Analógica da Dor (EVA Dor) foi de  $3,93 \pm 3,09$ . A maioria dos trabalhadores (43,2%) relataram

intensidade da dor classificada como moderada, seguida de intensidade leve (40,9%) e intensa (15,9%) (Figura 1).



**Figura 1.** Classificação da intensidade da dor lombar de trabalhadores de setores administrativos de uma instituição de ensino superior privada de Pernambuco, Brasil, 2022.

As pontuações médias dos domínios do questionário de avaliação da qualidade de vida no trabalho (QWLQ-BREF) estão apresentadas na tabela 2. O escore total médio foi de  $73,27 \pm 9,67$  pontos.

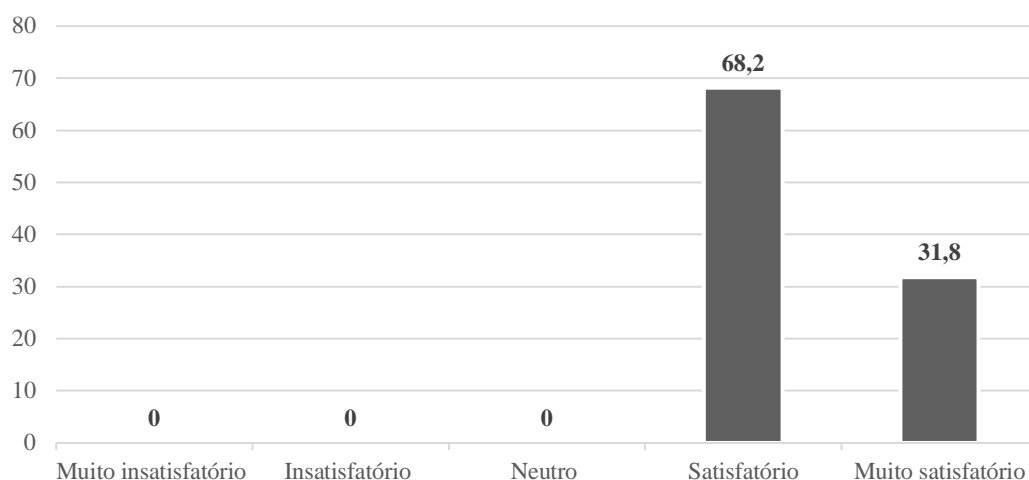
**Tabela 2.** Pontuação média por domínio e total de trabalhadores com dor lombar que atuam em setores administrativos de uma instituição de ensino superior privada de Pernambuco, Brasil, 2022.

Domínios da avaliação da qualidade de vida	Amostra
	Média $\pm$ DP
Domínio físico	13,52 $\pm$ 1,83
Domínio psicológico	10,93 $\pm$ 1,78
Domínio pessoal	15,84 $\pm$ 2,31
Domínio profissional	32,97 $\pm$ 5,33
<b>Escore total</b>	<b>73,27 <math>\pm</math> 9,67</b>

DP, desvio padrão

Ao classificar a percepção da qualidade de vida no trabalho, observou-se que 68,2% dos trabalhadores apresentaram percepção de qualidade de vida satisfatória e 31,8% muito satisfatória (Figura 2).

## Classificação da Percepção da Qualidade de Vida no Trabalho



**Figura 2.** Classificação da percepção da qualidade de vida no trabalho de trabalhadores de setores administrativos de uma instituição de ensino superior privada de Pernambuco, Brasil, 2022.

### DISCUSSÃO

Neste sentido, no intuito de se posicionar sobre os resultados expostos, sabe-se que o total de 44 (quarenta e quatro) trabalhadores de idade média de  $32,27 \pm 8,87$  anos, sendo a maioria do sexo feminino (68,2%), com ensino superior completo (40,9%) compuseram a amostra do presente estudo.

Quando a lombalgia se torna crônica ela pode ser determinada por diversos fatores, atingindo, principalmente, pessoas entre 50 e 60 anos do gênero feminino, pois se tornam propensas a dor devido : as particularidades anatômicas, por efetuarem diversas tarefas, e por serem suscetíveis as sobrecargas ergonômicas, devido ao vício de posição e a repetitividade (OLIVEIRA; BRAGA, 2010).

Registrou-se que 34,1% dos trabalhadores referiram que a dor lombar interfere negativamente no sono, 36,4% relataram apresentar impedimento para levantar objetos e 47,7% não estão satisfeitos com a saúde.

É possível contemplar uma relação entre a dor lombar e a interferência no sono devido a má postura adotada durante o sono. Segundo Kelly et al. (2011), a dor lombar foi associada a perturbação e poucas horas de sono, bem como, pior qualidade do mesmo. Estes achados são atribuídos a uma dificuldade de relaxar e conseguir adormecer entre pessoas acometidas por dor lombar. Ramos (2016) acrescenta a essa discussão alguns outros fatores associados à dor lombar, como o ato de levantar cargas pesadas, rotações do tronco e inclinações gerando posturas inadequadas.



No que se refere às posturas adotadas durante a jornada de trabalho, verificou-se que 40,9% dos trabalhadores referiram realizar inclinação de tronco repetidamente e 86,4% permanecem na posição sentada em mais da metade da jornada de trabalho. Apenas 2,3% da amostra relatou realizar alongamentos musculares durante o expediente de trabalho e 4,5% já foram afastados pela lombalgia.

Além da possibilidade de desenvolver distúrbios osteomusculares, é possível observar que comportamentos inadequados feitos de forma repetitiva promove o surgimento de doenças, como por exemplo, as osteomiartralgias (MAGALHÃES *et al.*, 2019). Contrariamente aos artigos já pontuados, Azevedo *et al.* (2008) faz a distinção entre a ocorrência de doenças decorrentes no mundo laboral entre homens e mulheres, apontando que as mulheres estão mais propensas a sentirem sintomas dolorosos, pois lidam, algumas vezes, com uma jornada dupla.

Em um estudo realizado por Vieira (2017), que pontuou ergonômicas suas disposições sobre os postos informatizados, criticando forma de sentar, forma de se direcionar a tela, cadeiras inadequadas e curvatura plana da lombar, pois tensionam e pressionam os nervos da coluna o que ocasiona dores nas costas. Desta forma, sabe-se que a dor lombar ainda se constitui um desafio para os fisioterapeutas, já que seu prognóstico ilustra uma dor persistente em muitos pacientes, o que já motiva um somatório de fatores que podem auxiliar ou piorar a integridade física do trabalhador.

Macedo, Sasaki *et al.* (2005) acreditam que por meio da fisioterapia é possível alterar o quadro dos pacientes que apresentam dores lombar. Estes alteram com base em exercícios orientados. Desta maneira, é importante além de se ter essa intervenção terapêutica, promover ações educativas em saúde aos funcionários, fazendo-os compreender a importância de se prevenir contra as doenças osteomioarticulares.

A intensidade média da dor, avaliada através da EVA Dor foi de  $3,93 \pm 3,09$ . A maioria dos trabalhadores (43,2%) relataram intensidade da dor classificada como moderada. A repetição de movimentos, os posicionamentos incorretos ao se sentar, a falta de pausas dentro da jornada de trabalho, entre outros fatores podem ser o motivo principal para que a dor lombar ocorra e se prolongue no cotidiano do trabalhador da área de administração. Se tais situações não forem tratadas e anteriormente previstas, ocorrerá um aumento do adoecimento e, por consequência lógica afastamento do ambiente de trabalho.

Conforme retratado em estudos sobre o tema obtidos em levantamento bibliográfico, Moretto *et al.* (2017), ao estudarem costureiras, notaram que boa parte delas se afastavam do trabalho devido a presença de dores na região lombar. Desta feita, é possível considerar que a região lombar é uma importante região na qual deveriam se voltar estudos sobre ela a fim de

avaliar e tratar, ensinando outras formas de posição a serem alternadas durante a jornada de trabalho dos trabalhadores.

Com relação à percepção da qualidade de vida no trabalho, observou-se que todos os trabalhadores apresentaram percepção de qualidade de vida satisfatória e 31,8% muito satisfatória. Esse resultado diverge da maior parte dos estudos sobre essa temática, sugerindo que a presença de dor lombar e dos fatores de risco ergonômicos não influenciaram, até o momento, a percepção da qualidade de vida desse grupo.

Este achado pode ser justificado, em partes, pelo fato de que a qualidade de vida no trabalho é multidimensional, composta pelos domínios físico, psicológico, pessoal e profissional, dependendo, assim, de diversos aspectos. Assim, questões como idade e jornada de trabalho podem ter interferido nos achados encontrados, já que a amostra é composta por trabalhadores mais jovens e com poucas ou quase nulas horas extras.

Sobre o tema em questão, Carneiro e Ferreira (2007) relacionaram horas de trabalho com a qualidade de vida no sentido de que uma jornada saudável pode acarretar um ajustamento entre a vida profissional e particular, o que possibilita a existência de mais tempo para se ter cuidados com a saúde, com a família e com outros assuntos pendentes. Assim, é possível constatar que a qualidade de vida é diretamente associada com a satisfação dos trabalhadores no desenvolvimento de suas funções (CARVALHO et al., 2013). Incentiva-se, com isso, a adoção de hábitos saudáveis dentro do ambiente de trabalho, como por exemplo, ginástica laboral, que pode desenvolvida em alguns períodos da jornada de trabalho trazendo benefícios como melhora no escore físico e mental, melhora na mobilidade e diminuição da intensidade da dor (VEY et al., 2018).

De forma paralela, os estudos recentes sobre o tema demonstram o quanto os trabalhadores sofrem com dores nas regiões da coluna lombar devido a postura assumida diariamente, principalmente aqueles trabalhadores que exercem atividades de escritório (MORAES; BASTOS, 2017; MARQUES; GIONGO, 2016; OLIVEIRA; SOUZA, 2015). Dentre os fatores pode-se apontar a posição sentada, já que o funcionário a exerce na maior parte do tempo como aquela que aumenta a pressão intradiscal.

Como no grupo analisado não se tem riscos eminentes, requer um cuidado paliativo, ou seja, prevenir para que não se tenha posteriores queixas, desta forma, pode-se prevenir por meio da ergonomia do ambiente laboral. Logo, requer que o ambiente laboral seja mais dinâmico, promovendo interações, descansos, ginásticas, meditações entre outras medidas destinadas a manter a higiene mental dos trabalhadores, relaxando-os fisicamente.

O que foi possível identificar com a pesquisa de campo, foi que, para solucionar

problemas de saúde inerentes ao mundo laboral, é necessário constantemente avaliar e intervir na saúde do trabalhador ofertando uma melhor assistência tanto no local específico do trabalho quanto durante o desenvolvimento de suas atividades. Assim, como os resultados de qualidade de vida no trabalho foram positivos, é necessário identificar a capacidade funcional do indivíduo para desempenhar sem intervenções suas atividades de vida diária, já que para Abreu (2006), considerar a intensidade da dor torna-se de suma importância quando a relaciona com a diminuição da capacidade funcional.

A gestão da qualidade de vida no trabalho deve englobar o tempo de trabalho, os recursos econômicos, os relacionamentos, as horas de lazer, entre outros (FLANAGAN, 1978). Perceber a qualidade de vida relacionada à saúde é analisar não só a saúde em si, mas sua associação com as funções sociais, psicológicas e físicas (MINAYO *et al.*, 2005). Desta forma, buscando proporcionar qualidade de vida, sabe-se que muitos trabalhadores apresentam sintomas osteomusculares, pontuando, assim, a necessidade de ter intervenções no intuito de melhorar esses sintomas e em longo prazo evitar que estes interfiram no desempenho laboral.

Pontua-se aqui a importância de regularmente praticar exercícios físicos e ginástica laboral, no próprio ambiente de trabalho, já que este último, além de reduzir a aparição de distúrbios musculoesqueléticos, maximiza o bem-estar físico e psicológico do trabalhador. É importante pontuar que os trabalhadores do setor administrativo, conforme suas funções, desenvolvem suas tarefas diárias baseadas em atividades de escritório, o que os leva a passar a jornada laboral sentados em frente ao computador. Pressões sobre meta e prazos também podem ser uma interferência negativa a saúde do trabalhador.

## **CONCLUSÃO**

Os resultados encontrados na presente pesquisa apontam para a presença de dor lombar de intensidade moderada e percepção de qualidade de vida satisfatória em trabalhadores de setores administrativos da instituição, sugerindo que a presença de dor lombar e de fatores de risco ergonômicos não influenciaram, até o momento, a percepção da qualidade de vida desse grupo.

Faz-se necessário a informação e aplicação de melhores posturas na prática diária profissional no setor administrativo, aprimorando assim as condições de trabalho repercutindo em melhor desempenho na qualidade de vida. Os resultados deste estudo podem contribuir para que outros sejam desenvolvidos, focando especificamente em cada domínio da qualidade de

vida, considerando o tempo de exercício da função, a idade do funcionário e a presença de comorbidades.

## REFERÊNCIAS

BARROS, Suélem Silva de *et al.* **Lombalgia ocupacional e a postura sentada.** Scielo, [s. l.], p. 226-30, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/ZsThkqDCGRfwdW8TfdST5xq/abstract/?lang=pt#:~:text=CONCLUS%C3%83O%3A%20Os%20resultados%20sugerem%20uma,coluna%20no%20ambiente%20de%20trabalho>. Acesso em: 9 mar. 2022.

FIGUEIRA, Carla Francielle. **Prevalência de dor lombar em profissionais de setor administrativo que atuam na postura sentada.** Uni América, [s. l.], p. 1-19, 2018. Disponível em: <https://pleiade.uniamerica.br/index.php/bibliotecadigital/article/view/474>. Acesso em: 10 mar. 2022.

GOMES, Luís Felipe Câmara *et al.* **Mecanismos de exercícios de alongamento muscular para redução de dor lombar: revisão narrativa.** Scielo, [s. l.], v. 5, ed. 1, p. 52-5, 2022. DOI DOI 10.5935/2595-0118.20220001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/zftDgXVd67sWvYqMNdL5B/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 1 nov. 2022.

GUIMARÃES, Bruno *et al.* **Pandemia de COVID-19 e as atividades de ensino remotas: riscos ergonômicos e sintomas musculoesqueléticos dos docentes do Instituto Federal Catarinense.** Scielo, [s. l.], v. 29, ed. 1, 2022. DOI <https://doi.org/10.1590/1809-2950/21020229012022PT>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/bXVHPYBZyRq7wp6DB4GY8dM/>. Acesso em: 6 nov. 2022.

IGUTI, Aparecida Mari *et al.* **Lombalgia e trabalho.** Rev. bras. saúde ocup. , [s. l.], v. 28, p. 107-108, 2003. DOI <https://doi.org/10.1590/S0303-76572003000200007>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/kGqRWZFMk6ffQwGJCVCjsC/?lang=pt>. Acesso em: 11 out. 2022.

LONGEN, Willians Cassiano *et al.* **Avaliação da incapacidade e qualidade de vida de trabalhadores da produção de indústrias cerâmicas.** RBMT, [s. l.], v. 16, ed. 1, p. 10-18, 19 fev. 2018. DOI DOI: 10.5327/Z1679443520180113. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/288/pt-BR/avaliacao-da-incapacidade-e-qualidade-de-vida-de-trabalhadores-da-producao-de-industrias-ceramicas#:~:text=Os%20trabalhadores%20das%20ind%C3%BAstrias%20cer%C3%A2micas,%C3%A0%20qualidade%20de%20vida32>. Acesso em: 6 out. 2022.

MIRANDA, Jaíne de Sousa *et al.* **Qualidade de vida e queixas osteomusculares no setor administrativo de um campus universitário.** C&D-Revista Eletrônica da FAINOR, [s. l.], v. 12, p. 437-450, 2019. DOI Doi: 10.11602/1984-4271.2019.12.2.13. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/QUALIDADE-DE-VIDA-E-QUEIXAS-OSTEOMUSCULARES-NO-DE-Miranda-Castro/752d78c15c2dec51f4922a1191870ac308eba1d6>. Acesso em: 27 mar. 2022.

NOGUEIRA, Helen Cristina *et al.* **Influência da Escola de Postura na qualidade de vida, capacidade funcional, intensidade de dor e flexibilidade de trabalhadores**

**administrativos.** Scielo, [s. l.], v. 18, ed. 4, p. 353-358, 2011. Disponível em: [https://www.scielo.br/j/fp/a/6q67SSbDKybzWwXmdL9RwXR/?lang=pt#:~:text=p%3C0%2C005\).-](https://www.scielo.br/j/fp/a/6q67SSbDKybzWwXmdL9RwXR/?lang=pt#:~:text=p%3C0%2C005).-)  
,O%20C3%ADndice%20de%20ades%20C3%A3o%20foi%20de%2058%2C93%25.,%3B%20lombalgia%3B%20qualidade%20de%20vida. Acesso em: 19 out. 2022.  
SANTOS, Ana Ellen do Nascimento *et al.* **Programa de exercícios físicos e educação em dor para adultos com dor lombar crônica na Atenção Primária brasileira: estudo de viabilidade.** Scielo, [s. l.], v. 5, ed. 2, p. 127-36, 2022. DOI DOI 10.5935/2595-0118.20220032-pt. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/qKwsfNMDD4J5Qs5LYPn6DNy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 2 nov. 2022.

SANTOS, Amanda Munari dos *et al.* **Dor lombar crônica: intensidade de dor, incapacidade e qualidade de vida.** Scielo, [s. l.], p. 14-20, 2013. DOI <https://doi.org/10.1590/S0103-21002013000100004>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/xRDmHxxH9rmZY8zNPkvHqpF/?lang=pt#:~:text=A%20dor%20lombar%20cr%C3%B4nica%20pode,n%C3%ADveis%20elevados%20de%20dor%20cr%C3%B4nica>. Acesso em: 23 mar. 2022.

SOUZA, Gabriel Aguiar de *et al.* **Correlação entre a postura em pé durante o trabalho e dor na coluna lombar e nos membros inferiores em trabalhadoras da limpeza e cuidadoras de idosos.** Scielo, [s. l.], v. 29, ed. 2, 2022. DOI <https://doi.org/10.1590/1809-2950/20028429022022PT>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/ykBY7JX6BTBhGppfDKCD3XQ/#:~:text=Houve%20correla%C3%A7%C3%A3o%20significativa%20positiva%20entre,quadril%20e%20na%20coluna%20lombar>. Acesso em: 2 nov. 2022.

VALENÇA, Janaína Bussola Montrezor *et al.* **O afastamento do trabalho por dor lombar e as repercussões na saúde: velhas questões e desafios que continuam.** Cad. Bras. Ter. Ocup, [s. l.], v. 26, ed. 1, p. 119-127, 2018. DOI <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1074>. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1838#:~:text=Foram%20identificadas%20viv%C3%AAs%20com%20modos,entre%20outros%2C%20que%20geraram%20sofrimento>. Acesso em: 17 mar. 2022.