

# Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 6, 2025

## ••• ARTIGO 13

Data de Aceite: 20/10/2025

## PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE DE TRABALHADORES EM AMBIENTES DE ESCRITÓRIOS: FISIOTERAPIA NO TRABALHO

**Deise Dos Santos Costa**

**Elisangela Gama Figueiró**

**Natalia Maria Santos Nascimento**

**Renata Da Silva Vilanova**

**Paulo Victor Dos Santos Oliveira**



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0).

**Resumo:** O objetivo deste projeto de pesquisa é avaliar a eficácia de programas de exercícios físicos voltados para a promoção da saúde de trabalhadores em ambientes de escritório, prevenindo complicações de saúde, associadas ao sedentarismo e desconfortos musculares. Sabe-se que para reduzir esses riscos, é fundamental implementar estratégias de prevenção e promoção da saúde no ambiente de trabalho. A ergonomia é uma dessas estratégias que visa adaptar o ambiente de trabalho às necessidades dos trabalhadores, reduzindo o desconforto e o risco de lesões. Assim como os programas de exercícios físicos que nos ambientes de escritório ajudam a melhorar a saúde geral, aumentar a flexibilidade e fortalecer os músculos. Diante disso, a pesquisa trata-se de um estudo bibliográfico, aliado a investigações qualitativas, de caráter exploratórias e descritivas, tomando como referência artigos científico depositados nas bases de dados da SciELO, do Google Acadêmico e do PEDro, entre os anos de 2020 e 2025. Por meio de uma busca sistemática foram selecionados 25 artigos científicos que abordavam programas de exercícios físicos voltados à saúde de trabalhadores em ambientes de escritório, excluindo estudos que não estavam relacionados ao tema ou que não contemplavam o público-alvo da pesquisa. Desse modo, a pesquisa realizada revelou uma correlação direta entre o sedentarismo, as posturas inadequadas em ambientes de escritório e o aumento de distúrbios musculoesqueléticos, que incluem dores na coluna, lesões por esforços repetitivos e fadiga muscular, afetando significativamente a saúde dos trabalhadores. Compreende-se, portanto, que a avaliação de programas de exercícios físicos é essencial para melhorar a saúde de trabalhadores que atuam em escritório, garantindo que esses profissionais

se beneficiem das atividades física e tenham um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

**Palavras – Chave:** Saúde Ocupacional, Exercícios Físicos, Ambientes de Trabalho, BemEstar, Produtividade.

## INTRODUÇÃO

Trabalhadores de escritório são profissionais que realizam suas atividades em ambientes de escritório, usando telefones, computadores e outros equipamentos para realizar suas tarefas. O risco ergonômico é conceituado como qualquer fator que interfira nas características psicofisiológicas dos trabalhadores, ocasionando desconforto ou problemas de saúde. Dentre os fatores, estão: levantamento de peso, ritmo excedente de trabalho, movimentos repetitivos e postura de trabalho incorreta(s) REV. LATINO-AM. ENFERMAGEM 2024. A digitalização e o uso de novas tecnologias nos escritórios mudaram, resultando em crescimento do trabalho sedentário. Este fenômeno tem gerado preocupações relevantes no âmbito da saúde ocupacional, particularmente em relação às lesões músculo-esqueléticas (LMERT). As lesões mencionadas afetam músculos, tendões e articulações, geralmente causadas por posturas prolongadas e movimentos repetitivos, comuns em ambientes de escritório. Isso pode levar a desconforto, dor e incapacidades que podem ser temporárias ou permanentes (JÚNIOR ET AL., 2023; VIMALANATHAN ET AL., 2014; PORRYAMANESH ET AL., 2016).

Nos últimos anos, os distúrbios músculo-esqueléticas relacionados ao trabalho (DORT), conhecidos no Brasil como lesões por esforços repetitivos (LER), têm aumen-

tado em todo o mundo. Atualmente, com o aumento do uso de tecnologia, muitos trabalhadores passam longas horas sentados em frente ao computador no trabalho. Os DORT representam um problema epidêmico em várias profissões, especialmente em atividades de escritório, causando impacto social, econômico e na saúde. Identificar os fatores ligados aos sintomas osteomusculares desses trabalhadores é essencial para desenvolver estratégias preventivas e interventionistas mais eficazes. REV. SAUDE PUBLICA. 2021.

Trabalhadores, para garantir seus salários e empregos, precisam cumprir metas. Isso os leva a enfrentar problemas de locomoção, como desconforto e dores posturais (SANTOS 2001). A postura é fundamental para o bem-estar do corpo, pois influencia como o esforço é distribuído entre ossos, músculos, tendões, ligamentos e discos. Uma boa postura ajuda a evitar problemas físicos (MOFFAT E VICKERY 2002).

De acordo com HAMILL E KNUTZEN (1999), quando estamos em pé ereto, os músculos que sustentam a coluna, chamados de eretores da espinha, são mais ativos. Já na postura em pé relaxada, essa sustentação é feita principalmente pelos ligamentos e cápsulas. Embora sentar exija menos esforço dos membros inferiores, ficar nessa posição por muito tempo pode prejudicar a coluna lombar, levando ao enfraquecimento e alongamento excessivo dos músculos que mantêm a coluna ereta.

Essa pesquisa discute a importância da promoção da saúde de trabalhadores em ambientes de escritório, especialmente nas empresas de alta produtividade. Observa-se que muitas instituições ainda não se preocupam adequadamente com as limitações e necessidades dos funcionários. Assim, o estudo

propõe uma reflexão sobre a saúde do trabalhador, focando na análise de programas de exercício físicos que visam melhorar sua qualidade de vida. E ainda, busca apresentar definições e conceitos sobre ergonomia e posturas que são essenciais para entender a saúde Ocupacional.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### Abordagem Fisioterapêutica em Trabalhadores de Escritórios

A Fisioterapia do trabalho é uma especialidade da Fisioterapia que se dedica à saúde funcional dos trabalhadores, tem como foco prevenir lesões e doenças ocupacionais que se desenvolvem através do esforço repetitivo como a LER (lesão por esforço repetitivo) ou a Dort's (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) que são totalmente ligadas ao ambiente de trabalho, então a fisioterapia do trabalho busca melhorar a saúde e bem-estar do trabalhador tanto em seu ambiente de trabalho como fora dele (SOUZA e VIANA, 2021).

A especialidade de Fisioterapia do Trabalho, em processo de consolidação, defende a atuação do profissional na prevenção, recuperação e manutenção da saúde ocupacional. Para isso, é essencial uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar, considerando aspectos ergonômicos, biomecânicos e a aplicação de exercícios laborais no cotidiano do trabalhador.

A Ergonomia no Brasil, compreende a NR (Norma Regulamentadora) 17 do Ministério do Trabalho e Emprego, indica o processo que autoriza o ajuste do ambiente de trabalho às condições psicofisiológicas dos trabalhadores, assim proporciona máximo de conforto e segurança aos trabalhado-

res, tanto físico como psicológico, e ainda maior eficiência e disposição para o trabalhador no seu ambiente de trabalho e na sua vida pessoal.

Em trabalhadores de escritórios os movimentos repetitivos e duradouros durante o dia e as pressões emocionais são capazes de desenvolver doenças relacionadas ao ambiente de trabalho. Dentre as lesões por esforço repetitivo estão os distúrbios osteomusculares (LER/DORT) que são patologias capazes de afetar tendões sinoviais, músculos, nervos, fáscias, ligamentos, que podem afetar principalmente os membros superiores dos trabalhadores de escritório. As LER/DORT são lesões que afetam músculos, tendões, nervos, vasos e outras estruturas dos membros superiores e inferiores. O surgimento dessas condições é influenciado por atividades realizadas, exigência das tarefas, ambiente de trabalho e sua organização BioSCIENCE, 80(2). Também patologias na região da coluna podem ser adquirida pois um trabalhador em ambiente de escritório passa muito tempo sentado (MYAMOT ET AL, 2006).

A Fisioterapia do trabalho tem se preocupado cada vez mais com a saúde desses trabalhadores, procurando inserir programas de exercícios adaptados a cada tipo de pessoas segundo suas queixas e atividades realizadas durante seu horário de trabalho, com os objetivos de diminuir e prevenir os tipos de patologias relacionados a sua rotina e inserir atividades realizadas no seu ambiente de trabalho. O atendimento fisioterapêutico realizados nos escritórios em primeira instância é orientar o empregador a estar mais perto dos seus funcionários, para entender suas necessidades, o fisioterapeuta irá atuar na prevenção, resgate, tratamento e manu-

tenção da saúde do trabalhador (FISIOTERAPIA BRASIL, 2006).

Por ser um profissional indicado para a prevenção e cuidado das doenças relacionadas por esforço repetitivo em ambiente de escritório, o fisioterapeuta tem um papel muito importante na descoberta de patologias ocupacionais. Pois através de uma avaliação completa o profissional consegue identificar a alteração na saúde do trabalhador e assim traçar um plano de tratamento individual de acordo com cada necessidade e caso.

Vale ressaltar que o principal objetivo da fisioterapia do trabalho é tratar e prevenir doenças que são desenvolvidas no ambiente de trabalho do funcionário, através de um programa de exercícios que podem ser até mesmo realizado em poucos minutos no ambiente de trabalho ou em casa. Esse programa de exercício busca melhorar a postura, aliviar a tensão dos esforços repetitivos, reduzir o impacto na coluna, melhorar a circulação sanguínea, recomendar assentos adequados, iluminação correta, e um ambiente confortável para o trabalhador, pois tudo isso contribui para o bem estar físico e psicológico do trabalhador.

### Aspectos emocionais e físicos durante a jornada de trabalho

A qualidade de vida do trabalhador está ligada, a saúde e ao bem-estar no ambiente de trabalho. Quanto maior a satisfação, e a motivação, o trabalhador será mais produtivo e eficaz para empresa. A sobrecarga de trabalho, especialmente a dupla jornada, é apontada como fonte de estresse, afetando a saúde mental e a vida familiar dos trabalhadores. A privação de sono intensifica mudanças de humor, irritabilidade e dificuldade

de concentração (LOURENÇÂO, 2010). Visando isto, as empresas investem cada vez mais em ginástica laboral, como uma ferramenta fundamental para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores.

A relevância da atividade física no ambiente de trabalho é respaldada por vastas pesquisas científicas. Estudos como a de OLIVEIRA (2007) E FREITAS- SWERTS (2014), focam-se nos benefícios da GL., que é um programa específico para o ambiente de trabalho, as autoras demonstram que é eficaz na diminuição da fadiga muscular, do cansaço e do stresse, para além da prevenção de perturbações DORTs, como dores nas costas, pescoço e punhos/mãos. A GL, quando implementada de forma regular e orientada por profissionais qualificados, contribui em várias vertentes, nomeadamente a postura, equilíbrio e flexibilidade dos trabalhadores, promovendo maior conforto e bem-estar durante o trabalho.

O bem-estar mental dos colaboradores é essencial para o sucesso organizacional. Com a crescente valorização da saúde mental no ambiente de trabalho e os comprovados benefícios da atividade física na redução do estresse e da ansiedade, as empresas devem investir na criação de ambientes saudáveis e na implementação de programas de qualidade de vida. Embora existam diversos desafios relacionados à segurança e saúde ocupacional, é fundamental que empregadores, trabalhadores e demais partes interessadas atuem em conjunto para aproveitar as oportunidades, promovendo um futuro do trabalho que seja seguro, digno, saudável e próspero para todos.

## A Importância da Fisioterapia na Prevenção de Lesões em Ambientes de Escritório

O fisioterapeuta tem um papel essencial no cuidado da saúde dos trabalhadores, ajudando a prevenir lesões e melhorar a qualidade de vida. Além de reabilitar, ele avalia a postura, faz ajustes ergonômicos, ensina sobre saúde e cria programas de exercícios e ginástica no trabalho.

O profissional também incentiva hábitos saudáveis entre os funcionários e a seleção de pessoas mais aptas para as funções. Com essas ações, a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores são promovidas.

A Fisioterapia do Trabalho se concentra nas necessidades dos trabalhadores, buscando prevenir lesões, promover o bem-estar e ajudar na recuperação da saúde.

Ela utiliza conhecimentos sobre biomecânica e exercícios terapêuticos para aliviar desconfortos físicos relacionados ao trabalho. Essa abordagem considera o trabalhador como um todo, levando em conta suas características pessoais, hábitos de vida e rotina profissional. (BAÚ, 2002).

## METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, na qual nossa equipe buscou artigos científicos disponíveis, selecionando aqueles que apresentam maior relevância e qualidade para a análise do tema, contendo nome do autor, título, ano de publicação, editora entre outras informações e com as melhores comprovações em destaque para afirmar que o nosso estudo é eficaz.

A escolha de dados foi feita através de explorações bibliográficas, recorrente a dados em fisioterapia do trabalho, da Bibliote-

ca Eletrônica Científica Online (SCIELO) e do Google Acadêmico. No total foram pesquisados identificados 25 artigos, publicados entre os anos de 2020 a 2025, sendo apenas 11 dessas publicações serviram como referência para essa pesquisa os demais artigos não correspondiam os objetivos deste trabalho.

A pesquisa da estrutura das referências foi feita pelo tema: “Avaliação De Programas De Exercícios Físicos Para Promoção Da Saúde De Trabalhadores Em Ambientes De Escritórios”. Assim, realizou-se revisões teóricas nesses artigos científicos, a fim de aprofundar no tema abordado para compreensão e discussão sobre as melhores condutas no ambiente de trabalho. Para o debate sobre as condutas, fora realizado anotações escritas em texto e em forma de cronograma de maneira que pudesse atingir os objetivos da pesquisa de forma organizada.

Esse processo de exploração bibliográfica, mostra certas informações gerais de cada artigo, como: título autores, ano de publicação, plano de estudo, resultados e finalmente a conclusão. Que de maneira objetiva, proporcionou um estudo minucioso das referências obtidas, gerando anotações e resumos que esclarecem sobre o objeto desta pesquisa.

Pelo fato de não realizamos uma pesquisa experimental com pessoas e seus dados, não ocorrerá a necessidade de subjugação do comitê de pesquisa (CEP), seguindo as diretrizes baseada pela resolução 466/12 Do Conselho Nacional de Saúde (CNIS).

Através da leitura e estudo bibliográfico buscamos selecionar os que abrangem o tema de estudo. Para assim, entender e compreender de forma clara e comprovada a importância da Fisioterapia do tra-

lho na vida das pessoas que trabalham em escritório, e que as qualidades de vida delas podem ser diferentes futuramente através da prática de exercícios simples e em curto tempo, principalmente para as pessoas que não tem tempo de ir para academia ou fazer uma corrida.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES DA PESQUISA

Baseado em pesquisas científicas recentes sobre saúde ocupacional, ergonomia e programas de exercícios físicos em ambientes de escritório (Nhati, 2024; Oliveira, 2007; Graciano et al., 2024), os principais achados indicam que práticas preventivas e orientações adequadas podem reduzir o risco de lesões musculoesqueléticas, melhorar o bem-estar e aumentar a produtividade dos trabalhadores.

A Tabela 1 apresenta os resultados mais relevantes encontrados na revisão bibliográfica.

| Categoría                     | Achados  |
|-------------------------------|--|
| Prevalência de Lesões         | Lesões Musculo-esqueléticas são comuns entre trabalhadores de escritórios.       |
| Eficácia da Ginástica Laboral | Redução da fadiga muscular e do estresse.  |
| Importância da Ergonomia      | Ajuste do ambiente de trabalho às condições psicofisiológicas dos trabalhadores. |

Tabela 1 – Principais achados da pesquisa

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS DA PESQUISA**

Em resumo, o fisioterapeuta desempenha um papel crucial no ambiente de trabalho, contribuindo significativamente para a prevenção de lesões, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida dos funcionários. Através de todas as pesquisas bibliográfica feitas, concluímos que é possível reduzir riscos ocupacionais e tratar desconfortos físicos com avaliações posturais, orientações ergonômicas e intervenções terapêuticas. Além disso, o fisioterapeuta exerce um importante papel educativo, promovendo hábitos saudáveis e cuidados com o corpo, o que resulta em bem-estar físico e mental. O profissional da área de saúde no trabalho avalia, previne e trata lesões relacionadas às atividades laborais. Ele realiza estudos ergonômicos em parceria com o SESMT, dá palestras sobre prevenção de doenças ocupacionais, analisa a postura e as tarefas dos funcionários, desenvolve programas de ginástica laboral e oferece tratamentos fisioterapêuticos em um ambulatório dentro da empresa. A fisioterapia no trabalho é cada vez mais importante para a saúde dos funcionários atuando de maneira preventiva, corretiva e educativa, ajudando na recuperação de lesões e criando um ambiente de trabalho mais seguro e saudável. Sua presença nas empresas melhora o bem-estar dos trabalhadores e contribui para a sustentabilidade das organizações. Assim, a fisioterapia do trabalho é essencial para prevenir doenças ocupacionais e promover melhores condições de trabalho, identificando problemas posturais e funcionais antes que se tornem complicações sérias.

Investir em fisioterapia no ambiente corporativo é uma estratégia eficaz para valorizar os colaboradores, reduzir afastamentos e aumentar a produtividade e eficiência das empresas.

## **REFERENCIAIS**

ANJOS, Grazielle Oliveira dos; GRESIK, Karla Rocha Carvalho. **Fisioterapia preventiva na saúde do trabalhador: desafios e possibilidades.** Revista IberoAmericana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 10, n. 05, maio 2024.

BOSI, Paula Lima; DURIGAN, João Luiz Quagliotti; GRACIOTTO, Denis Rafael; CA-VAZZANI, Thiago Alberto; VILAGRA, José; TAUBE, Oswaldo Stamato. **Fisioterapia preventiva na avaliação ergonômica de um escritório.** Fisioterapia Brasil, v. 7, n. 5, p. 363-364, set./out. 2006.

CRUPZACKI, A. P., PEREIRA, C. I. P., & SKARE, T. L. (2023). **Lesões musculoesqueléticas relacionadas ao trabalho em indivíduos em home office durante a pandemia COVID-19.** BioSCIENCE, 80(2), 28.

FERREIRA, A. L. et al. **Riscos ergonômicos e dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório: uma revisão integrativa.** Revista Latino- Americana de Enfermagem, v. 33, e3435, 2025.

GRACIANO, Érika Martins; VIEIRA, Isabela Martins; GONÇALVES, Julia Oliveira; FAGUNDES, Michely; SILVA, Rafaela Santos da; OLIVEIRA, Raquel Vitória Lemos de. **Análise dos riscos ergonômicos na área da gestão: estratégias de prevenção e intervenção em um escritório de contabilidade.** Mogi Mirim: Centro Paula Souza, ETEC Pedro Ferreira Alves, 2024.

HAMILL, Joseph; KNUTZEN, Kathleen M. (Livro) **Bases biomecânicas do movimento humano:** 2.ed. São Paulo: Manole, 1999.

Júnior et al., 2023; Vimalanathan et al., 2014; Poryamanesh et al., 2016) MOFFAT, Marilyn; VICKERY, Meredith. (Livro) **A postura ideal: o guia do corpo saudável.** São Paulo: Manole, 2002.

NHATI, Celestino Suami Cumbo. **Avaliação de sintomas musculoesqueléticos em trabalhadores de escritório:** 2024. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Segurança e Higiene Ocupacionais) – Faculdade de Engenharia, Universidade do Porto, Porto, 2024.

PEREIRA, A. R. et al. **Fatores associados a sintomas osteomusculares em profissionais de setores administrativos que trabalham em teletrabalho.** Revista de Saúde Pública, v. 59, p. 1-9, 2025.

SALVE, Mariângela Gagliardi Caro; THEODORO, Patrícia Franco Rabello.

Saúde do trabalhador: a relação entre ergonomia, atividade física e **qualidade de vida.** Salusvita, Bauru, v. 23, n. 1, p. 137–146, 2004.

SILVA, T.A.S.; MACIEL, J.S. **Fatores humanos que interferem na jornada de trabalho.** R. Cientifica UBM - Barra Mansa (RJ). Ano XXIII, v. 20, n. 39, 2. Sem. 2018. Págs 56-78. ISSN 1516-4071