

## **Lombalgia ocupacional: abordagens fisioterapêuticas no tratamento da dor em funcionários que trabalham sentados**

Heverton Oliveira dos Santos<sup>1</sup>, Daniel Andrade Duizith<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná –JPR.

<sup>2</sup>Professor Orientador, Mestrado em Saúde Coletiva pela Universidade Luterana do Brasil, 2011; Especialização em Ortopedia e Traumatologia pelo Colégio Brasileiro De Estudos Sistêmicos, CBES, Brasil, 2006; Graduado em Fisioterapia pela Universidade Luterana do Brasil, 2004. Email: danielandradeduizith@gmail.com.

\*Autor Correspondente: Heverton Oliveira dos Santos, acadêmico do 10º período do curso de Fisioterapia no Centro Universitário São Lucas Ji-Paraná –JPR. Câmpus Ji-Paraná. Av. Engenheiro Manfredo Barata, Bairro Aurélio Bernardes, Ji-Paraná, RO, Brasil. E-mail: heveerton.santos@gmail.com

Recebido: 31/10/2023 Aceito: 21/11/2023.

### **Resumo**

A lombalgia, referida como dor na região lombar, caracteriza-se por desconfortos ou dores localizadas na parte inferior da coluna vertebral, que podem variar desde lesões musculares, desgastes intervertebrais, posturas inadequadas até condições patológicas mais graves. Essa condição, amplamente prevalente na população mundial, não apenas afeta a qualidade de vida dos indivíduos, mas também representa uma causa significativa de incapacidade laboral, sendo crucial a compreensão de suas etiologias e mecanismos para uma intervenção eficaz e personalizada. A lombalgia ocupacional, mais especificamente, por se tratar de uma patologia que influencia na vida produtiva e de forma direta na qualidade de vida de pacientes, é de grande relevância estudos que abordam alternativas inovadoras de tratamentos. Sendo assim, o presente estudo objetivou avaliar e identificar as abordagens fisioterapêuticas mais eficientes no tratamento da lombalgia ocupacional em funcionários que desempenham suas atividades laborais predominantemente na posição sentada. Este foi um estudo de revisão bibliográfica tendo como base a síntese de diversos estudos e publicações científicas consolidadas sobre o tema. O referencial teórico-metodológico adotado inclui tanto estudos quantitativos quanto qualitativos, abrangendo pesquisas clínicas, estudos de corte e revisões sistemáticas anteriores. Destaca-se a relevância das intervenções fisioterapêuticas, como exercícios específicos, posturas ergonômicas e orientações educativas, como métodos eficazes no tratamento e prevenção da lombalgia ocupacional. A análise conclui que a adoção de estratégias fisioterapêuticas, combinada com mudanças ergonômicas no ambiente de trabalho, pode contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores, reduzindo os episódios de dor e as ausências laborais decorrentes desta condição.

**Palavras-chave:** Lombalgia ocupacional. Ergonomia. Trabalho. Fisioterapia. Dor.

### **Abstract**

Low back pain, referred to as pain in the lumbar region, is characterized by discomfort or pain located in the lower part of the spine, which can range from muscle injuries, intervertebral wear, inadequate postures to more serious pathological conditions. This condition, widely prevalent in the world population, not only affects the quality of life of individuals, but also represents a significant cause of work disability, making it crucial to understand its etiologies and mechanisms for effective and personalized intervention. Occupational low back pain, more specifically, as it is a pathology that influences the productive life and directly on the quality of life of patients, studies that address innovative treatment alternatives are of great relevance. Therefore, the present study aimed to evaluate and identify the most efficient physiotherapeutic approaches in the treatment of occupational low back pain in employees who perform their work activities predominantly in a sitting position. This was a bibliographic review study based on the synthesis of several studies and consolidated scientific publications on the topic. The theoretical-methodological framework adopted includes both quantitative and qualitative studies, covering clinical research, cohort studies and previous systematic reviews. The relevance of physiotherapeutic interventions is highlighted, such as specific exercises, ergonomic postures and educational guidelines, as effective methods in the treatment and prevention of occupational low back pain. The analysis concludes that the adoption of physiotherapeutic strategies, combined with ergonomic changes in the work environment, can significantly contribute to improving the quality of life of workers, reducing episodes of pain and absences from work resulting from this condition.

**Keywords:** Occupational low back pain. Ergonomics. Work. Physiotherapy. Pain.

## 1. Introdução

A lombalgia ocupacional tem emergido como uma das principais preocupações de saúde no ambiente de trabalho moderno. Especialmente em ambientes urbanizados e de escritório, uma grande parcela da população passa extensas horas do dia sentada, frequentemente em posturas inadequadas e em cadeiras que não fornecem o suporte ergonômico necessário. Esta condição pode resultar em dor lombar crônica, um problema que não apenas afeta a saúde e o bem-estar do indivíduo, mas também impacta a produtividade e a eficiência no trabalho (DA SILVA; REIS, 2021).

No contexto brasileiro, estima-se que 34,3 milhões de pessoas com 18 anos ou mais tenham problema crônico de coluna, somando cerca de 21,6% da amostra populacional, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada em 2019. Ademais, 2,5% da população analisada referiu diagnóstico de DORT (PEREIRA; REIS, 2021).

Essa lombalgia se refere a uma condição capaz de alcançar até 65% das pessoas a cada ano ou então 90% delas em algum momento de suas vidas. Possui prevalência de cerca de 11,9% da população mundial, a qual acaba demandando atenção por parte de serviços de saúde. Contudo, tais números podem ainda estar subestimados, se considerada estatística que aponta menos de 60% dos indivíduos com lombalgia buscam tratamento. Outro ponto, é que quando se considera o diagnóstico específico para a dor lombar, o mesmo não é conhecido para 90 a 95% dos pacientes, apresentando caráter multifatorial. Por fim, quanto esse último aspecto mencionado, pesquisadores sugerem que a dor lombar possa estar associada a um conjunto de fatores etiológicos, tais como, fatores sociodemográficos (idade, sexo, renda e escolaridade), estado de saúde geral, estilo

de vida e comportamentos incompatíveis com a saúde (tabagismo, alimentação e ausência de prática de atividade física), além de características laborais (trabalho com predomínio de esforço físico pesado ou repetição de movimentos) (NASCIMENTO; COSTA, 2015).

A lombalgia ocupacional representa uma das principais queixas no ambiente laboral contemporâneo, especialmente entre aqueles profissionais que permanecem sentados por extensos períodos. Tal condição não apenas afeta a qualidade de vida do trabalhador, gerando desconforto e potenciais afastamentos, mas também representa uma questão econômica significativa para empresas, devido à perda de produtividade e possíveis tratamentos e compensações associados. Em muitos setores, como o administrativo, tecnológico e financeiro, permanecer sentado por longas horas tornou-se uma característica intrínseca à natureza do trabalho, tornando imperativo compreender os desafios ergonômicos envolvidos e suas implicações para a saúde da coluna vertebral (DA SILVA; REIS, 2021).

Martins et al., (2022) associa o trabalho sedentário a uma série de condições de saúde adversas, sendo a lombalgia uma das mais comuns. O prolongado período em uma posição sentada, combinado com a falta de movimentação e estiramento, pode resultar em tensão e desalinhamento muscular, levando à dor. Além disso, muitos trabalhadores não têm consciência da importância da ergonomia e de manter uma postura correta, exacerbando o risco de desenvolver problemas lombares.

Com os avanços da fisioterapia, diversas abordagens terapêuticas têm sido propostas para combater e prevenir a lombalgia relacionada ao trabalho sentado. Ainda há uma necessidade evidente de

consolidação e síntese das evidências, para que se possa determinar as técnicas mais eficazes e recomendadas para cada situação. Um estudo focado nas abordagens fisioterapêuticas se mostra crucial, visto que permite a identificação de protocolos que possam ser implementados tanto em ambientes laborais quanto em clínicas, garantindo a reabilitação e prevenção da lombalgia de origem ocupacional (MARTINS et al., 2022).

Ao compreendermos as técnicas mais efetivas e os mecanismos que levam à lombalgia em trabalhadores que permanecem sentados, é possível auxiliar empresas e profissionais de saúde ocupacional na elaboração de estratégias ergonômicas e programas de prevenção. Isso tem o potencial de não apenas reduzir os índices de lombalgia ocupacional, mas também de melhorar o bem-estar e a produtividade dos funcionários, reforçando a importância desta investigação tanto para a comunidade científica quanto para o setor empresarial. Diante disso, o objetivo deste estudo foi identificar as abordagens fisioterapêuticas mais eficientes no tratamento da lombalgia ocupacional em funcionários que desempenham suas atividades laborais predominantemente na posição sentada.

## 2. Metodologia

A metodologia empregada neste trabalho foi fundamentada na pesquisa bibliográfica, descritiva qualitativa, uma abordagem que permite a exploração e análise de publicações já existentes sobre o tema em questão. Esta escolha se deu pela necessidade de compreender o estado atual do conhecimento sobre lombalgia ocupacional, bem como as principais abordagens fisioterapêuticas voltadas ao tratamento da

do em funcionários que desempenham suas funções sentados.

Para a execução desta pesquisa, foram consultadas bases de dados científicas como a PubMed, Scielo, e Web of Science, além do buscador Google Acadêmico. A busca de trabalhos concentrou-se em publicações dos últimos dez anos, de modo a garantir a relevância e atualidade das informações. Os critérios de inclusão considerados foram: artigos e trabalhos acadêmicos que abordassem explicitamente técnicas fisioterapêuticas para lombalgia em profissionais que trabalham sentados, estudos em língua inglesa ou portuguesa e aqueles que disponibilizassem o texto completo. Já os critérios de exclusão abrangeram estudos que não se alinhassem diretamente ao tema proposto ou que não possuíssem rigor metodológico reconhecido. Após a seleção dos artigos, procedeu-se com uma leitura crítica, na qual foram extraídas informações sobre os objetivos do estudo, a população investigada, as técnicas fisioterapêuticas utilizadas e os resultados obtidos. Esta etapa permitiu não apenas a compreensão das abordagens mais frequentes, mas também a identificação de possíveis lacunas na literatura ou controvérsias entre os autores.

A análise dos dados coletados foi realizada na interpretação e comparação das informações extraídas dos referenciais bibliográficos e artigos científicos. Foi possível identificar as tendências atuais no tratamento fisioterapêutico da lombalgia ocupacional, bem como as técnicas de maior eficácia. Assim, os dados foram organizados e sintetizados, culminando nas conclusões apresentadas neste trabalho, que visam contribuir para a prática clínica e a promoção de saúde no ambiente de trabalho.

## 3. Resultados e discussão

A seguir é apresentado um quadro-resumo contendo informações dos trabalhos incluídos na presente pesquisa. Os resultados serão apresentados dessa forma em ordem cronológica e, na sequência, discutidos de modo a possibilitar o alcance dos objetivos propostos.

**Quadro 1** – Resumos das informações encontradas nos trabalhos.

<b>Título</b>	<b>Título do Periódico ou Trabalho e Ano</b>	<b>Tipo de Pesquisa e Método (para trabalhos clínicos ou experimentais)</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusões</b>
Aplicação do método kinesio taping e seus efeitos na redução da dor e no ganho da flexibilidade da coluna lombar em funcionários que trabalham sentados	Revista Eletrônica Acervo Saúde 2019	Ensaio clínico, randomizado e controlado 50 funcionários 25 com kinesio taping (KT) 25 grupo controle	- Redução significativa no quadro algico lombar. - Aumento altamente significativo da flexibilidade lombar.	- O método KT foi eficaz na redução do quadro algico e aumento na flexibilidade de funcionários que trabalham em postura sentada.
Diminuição do absenteísmo em professores com distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) através da fisioterapia do trabalho	Revista Saúde dos Vales 2019	Pesquisa bibliográfica	- Fisioterapia é eficiente tanto para o tratamento quanto para a prevenção de DORT. - Ela pode atuar nos 3 níveis de assistência/atenção à saúde. - Programas de prevenção e promoção à saúde podem ser úteis neste contexto.	- A prevalência de dor lombar com consequente absenteísmo é alta, gerando prejuízo aos diferentes elos do âmbito escolar. - A fisioterapia do trabalho mostrou-se eficiente tanto na prevenção quanto no tratamento da dor lombar em professores em decorrência do trabalho na postura sentada.
O efeito de programas de reeducação postural em trabalhadoras de escritório com lombalgia	Dissertação de Curso de Mestrado em Exercício e Saúde 2021	Revisão sistemática e meta-análise	- Efeitos significativos das diferentes intervenções na intensidade da dor (85,7%), incapacidade funcional (83,3%) e qualidade de vida (75%). - Intervenções fisioterapêuticas	- O exercício físico deve ser considerado como a terapia de base para o tratamento da dor lombar não específica em trabalhadores que adotam longos

			<p>podem ser realizadas em âmbito laboral ou em domiciliar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elas englobam exercícios de força, alongamento e relaxamento mental, sendo estas as com maior efeito na diminuição da dor e capacidade funcional nesse tipo de trabalhador.</li> <li>- Ausência de resultados conclusivos quanto à qualidade de vida pelo baixo número de produções.</li> </ul>	<p>períodos de posição sentada.</p>
<p>Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa</p>	<p>Monografia de Graduação em Fisioterapia 2021</p>	<p>Revisão integrativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contribuição para a rotina laboral de trabalhadores, prevenção de comprometimentos e distúrbios, além da melhor na qualidade de vida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Papel positivo da fisioterapia no manejo da lombalgia ocupacional de trabalhadores com períodos longos de adoção da posição sentada.</li> </ul>
<p>Abordagem da lombalgia ocupacional na atenção primária</p>	<p>Revista de APS 2021</p>	<p>Revisão de literatura narrativa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reabilitação deve considerar a rápida inserção do profissional no mercado de trabalho.</li> <li>- Reduzir perdas individuais e uso de recursos previdenciários.</li> <li>- Abordagem multidisciplinar é importante.</li> <li>- Fisioterapia é capaz de reduzir o tratamento farmacológico.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Abordagem multidisciplinar possui maior validade para o tratamento da lombalgia ocupacional.</li> <li>- Esse tipo de abordagem é preconizado para os casos não responsivos ao tratamento farmacológico preconizado pelo MS.</li> </ul>
<p>Atuação do fisioterapeuta do trabalho pelo olhar de trabalhadores usuários de</p>	<p>Revista Movimenta 2021</p>	<p>Pesquisa qualitativa 30 sessões de fisioterapia laboral, 55 escolas de postura, 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificação de 5 categorias de ganhos: 1) atuação fisioterapêutica - considerada boa pelos trabalhadores; 2) saúde e qualidade de vida –</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atuação do fisioterapeuta vista de forma positiva por trabalhadores, com geração de bons resultados na saúde e qualidade</li> </ul>

terminais de computador		palestras e 1 um laudo ergonômico (duração de todas as intervenções: 3 meses)	redução de dores, sedentarismo, melhora de postura e sono; 3) atividades laborais – trabalhadores tornaram-se mais seguros e ergonômicos, redução de estresse e cansaço, estímulo a adoção de pausas; 4) atividades diárias – melhora da disposição e postura para sua execução; 5) sugestões: continuação e expansão da fisioterapia.	de vida, atividades laborais e diárias.
Levantamento de aspectos anatomoclínicos, biomecânicos e ergonômicos da posição sentada sobre a coluna vertebral: uma reflexão acerca do trabalho home office durante a pandemia.	Brazilian Journal of Development 2021	Revisão sistemática e integrativa	- Fundamental a necessidade de minimizar as consequências da postura sentada prolongada no trabalho home office, não somente por ocasião da pandemia como na sua ausência.	- Recomendações posturais, análise do tempo de manutenção da postura sentada, implantação e manutenção de intervenções ergonômica por meio da fisioterapia são fundamentais na prevenção e tratamento da lombalgia.
Lombalgia ocupacional: efeitos do tratamento fisioterapêutico no alívio da dor em funcionários que trabalham sentados	Anais do 8º Fórum Rondoniense de Pesquisa 2022	Revisão bibliográfica	- Ergonomia como intervenção destinada às boas práticas e condições de trabalho. - Trabalho voltado à conscientização para a boa postura. - Utilização de aparelhos, exercícios de alongamento e manejo da dor, massoterapia e correção postural. - Pausas de 1 a 3 minutos para cada 30 minutos trabalhados. - Adoção da ortostatismo por 8 minutos para cada 20 trabalhados.	- Bons resultados das intervenções fisioterapêuticas e ergonômicas melhorando não somente aspectos físicos, mas também a saúde mental e qualidade de vida do trabalhador.

Ginástica laboral e lombalgias: formulação de cartilha informativa com foco na prevenção	Monografia de Graduação em Ciências Policiais 2022	Estudo de casos (construção de cartilha)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Implementação de práticas ergonômicas como a ginástica laboral são positivas com recurso preventivo ou para redução de dor já instalada.</li> <li>- Melhora de sintomatologia foi constatada por meio da implementação da cartilha.</li> </ul>	- Uma cartilha sugere ser uma intervenção promissora na prevenção e promoção de saúde em policiais com longas jornadas na posição sentada.
A importância das pausas no ambiente laboral como prevenção da lombalgia e cervicalgia em atendentes de telemarketing: uma revisão narrativa	Research, Society and Development 2022	Revisão narrativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Risco ao trabalhador (etiologia da lombalgia) por mau uso de equipamentos, posturas inadequadas e desorganização de tarefas.</li> <li>Pequenos intervalos podem ser decisivos para a qualidade de vida dos trabalhadores que atuam em posição sentada.</li> </ul>	Fisioterapia pode ter papel decisivo na prevenção e tratamento de lombalgia ocupacional em trabalhadores que atuam sentados (telemarketing).
Método pilates: uma abordagem fisioterapêutica no tratamento de pacientes com lombalgia	Revista Liberum Accessum 2022	Revisão bibliográfica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promove fortalecimento de músculos de região chamada no método de power house, responsáveis pela estabilização da região lombar.</li> <li>- Força, Flexibilidade e mobilidade são outros ganhos promovidos pelo método.</li> </ul>	- Estudo apontam que o método pilates aplicado adequadamente resulta em benefícios a pacientes com lombalgia e atuação profissional na posição sentada.

Um primeiro aspecto a ser considerado nesta revisão diz respeito a limitação do número e da qualidade dos artigos publicados com a presente temática. Ao se retornar aos números referentes à lombalgia, no início deste trabalho, fica absolutamente clara a relevância do assunto.

Isso significa que embora seja altamente frequente a lombalgia na vida do trabalhador, pesquisadores tem possivelmente se dedicado abaixo do necessário ao

entendimento da reabilitação deste problema a partir da fisioterapia.

Quanto as características dessas produções, dos 10 trabalhos encontrados, 7 deles eram do tipo revisão bibliográfica, 2 de intervenções 1 de estudo de caso.

Em geral, estudos de revisão compilam estudos originais em intervenções são aplicadas com vistas a investigar o efeito das mesmas e, desse modo, seus reais benefícios não descrevem em detalhes essas

intervenções, impactando negativamente a possibilidade de sua reprodutibilidade pelos profissionais.

Por exemplo, os benefícios da fisioterapia foram relatados nessas revisões por Santana et al. (2019), tanto para a prevenção quanto para o tratamento, de modo eficiente. Para isso, o exercício físico foi citado como uma intervenção a ser considerada por Lucas (2021) e Lima (2022), com ambos focando na reeducação postural.

Para essa finalidade, o método pilates também foi mencionado, sendo importante especialmente para a melhora da região denominada *power house*, a qual refere-se a todo perímetro correspondente à região abdominal em combinação à região lombar (SANTOS, 2022). De acordo com o estudo, a força, a flexibilidade e a mobilidade são variáveis beneficiada pelo método.

O exercício físico, deve inclusive, de acordo com Lucas (2021) ser considerado a terapia de base para a lombalgia, devendo ser realizado não somente em contexto ambulatorial, mas também domiciliar, devendo incluir ainda medidas a serem adotadas no próprio local de trabalho.

Com muita frequência, a educação e reeducação postural são mencionadas. Um alinhamento correto da coluna vertebral e a distribuição adequada do peso corporal durante o ato de sentar podem prevenir o surgimento e a progressão de desconfortos lombares (DA SILVA, REIS, 2021).

De acordo com Martins et al., (2022) outra abordagem frequentemente adotada é a educação postural, em que o fisioterapeuta instrui o paciente sobre a importância de manter uma postura adequada e as melhores maneiras de fazê-lo. Este processo educativo pode ser potencializado com o uso de espelhos e feedbacks visuais, permitindo que o indivíduo reconheça e corrija sua postura.

Além disso, aconselhar sobre a importância de pausas regulares durante a jornada de trabalho é essencial. Durante estes intervalos, sugere-se a realização de pequenas caminhadas, alongamentos ou simplesmente mudar de posição. Esses breves momentos de movimentação podem aliviar a pressão sobre a coluna vertebral e prevenir o acúmulo de tensão na região lombar.

Concomitantemente, a reeducação postural é um elemento-chave no tratamento da lombalgia ocupacional. Através dela, o paciente aprende a adotar posições mais ergonômicas, tanto no trabalho quanto em atividades cotidianas, minimizando assim o estresse sobre a coluna vertebral. Esta abordagem educativa é fundamental para prevenir futuros episódios de lombalgia e assegurar a manutenção dos benefícios terapêuticos em longo prazo. A mobilização neural, que visa restaurar a função e a mobilidade dos nervos potencialmente afetados, também pode ser incorporada ao plano de tratamento. Essa técnica é particularmente relevante em casos onde há evidência de comprometimento neural relacionado à postura sentada, sendo eficaz na redução de sintomas associados (DE OLIVEIRA et al., 2021).

Para Borges et al., (2014) a mobilidade reduzida, decorrente da postura sentada, também impede que os discos intervertebrais recebam nutrição adequada através do processo natural de difusão. Estes discos, essenciais para a absorção de impactos e sustentação da coluna, quando privados de nutrientes adequados, tendem a degenerar-se mais rapidamente. Estudos também indicam que aspectos psicossociais, como o estresse relacionado ao trabalho, podem agravar a sensação de dor lombar. A combinação de fatores físicos e emocionais em ambientes de

trabalho sedentários amplifica a vulnerabilidade à lombalgia.

Para isso os exercícios terapêuticos, que incluem o fortalecimento da musculatura do core e o alongamento de estruturas frequentemente tensionadas, como os flexores do quadril, também são amplamente recomendados. Ao fortalecer os músculos que dão suporte à coluna, cria-se uma espécie de "cinturão natural" que ajuda a proteger a região lombar contra sobrecargas e movimentos inadequados.

Para De Souza e Viana (2021) quanto aos exercícios terapêuticos, particularmente aqueles voltados ao fortalecimento do core, a literatura evidencia sua eficácia não apenas no alívio da dor, mas também na prevenção de recaídas e na melhoria da qualidade de vida. Estudos comparativos entre grupos que realizam este tipo de exercício e aqueles que não o fazem, frequentemente, demonstram uma superioridade no grupo interventivo, especialmente no longo prazo. Outra modalidade que tem ganhado destaque é a reeducação postural. Estudos comparativos apontam que pacientes submetidos a programas de reeducação postural, além da terapia convencional, apresentam uma melhor funcionalidade e uma maior autonomia nas atividades diárias, demonstrando a relevância desta abordagem.

A ergonomia no ambiente de trabalho também é fundamental para a prevenção da lombalgia em indivíduos que passam longas horas sentados. O ajuste correto da altura da cadeira, da posição do monitor e do teclado, bem como o uso de suportes para os pés e apoios lombares, pode promover uma postura mais saudável, reduzindo a incidência de desconfortos relacionados ao trabalho (DE SOUZA; VIANA, 2021).

Lucas (2021) afirma que além de exercícios, força e flexibilidade, o

relaxamento mental também deve compor o rol de objetivos a serem alcançados. Já para Arruda et al. (2021), todas essas intervenções e objetivos deve ter em vista a melhora da qualidade de vida dos trabalhadores.

Quanto a isso, técnicas de relaxamento, como o biofeedback e a meditação guiada, podem ser integradas ao tratamento fisioterapêutico. Estas técnicas auxiliam no controle da dor, promovendo relaxamento muscular e facilitando o processo de reabilitação. O treinamento de propriocepção, que desenvolve a capacidade do corpo de perceber sua posição no espaço, é outra estratégia eficaz. Isso é fundamental para ajustes posturais automáticos e pode ajudar a prevenir lesões ao garantir movimentos mais seguros e coordenados (HAEFFNER et al., 2015).

Os estudos encontrados com bastante frequência apontaram a importância da fisioterapia do trabalho e suas ações voltadas à ergonomia e ginástica laboral. Em um deles, este de intervenção realizou uma combinação de intervenções, composta de sessões de fisioterapia, uso de escola de postura, palestras e produção de laudos ergonômicos (ARRUDA et al., 2021).

No estudo, os ganhos obtidos por essa combinação foram classificados como sendo de cinco tipos na visão dos próprios trabalhos. Primeiro uma atuação por parte dos fisioterapeutas considerada boa. Em segundo, melhora da qualidade de vida e do estado de saúde em decorrência redução de dores, do sedentarismo, da melhora da postura e do sono. No âmbito do trabalho, o terceiro benefício por eles relatados foi a sensação de que sua atividade laboral se tornou mais segura e ergonômica, resultando ainda em redução de estresse e cansaço. Para esse último benefício, a adoção das pausas exerceu papel fundamental. Por fim os trabalhadores

mencionaram a melhora das atividades da vida diária em função da melhora da postura e da disposição. Por todos esses benefícios os trabalhadores solicitaram prolongamento e expansão das ações desenvolvidas.

Um último estudo incluído nesta revisão abordou os efeitos do kinesio taping. O estudo que foi conduzido com 50 funcionários, com metade deles submetido ao método e a outra utilizada como grupo controle revelou para os autores eficácia do método para redução do quadro algico e melhora da flexibilidade.

Desse modo, percebe-se que a fisioterapia, enquanto ciência da saúde dedicada ao estudo, prevenção e tratamento da funcionalidade humana, tem papel fundamental na abordagem da lombalgia ocupacional, especialmente quando se trata de profissionais que desempenham suas funções predominantemente sentados.

A lombalgia ocupacional, prevalente entre profissionais que passam a maior parte de sua jornada de trabalho sentados, é uma condição que demanda uma abordagem terapêutica específica para garantir a reabilitação efetiva do paciente. Além disso, é imperativo considerar a individualidade do paciente no processo de reabilitação. Cada indivíduo apresentará uma combinação única de sintomas, limitações e objetivos, e o tratamento deve ser moldado de acordo com estas particularidades, garantindo uma abordagem centrada no paciente. A abordagem fisioterapêutica para tratar a lombalgia ocupacional em funcionários que trabalham sentados é multifacetada. A combinação de técnicas manuais, modalidades terapêuticas, exercícios específicos e educação permite não apenas aliviar a dor, mas também restaurar a funcionalidade e prevenir recorrências,

garantindo a qualidade de vida e a saúde do trabalhador (RUSCH et al., 2022).

Em resumo, ao avaliar a literatura existente, torna-se evidente que não há uma única abordagem fisioterapêutica que se destaque como superior no tratamento da lombalgia ocupacional. Em vez disso, a combinação de várias modalidades, ajustadas às necessidades e particularidades de cada paciente, parece ser o caminho mais eficaz. É fundamental que a prática clínica continue sendo informada por pesquisas de alta qualidade, que avaliem e comparem a eficácia das diferentes abordagens fisioterapêuticas. Apenas assim será possível garantir que os pacientes recebam o melhor tratamento possível, maximizando suas chances de recuperação e minimizando o impacto da lombalgia em sua qualidade de vida (DE SOUZA, MARZIALE, 2014).

#### **4. Considerações Finais**

Ao final deste estudo sobre lombalgia ocupacional e as abordagens fisioterapêuticas voltadas para o tratamento da dor em funcionários que passam grande parte do seu tempo laboral sentados, podemos elencar conclusões significativas, onde a lombalgia ocupacional é uma condição que impacta profundamente a saúde dos trabalhadores, com repercussões que vão além da dor física, afetando sua qualidade de vida, produtividade e bem-estar emocional.

A revisão da literatura revela que a etiologia da lombalgia em indivíduos que trabalham sentados é multifatorial, envolvendo desde aspectos posturais e ergonômicos até fatores individuais, como a predisposição genética e o condicionamento físico. Reconhecer esses fatores de risco é fundamental para elaborar estratégias de prevenção e intervenção adequadas a este público.

As técnicas e intervenções fisioterapêuticas destacadas na literatura são diversas e abrangem desde a reeducação postural, exercícios terapêuticos, mobilização manual até modalidades eletroterapêuticas. Embora cada técnica tenha sua relevância e benefícios documentados, a literatura sugere que abordagens combinadas e individualizadas tendem a ser mais eficazes, adaptando-se às necessidades específicas de cada paciente.

Há ainda, necessidade de estudos adicionais que efetivamente teste as intervenções propostas e apresente recomendações aos profissionais, já que na literatura encontrada há excessiva quantidade de artigos de revisão e baixa descrição ou detalhamento dos protocolos utilizados.

## 5. Declaração de conflitos de interesses

Nada a declarar.

## 6. Referências

DA SILVA PEREIRA, Lorem Stefany;

REIS, Yuri Pereira. Abordagem da lombalgia ocupacional na Atenção Primária. *Revista de APS*, v. 24, n. 1, 2021.

ANDRADE, K. A.; PACHÚ, C. O. A importância das pausas no ambiente laboral como prevenção da lombalgia e cervicalgia em atendentes de telemarketing: uma revisão narrativa. *Research, Society and Development*, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 6, e17511628856, 2022.

ARRUDA, Z. M. T. *et al.* Atuação do fisioterapeuta do trabalho pelo olhar de trabalhadores usuários de terminais de computador. *Revista Movimenta*, v. 14, n. 3, p. 911-926, 2021.

BORGES, Talita Pavarini; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; SILVA, Maria Júlia Paes da. Lombalgia ocupacional em trabalhadores de enfermagem: massagem versus dor. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, p. 670-676, 2014.

DE OLIVEIRA, Kellen Cristiny Martins et al. Análise funcional de indivíduos com lombalgia ocupacional. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 14, p. e304101422027-e304101422027, 2021.

DE SOUZA PETERSEN, Rafael; MARZIALE, Maria Helena Palucci. Lombalgia caracterizada pela resistência da musculatura e fatores ocupacionais associados à enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 22, n. 3, p. 386-393, 2014.

DE SOUZA, Cristianne Alves; VIANA, João Eduardo. Benefícios da hidroterapia na redução da dor e na melhora da função física em indivíduos com lombalgia: uma revisão de literatura. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 7, n. 10, p. 2173-2185, 2021.

HAEFFNER, Rafael et al. Prevalência de lombalgia e fatores associados em trabalhadores de uma empresa agropecuária do sul do Brasil. *Rev Bras Med Trab*, v. 13, n. 1, p. 35-42, 2015.

HANTMANN, S. B. *et al.* Levantamento de aspectos anatomoclínicos, biomecânicos e ergonômicos da posição sentada sobre a coluna vertebral - uma reflexão do trabalho home office durante a pandemia. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 10, p. 97392-97402, 2021.

- LIMA, J. R. *et al.* Lombalgia ocupacional: efeitos do tratamento fisioterapêutico no alívio da dor em funcionários que trabalham sentados. *In: FÓRUM RONDONIENSE DE PESQUISA*, 8, 2022, Ji-Paraná. Anais... Ji-Paraná: São Lucas, 2022.
- LIMA, H. C. *et al.* Aplicação do Método Kinesio Taping e seus efeitos na redução da dor e no ganho da flexibilidade da coluna lombar em funcionários que trabalham sentados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 11, n. 16, p. 1-7, 2019.
- LUCAS, S. I. A. O efeito de programas de reeducação postural em trabalhadores de escritório com lombalgia. Dissertação (Mestrado em Exercício e Saúde) – Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, 2021.
- MARTINS, Ana Claudia *et al.* Terapia Ocupacional e Lombalgia: Perfil epidemiológico dos pacientes atendidos na Unidade de Ensino Assistência em Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade do Estado do Pará. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 7, p. e37011729939-e37011729939, 2022.
- MORAES, C. C. R.; ALVES, G. O. Ginástica laboral e lombalgias: formulação de cartilha informativa com foco na prevenção. Monografia (Bacharelado em Ciências Policiais) – Instituto Superior de Ciências Policiais, Brasília.
- NASCIMENTO, Paulo Roberto Carvalho do; COSTA, Leonardo Oliveira Pena. Prevalência da dor lombar no Brasil: uma revisão sistemática. *Cadernos de saúde pública*, v. 31, p. 1141-1156, 2015.
- RUSCH, Maiara Helena *et al.* Estilo de vida, características sociodemográficas, ocupacionais e dor em profissionais de enfermagem com lombalgia. *Revista de Enfermagem Referência*, p. 1-10, 2022.
- SANTANA, S. M. *et al.* Diminuição do absenteísmo em professores com distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT) através da fisioterapia do trabalho. *Revista Saúde dos Vales*, [s. l.], v. 1, n. 1, p. 121-142, 2019.
- SANTOS, F. R. C. *et al.* Método pilates: uma abordagem fisioterapêutica no tratamento de pacientes com lombalgia. *Revista Liberum Access*, v. 14, n. 2, p. 100-107, 2022.
- WACKSSIA, L. A. D. Atuação da fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em home office: revisão integrativa. Monografia (Bacharelado em Fisioterapia) – Centro Universitário AGES, Paripiranga, 2021.