



**UNIVERSIDADE PAULISTA - UNIP
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA**

ANA CAROLINE PIRES CARDOSO LISBOA

**INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM FUNCIONÁRIOS DE ATIVIDADES
LABORAIS**

**BRASÍLIA
MAIO/2026**

ANA CAROLINE PIRES CARDOSO LISBOA

**INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM FUNCIONÁRIOS DE ATIVIDADES
LABORAIS**

**Trabalho de Conclusão de
Curso para obtenção do
título de graduação em
Fisioterapia apresentado à
UNIP.**

**ORIENTADORA: Andreia
Cristina Ribeiro Izidro
Sampaio.**

**BRASÍLIA
MAIO/2026**

INTERVENÇÃO FISIOTERAPÊUTICA EM FUNCIONÁRIOS DE ATIVIDADES LABORAIS

Ana Caroline Pires Cardoso Lisboa; Me. Andreia Cristina Ribeiro Izidro Sampaio

RESUMO

A dor lombar é um dos problemas musculoesqueléticos mais frequentes na população, estando frequentemente relacionada às atividades laborais realizadas no cotidiano dos trabalhadores. O objetivo deste estudo foi identificar intervenções fisioterapêuticas utilizadas para o tratamento e prevenção da dor lombar em trabalhadores. Trata-se de uma revisão sistemática realizada por meio de buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, incluindo artigos publicados entre 2015 e 2025. Os estudos analisados apresentaram diferentes intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios de fortalecimento do core, exercícios de estabilização da coluna vertebral, alongamentos musculares, fortalecimento abdominal, além de ações de educação em saúde e orientações ergonômicas voltadas à prevenção da dor lombar no ambiente de trabalho. Conclui-se que as intervenções fisioterapêuticas são eficazes na prevenção e no tratamento da dor lombar, contribuindo para a redução do afastamento de trabalhadores de suas atividades laborais.

Descritores: Dor lombar; Fisioterapia; Trabalhadores; Reabilitação; Saúde do trabalhador.

ABSTRACT

Low back pain is one of the most common musculoskeletal problems in the population, and is often related to work activities carried out in workers' daily lives. The objective of this study was to identify physiotherapeutic interventions used for the treatment and prevention of low back pain in workers. This is a systematic review carried out through searches in the PubMed, SciELO and LILACS databases, including articles published between 2015 and 2025. The studies analyzed presented different physiotherapeutic interventions, including core strengthening exercises, spinal stabilization exercises, muscle stretching, abdominal strengthening, in addition to health education actions and ergonomic guidelines aimed at preventing low back pain in the workplace. It is concluded that physiotherapeutic interventions are effective in preventing and treating low back pain, contributing to reducing workers' absence from their work activities.

DESCRIPTORS: Low back pain; Physiotherapy; Workers; Rehabilitation; Worker health.

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. MÉTODO	8
3. RESULTADOS	10
4. DISCUSSÃO.....	12
5. CONCLUSÃO.....	14
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	15

1. INTRODUÇÃO

A dor lombar é uma das queixas musculoesqueléticas mais comuns na população mundial, sendo considerada um importante problema de saúde pública devido à sua alta prevalência e impacto funcional¹¹. Além disso, é reconhecida como uma das principais causas de afastamento do trabalho e incapacidade funcional, especialmente quando associada a fatores ocupacionais¹².

Essa condição está frequentemente relacionada à sobrecarga física e à adoção de posturas inadequadas durante as atividades laborais, podendo, ao longo do tempo, comprometer a função musculoesquelética e afetar a qualidade de vida dos indivíduos. Nesse contexto, a dor lombar apresenta grande relevância na saúde ocupacional, gerando impactos tanto para o trabalhador quanto para o sistema de saúde e para as empresas^{11, 12}.

Diversos fatores podem estar associados ao desenvolvimento da dor lombar, como idade, renda, estilo de vida, sedentarismo e condições inadequadas no ambiente de trabalho. Entre os principais fatores ocupacionais, destacam-se a postura inadequada, o levantamento ou manuseio de cargas, a permanência por longos períodos em pé ou sentado e o estresse ocupacional, fatores amplamente descritos na literatura como determinantes para o agravamento da dor e afastamento das atividades laborais^{12, 10}.

Programas de exercícios realizados no ambiente de trabalho podem contribuir para a melhora da capacidade funcional e redução dos sintomas de dor lombar⁵. Esses achados são reforçados por evidências científicas que apontam os exercícios terapêuticos como uma das principais estratégias no manejo da lombalgia¹³. Em estudos recentes, foram avaliadas a força muscular dos flexores e extensores do tronco, a flexibilidade dos músculos isquiotibiais e a presença de dor lombar. As intervenções incluíram exercícios de aquecimento, mobilização da coluna vertebral, alongamentos e fortalecimento do tronco, resultando em aumento da força muscular e redução significativa da dor⁵.

De forma semelhante, programas de exercícios domiciliares de baixa intensidade também podem auxiliar na redução da dor lombar e na melhora da função muscular¹⁰. Além disso, intervenções realizadas no ambiente de trabalho, envolvendo exercícios de fortalecimento, alongamentos e treinamento de resistência, têm demonstrado efeitos positivos na redução dos sintomas de lombalgia entre trabalhadores^{1, 6}.

Diante do exposto, torna-se importante compreender a eficácia das intervenções fisioterapêuticas, uma vez que diretrizes clínicas recomendam o uso de exercícios terapêuticos associados à educação em saúde como principais estratégias no manejo da dor lombar¹⁴. Nesse contexto, a fisioterapia apresenta diferentes abordagens terapêuticas voltadas à melhora da função musculoesquelética, à redução da dor e à prevenção de afastamentos relacionados às atividades laborais. Assim, o objetivo deste trabalho é identificar e analisar as intervenções fisioterapêuticas utilizadas no tratamento e na prevenção da dor lombar em trabalhadores, destacando aquelas que apresentam maior eficácia e relevância para a promoção da saúde ocupacional.

2. MÉTODO

Após a delimitação do tema, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, com o objetivo de analisar estudos científicos que abordam a dor lombar em trabalhadores e as intervenções fisioterapêuticas utilizadas para sua prevenção e tratamento.

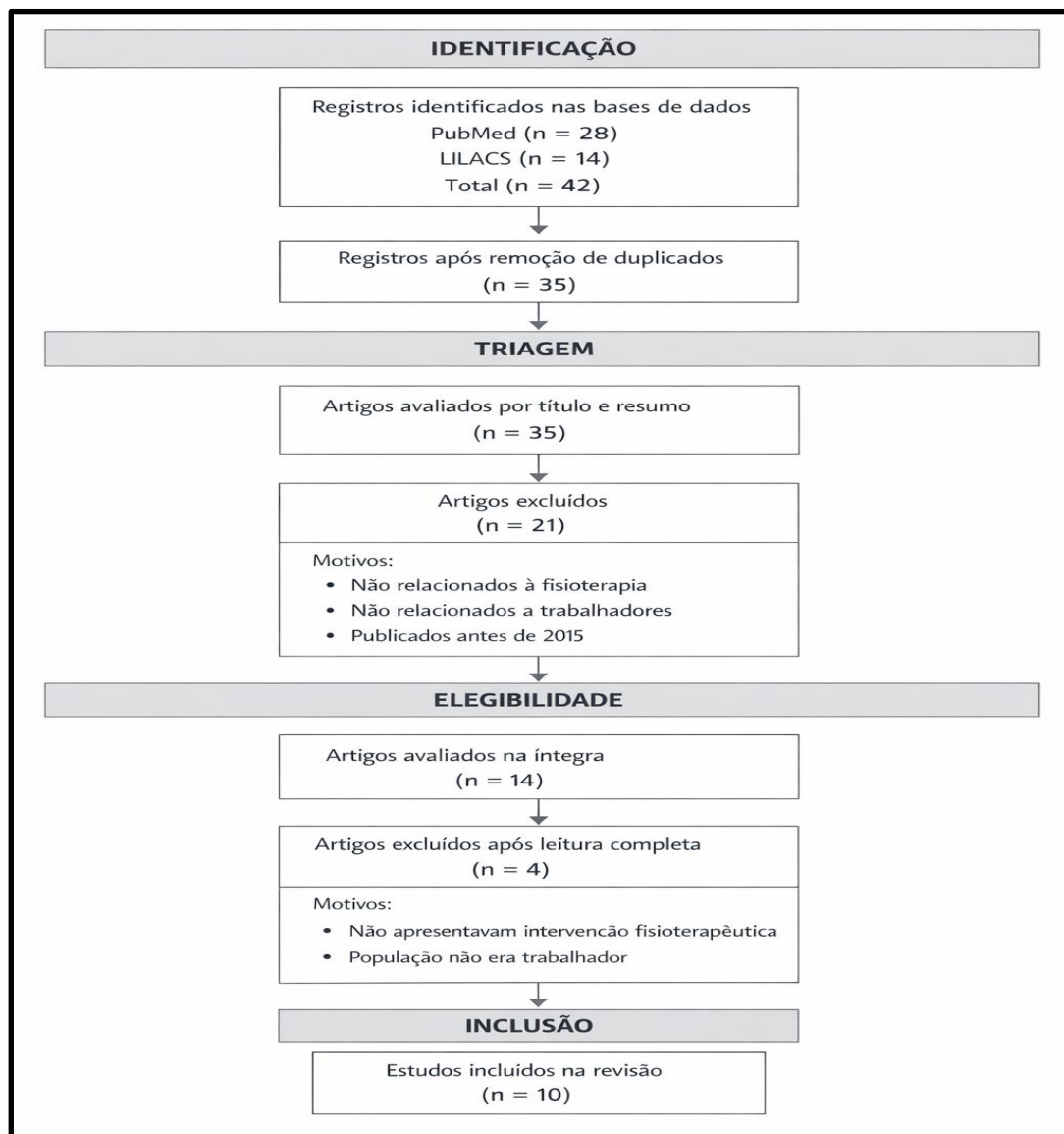
A busca dos artigos foi conduzida nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS. Para a estratégia de busca, foram utilizados os seguintes descritores: *dor lombar, fisioterapia, trabalhadores, reabilitação e saúde do trabalhador*.

Foram incluídos estudos publicados no período de 2015 a 2025, nos idiomas português e inglês.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos que abordassem a eficácia da fisioterapia na prevenção ou tratamento da dor lombar em trabalhadores, incluindo intervenções como exercícios de alongamento, mobilidade, fortalecimento muscular, estabilização da coluna vertebral e orientações posturais. Os estudos deveriam envolver participantes adultos inseridos em atividades laborais e que apresentassem queixas de dor lombar.

Foram excluídos estudos que não abordassem o contexto ocupacional, que não apresentassem intervenções fisioterapêuticas, bem como pesquisas envolvendo crianças ou idosos. Também foram excluídos artigos publicados em idiomas diferentes do português e inglês.

O processo de seleção dos estudos seguiu as etapas de **identificação**, **triagem**, **elegibilidade** e **inclusão**, conforme recomendado pelo fluxo metodológico de revisões sistema



3. RESULTADOS

Foram identificados 42 artigos nas bases de dados PubMed e LILACS. Após a remoção de 7 artigos duplicados, permaneceram 35 estudos para a etapa de triagem, realizada por meio da leitura dos títulos e resumos.

Nessa fase, 21 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão, seja por não abordarem intervenções fisioterapêuticas, não incluírem trabalhadores como população de estudo ou por terem sido publicados antes de 2015.

Dessa forma, 14 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Após análise completa, 4 estudos foram excluídos por não apresentarem intervenção fisioterapêutica ou por não terem como população trabalhadores.

Ao final, 10 artigos foram incluídos na revisão.

Os estudos analisados investigaram diferentes intervenções fisioterapêuticas, incluindo exercícios de fortalecimento muscular, estabilização do core, alongamentos, programas de exercícios no ambiente de trabalho, educação em saúde, ergonomia e intervenções associadas a tecnologias, como aplicativos e redes sociais.

De maneira geral, os resultados demonstraram que as intervenções fisioterapêuticas foram eficazes na redução da dor lombar, melhora da força muscular, aumento da funcionalidade e prevenção da recorrência da dor, além de contribuírem para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

Após a análise completa dos textos, 4 estudos foram excluídos por não apresentarem intervenção fisioterapêutica ou por não terem como população trabalhadores. Assim, 10 artigos foram incluídos na revisão final do estudo.

Tabela 1: Estudos sobre intervenções fisioterapêuticas para dor lombar

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Amostra	Intervenção Fisioterapêutica	Resultados Principais
Andersen <i>et al.</i> , 2015	Experimental	200 trabalhadores da saúde	Exercícios supervisionados no trabalho com fortalecimento e alongamentos	Redução da dor lombar e melhora da força muscular
Driessen <i>et al.</i> , 2015	Experimental	Trabalhadores hospitalares	Programa multidisciplinar com exercícios e ergonomia	Melhora da prevenção da dor lombar e <i>conhecimento ergonômico</i>
Rantonen <i>et al.</i> , 2016	Quase-experimental	353 profissionais de saúde	Educação em saúde e exercícios no trabalho e em casa	Redução da recorrência da dor lombar e afastamento do trabalho
Steffens <i>et al.</i> , 2017	Experimental	226 trabalhadores de empresas	Exercícios domiciliares para fortalecimento do tronco	Aumento da força muscular e redução da dor lombar
Russo <i>et al.</i> , 2021	Revisão	Trabalhadores de diferentes áreas	Exercícios físicos e terapia de relaxamento	Redução da dor lombar e ansiedade
Moreira <i>et al.</i> , 2021	Quase-experimental	129 auxiliares de enfermagem	Revisão de intervenções no ambiente de trabalho envolvendo exercícios, <i>ergonomia</i> e educação postural	Redução da dor lombar e <i>melhora da função física</i>
Silva <i>et al.</i> , 2024	Experimental	44 trabalhadores de rurais	Exercícios no trabalho com aquecimento e alongamentos	Redução da dor lombar e redução da dor lombar
Mikayama <i>et al.</i> , 2024	Experimental	40 trabalhadores da saúde e transporte	Exercícios de <i>fortalecimento lombar e flexibilidade</i>	Redução da dor lombar e da incapacidade funcional
Marins <i>et al.</i> , 2025	Experimental	47 cuidadores de idosos	Fortalecimento lombar <i>com orientação por redes</i>	Redução significativa da dor lombar
Marins <i>et al.</i> , 2025	Experimental	47 cuidadores de idosos	Estabilização do core e educação por aplicativo	Redução da dor lombar e <i>melhora da qualidade de vida</i>

4. DISCUSSÃO

A dor lombar é uma condição musculoesquelética que afeta estruturas como músculos, ossos, tendões, ligamentos, articulações e nervos, podendo causar dor, inflamação e limitação de movimento na região da coluna vertebral. No contexto ocupacional, essa condição pode ser agravada por fatores como sobrecarga física, posturas inadequadas e repetição de movimentos durante as atividades laborais. A análise dos estudos incluídos demonstra que diferentes intervenções fisioterapêuticas apresentam resultados positivos na redução da dor lombar e na melhora da capacidade funcional dos trabalhadores.

Entre os estudos analisados, a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho demonstrou eficácia na redução da dor lombar e melhora da força muscular em profissionais da saúde (1). Programas voltados ao fortalecimento do tronco, ombros e coluna vertebral evidenciam a importância da inserção de exercícios no ambiente ocupacional.

No mesmo contexto, intervenções multidisciplinares associando exercícios terapêuticos, treinamento postural, orientações ergonômicas e educação em saúde demonstraram melhora na prevenção da dor lombar e aumento do conhecimento ergonômico em trabalhadores hospitalares (2). Esses achados destacam a relevância de abordagens que considerem não apenas o tratamento, mas também os fatores de risco ocupacionais.

A associação entre exercícios físicos e educação em saúde também mostrou eficácia na redução da recorrência da dor lombar e do afastamento do trabalho, reforçando a importância de estratégias preventivas no contexto ocupacional (3).

Programas domiciliares de exercícios, focados no fortalecimento do tronco e estabilização da coluna vertebral, demonstraram aumento da força muscular, redução da dor lombar e melhora da capacidade funcional, sendo considerados uma alternativa viável e de baixo custo (4).

Além disso, intervenções combinadas envolvendo exercícios físicos, ergonomia e educação postural apresentam efeitos positivos na redução da dor lombar, melhora da função física e diminuição dos afastamentos laborais (5).

Programas de exercícios realizados no ambiente de trabalho, incluindo aquecimento, fortalecimento abdominal e alongamentos, também demonstraram

aumento da força muscular e redução significativa da dor lombar em trabalhadores (6).

Estudos mais recentes reforçam a eficácia dessas intervenções em diferentes contextos ocupacionais. Exercícios de fortalecimento lombar e abdominal associados à flexibilidade demonstraram reduzir a dor e a incapacidade funcional em trabalhadores rurais (7).

Além disso, programas de exercícios terapêuticos orientados por redes sociais, com foco na estabilização da coluna vertebral, mostraram redução significativa da dor lombar, evidenciando o potencial das tecnologias digitais na reabilitação (8).

Mais recentemente, a associação entre exercícios de estabilização do core e educação em saúde mediada por aplicativo demonstrou melhora da funcionalidade, redução da dor lombar e aumento da qualidade de vida em trabalhadores (9).

De modo geral, os estudos analisados demonstram que intervenções fisioterapêuticas baseadas em exercícios terapêuticos apresentam resultados consistentes na redução da dor lombar em trabalhadores. A combinação entre fortalecimento muscular, estabilização da coluna vertebral, alongamentos e orientações ergonômicas mostrou-se eficaz na melhora da funcionalidade e na redução dos afastamentos laborais. Além disso, o uso de recursos digitais associado à educação em saúde tem se mostrado uma estratégia promissora para aumentar a adesão dos trabalhadores às intervenções, contribuindo para a promoção da saúde no ambiente ocupacional.

5. CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível responder à pergunta de pesquisa deste trabalho, que buscou identificar quais são os métodos fisioterapêuticos mais eficazes no tratamento da dor lombar em trabalhadores que realizam atividades laborais. Os resultados evidenciaram que os métodos mais utilizados e eficazes são os programas de exercícios terapêuticos, principalmente aqueles voltados para o fortalecimento muscular, estabilização da coluna vertebral (core) e alongamentos. Essas intervenções demonstraram redução significativa da dor lombar, melhora da funcionalidade, aumento da força muscular e maior capacidade para realização das atividades de trabalho.

Além disso, os estudos analisados destacaram que a associação entre exercícios fisioterapêuticos e educação em saúde apresenta resultados ainda mais positivos. Estratégias como orientações posturais, vídeos educativos, programas de exercícios domiciliares e intervenções realizadas diretamente no ambiente de trabalho contribuem para aumentar a adesão dos trabalhadores ao tratamento, além de favorecer a prevenção de novos episódios de dor lombar e reduzir afastamentos relacionados ao trabalho.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia desempenha um papel fundamental na prevenção e no tratamento da dor lombar em trabalhadores, especialmente quando são utilizadas abordagens combinadas que incluem exercícios terapêuticos, educação em saúde e adaptações ergonômicas no ambiente laboral. Essas intervenções contribuem não apenas para a redução da dor, mas também para a melhora da qualidade de vida, da funcionalidade e da saúde ocupacional dos trabalhadores.

Por fim, destaca-se que a implementação de programas fisioterapêuticos no ambiente de trabalho pode contribuir significativamente para a promoção da saúde do trabalhador, prevenção de lesões musculoesqueléticas e redução de afastamentos laborais. Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta torna-se essencial na elaboração de estratégias preventivas e terapêuticas que promovam melhores condições de trabalho e maior bem-estar para os trabalhadores.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSEN, L. L.; ZEBIS, M. K.; PEDERSEN, M. T.; et al. **Workplace physical exercise for musculoskeletal pain among healthcare workers: a randomized controlled trial. Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, v. 41, n. 2, p. 153-162, 2015.

DELITTO, A.; et al. **Low back pain clinical practice guidelines linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v. 42, n. 4, p. A1-A57, 2012.

DRIESSEN, M. T.; et al. **Multidisciplinary program for prevention of low back pain in hospital workers: randomized controlled trial. Occupational and Environmental Medicine**, 2015.

HARTVIGSEN, J.; et al. **What low back pain is and why we need to pay attention. The Lancet**, v. 391, n. 10137, p. 2356-2367, 2018.

MARINS, E. F.; et al. **Core stabilization exercises associated with health education for chronic low back pain in caregivers: a randomized clinical trial. Journal of Occupational Health**, 2025.

MIKAYAMA, S.; et al. **Social media–based exercise intervention for non-specific low back pain in workers: randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation**, 2024.

MOREIRA, R. F. C.; SOUZA, J. C.; SILVA, R. M.; et al. **Effects of a workplace exercise program on muscle strength and low back pain in nursing assistants. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 123-130, 2021.

RANTONEN, J.; et al. **Effect of physical exercise and health education on recurrent low back pain among healthcare workers.** Occupational and Environmental Medicine, v. 73, n. 1, p. 1-8, 2016.

RUSSO, F.; et al. **The effects of workplace interventions on low back pain in workers: a systematic review.** Occupational Medicine, 2021.

SARAGIH, I. D.; et al. **Effects of exercise on low back pain: a systematic review.** International Journal of Environmental Research and Public Health, 2020.

SHAHVARPOUR, A.; et al. **Modified exercise and relaxation therapy in office workers with chronic low back pain: a randomized controlled trial.** Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, 2019.

SILVA, R. S.; et al. **Effects of a physical exercise program on low back pain and functional disability in rural workers.** Revista de Saúde Pública, 2024.

STEFFENS, D.; MAHER, C. G.; PEREIRA, L. S. M.; et al. **Prevention of low back pain: a systematic review and meta-analysis.** JAMA Internal Medicine, v. 176, n. 2, p. 199-208, 2017.

VAN DIEËN, J. H.; et al. Low back pain. **Nature Reviews Disease Primers**, v. 5, n. 1, p. 1-18, 2019.