

Atuação da fisioterapia na análise ergonômica e promoção da saúde ocupacional

Gabriely Cecchin (UNIFAMA)*

Lucas Felipe Monte Cruz Badan (UNIFAMA)*

Maria de Fátima de Arruma Correa (UNIFAMA)*

Morgana Dos Santos Maçalai (UNIFAMA)*

Renato Alves Figueiredo (UNIFAMA)*

Resumo: O ambiente de escritório, ou locais que se assemelham a ele, tem se replicado cada vez mais no cotidiano laboral do brasileiro, caracterizado predominantemente pelo trabalho sedentário e pelo uso intensivo de Tecnologias de Informação e Comunicação. Embora esse ambiente pareça oferecer menos riscos à saúde do trabalhador quando comparado a setores industriais ou trabalhos que exigem grande esforço físico, a permanência em posturas estáticas e um padrão repetitivo de movimentos, seja em frente a computadores e dispositivos móveis ou equipamentos imóveis, impõem ao trabalhador sobrecargas biomecânicas significativas ao seu sistema musculoesquelético. A Fisioterapia do Trabalho, fundamentada na Ergonomia Biomecânica e na Norma Regulamentadora 17 (NR-17) do Ministério do Trabalho e Emprego, tem um papel crucial na mediação entre a saúde do colaborador e a eficiência produtiva, em que tanto a empresa quanto o trabalhador saem beneficiados. Para entender como isso é possível, é preciso entender que a ergonomia no trabalho é a ciência que busca adaptar o trabalho ao trabalhador. Ela se concentra em criar um ambiente de trabalho que se ajuste às características físicas e psicológicas dos trabalhadores, buscando prevenir lesões e doenças ocupacionais. Por meio da análise cinesiológica das atividades de escritório, o fisioterapeuta identifica fatores de risco como o posicionamento inadequado de monitores, cadeiras sem suporte lombar e a ausência de pausas sistemáticas, elementos que contribuem diretamente para o surgimento de quadros algícos e fadiga neuromuscular. O objetivo central desse projeto de extensão é levar a conscientização postural e ajustes ergonômicos que minimizem o impacto do sedentarismo ocupacional, promovendo uma cultura de autocuidado e saúde preventiva nos ambientes de escritórios e afins.

Palavras-chaves: ergonomia; fisioterapia do trabalho; sedentarismo ocupacional.

Abstract: The office environment, or places that resemble it, has been increasingly present in the daily work routine of Brazilians, predominantly characterized by sedentary work and the intensive use of Information and Communication Technologies. Although this environment may seem to pose fewer health risks to workers when compared to industrial sectors or jobs that require great physical effort, remaining in static postures and performing repetitive movement patterns whether in front of computers and mobile devices or stationary equipment impose significant biomechanical overload on the musculoskeletal system. Occupational Physiotherapy, grounded in Biomechanical Ergonomics and in Regulatory Standard 17 (NR-17) of the Ministry of Labor and Employment, plays a crucial role in mediating between employee health and productive efficiency, in which both the company and the worker benefit. To understand how this is possible, it is necessary to recognize that workplace ergonomics is the science that seeks to adapt work to the worker. It focuses on creating a work environment that fits the physical and psychological characteristics of workers, aiming to prevent injuries and occupational diseases. Through the kinesiological analysis of office activities, the physiotherapist identifies risk factors such as improper monitor positioning, chairs without lumbar support, and the absence of systematic breaks elements that directly contribute to the development of pain conditions and neuromuscular fatigue. The main objective of this extension project is to promote postural awareness and ergonomic adjustments that minimize the impact of occupational sedentarism, fostering a culture of self-care and preventive health in office environments and similar settings.

Keyword: Ergonomics; Occupational Physiotherapy; Occupational Sedentarism.

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o ambiente de trabalho tem passado por diversas transformações, principalmente nos setores administrativos, onde as atividades são marcadas pelo uso constante de computadores e pela permanência prolongada na posição sentada. Esse tipo de rotina, apesar de parecer menos prejudicial quando comparado a trabalhos que exigem esforço físico intenso,

pode causar impactos significativos à saúde do trabalhador, especialmente no sistema musculoesquelético.

A adoção de posturas inadequadas, associada à repetitividade de movimentos e à falta de pausas durante a jornada de trabalho, favorece o surgimento de dores, principalmente nas regiões cervical e lombar. Além disso, esses fatores contribuem para o desenvolvimento de lesões como as LER/DORT, que afetam diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional dos colaboradores.

Nesse contexto, a ergonomia se torna uma ferramenta essencial, pois busca adaptar o ambiente de trabalho às necessidades do indivíduo, promovendo mais conforto, segurança e bem-estar. A fisioterapia do trabalho, por sua vez, desempenha um papel importante na prevenção dessas alterações, atuando por meio da identificação de fatores de risco, orientações posturais e intervenções voltadas à saúde ocupacional.

Diante disso, o presente projeto de extensão tem como objetivo promover a conscientização sobre a importância da ergonomia e da atuação fisioterapêutica no ambiente de trabalho, contribuindo para a prevenção de disfunções musculoesqueléticas e para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

1.2 METODOLOGIA

A metodologia deste projeto consistiu em uma ação de extensão de caráter prático e educativo, desenvolvida por meio de uma abordagem qualitativa. Para sua realização, foi realizado um levantamento bibliográfico sobre ergonomia, saúde do trabalhador e prevenção de dores musculoesqueléticas, fornecendo embasamento teórico para as atividades desenvolvidas.

A ação teve como foco a promoção da saúde por meio da educação ergonômica, buscando orientar os participantes sobre a importância da adoção de posturas adequadas e da organização do ambiente de trabalho. Durante a atividade, foram abordados conceitos básicos de ergonomia e realizadas orientações práticas voltadas à prevenção de desconfortos e lesões relacionados às atividades laborais.

Além disso, o projeto procurou incentivar o autocuidado e a conscientização sobre os impactos dos hábitos posturais na saúde. Dessa forma, os participantes puderam compreender como pequenas adaptações no dia a dia podem contribuir para a prevenção de dores, a melhoria do bem-estar e a promoção da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

2. BENEFÍCIOS DA ERGONOMIA

Do ponto de vista da saúde, a aplicação da ergonomia ajuda a evitar o surgimento de doenças ocupacionais, como LER/DORT, além de reduzir problemas respiratórios, auditivos e psicológicos. Isso acontece porque ela atua diretamente na diminuição dos riscos presentes no ambiente laboral. Outro benefício importante está relacionado à segurança no trabalho. Ao corrigir posturas inadequadas, melhorar a utilização de equipamentos e organizar melhor o espaço, a ergonomia contribui para a redução de acidentes. Além disso, proporciona mais conforto e bem-estar, já que o ambiente e as tarefas são adaptados às necessidades do trabalhador. Esse fator impacta positivamente a qualidade de vida no trabalho. Ambientes ergonomicamente adequados também aumentam a motivação e a satisfação dos colaboradores, fazendo com que se sintam mais valorizados e envolvidos com suas atividades. Como resultado, há ganhos na produtividade e no desempenho das empresas, além da redução de faltas e da rotatividade de funcionários. (HUMBERTO et al., 2023).

Carvalho Neto afirma que a implementação de ações ergonômicas no ambiente corporativo acarreta benefícios significativos para as organizações. Entre os principais impactos, destacam-se o aumento da produtividade, a redução da incidência de acidentes de trabalho e a diminuição do absenteísmo e dos afastamentos relacionados à saúde. Tais resultados refletem diretamente na melhoria dos processos internos, na redução de custos e na qualidade dos produtos e serviços oferecidos. Além disso, organizações que adotam práticas ergonômicas fortalecem uma imagem mais ética e humanizada, ao demonstrarem compromisso com o bem-estar dos trabalhadores. Dessa forma, a ergonomia se configura como um elemento essencial na gestão, contribuindo para a segurança, a qualidade de vida no trabalho e a eficiência organizacional (CARVALHO NETO et al., 2022).

2.1 COMO O FISIOTERAPEUTA PODE AJUDAR

O fisioterapeuta desempenha papel fundamental na prevenção e no tratamento de disfunções musculoesqueléticas relacionadas ao ambiente de trabalho, especialmente em indivíduos expostos a longos períodos em posição sentada. Sua atuação envolve a avaliação ergonômica e funcional, permitindo identificar fatores de risco e alterações posturais que podem levar ao desenvolvimento de lesões ocupacionais (STORCH, 2022).

Além disso, a fisioterapia contribui diretamente por meio da prescrição de exercícios

terapêuticos e da implementação de programas como a ginástica laboral, que promovem melhora da qualidade de vida, redução de dores musculoesqueléticas e aumento da capacidade funcional dos trabalhadores (ARRUDA, 2023).

A orientação ergonômica e a educação em saúde também são estratégias fundamentais da atuação fisioterapêutica, especialmente em contextos de trabalho sedentário ou home office. Essas intervenções auxiliam na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, por meio da correção postural, pausas ativas e adaptação do ambiente de trabalho (MAGALHÃES et al., 2024).

3. CONCLUSÃO

Diante do exposto ao longo deste projeto, torna-se evidente a relevância da atuação da fisioterapia na análise ergonômica e na promoção da saúde ocupacional, especialmente em ambientes de trabalho caracterizados pelo sedentarismo e pela repetitividade de movimentos. Esses fatores, quando associados a posturas inadequadas e à ausência de pausas regulares, contribuem diretamente para o desenvolvimento de disfunções musculoesqueléticas, impactando negativamente a qualidade de vida e o desempenho dos trabalhadores.

A partir da análise realizada e das intervenções propostas, observa-se que a aplicação de princípios ergonômicos, aliada à atuação preventiva da fisioterapia, é capaz de identificar fatores de risco e promover mudanças significativas no ambiente laboral. As orientações posturais, os exercícios laborais e as ações educativas demonstram ser estratégias eficazes na redução de dores, especialmente na região lombar, além de contribuírem para a melhoria da consciência corporal e adoção de hábitos mais saudáveis por parte dos colaboradores.

Além disso, destaca-se que a conscientização dos trabalhadores desempenha papel fundamental na manutenção dos benefícios alcançados, uma vez que o autocuidado e a adoção contínua de práticas ergonômicas são essenciais para a prevenção de agravos futuros. Dessa forma, o projeto não apenas atua de forma pontual, mas também incentiva mudanças comportamentais duradouras no ambiente de trabalho.

Por fim, ressalta-se que o desenvolvimento deste projeto de extensão possibilitou a integração entre teoria e prática, contribuindo para a formação acadêmica dos discentes e para a promoção de benefícios reais à comunidade atendida. Assim, reforça-se a importância da fisioterapia no contexto da saúde ocupacional, evidenciando seu papel na prevenção, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no ambiente laboral.

4. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. M. C. de. Repercussão das ações de saúde e ergonomia nas perícias fisioterapêuticas. Revista do Programa Trabalho Seguro, n. 1, p. 241-252, 2023. Disponível em: <https://revistapts.tst.jus.br/pts/article/view/7>. Acesso em: 20 mar. 2026.

ARRUDA, Vitória Leite de. Efeitos da ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores. Diálogos Interdisciplinares: Educação, Saúde e Direito, [S. l.], v. 1, n. 3, p. e4, 2023. Disponível em: <https://revista.unicir.edu.br/index.php/unicir/article/view/4>. Acesso em: 21 mar. 2026.

CARVALHO NETO et al., BENEFÍCIOS ADVINDOS DA ERGONOMIA E DA PRÁTICA DA GINÁSTICA LABORAL. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 316–329, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i2.4175. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4175>. Acesso em: 25 mar. 2026.

DINIZ, E. P. H.; LIMA, F. de P. A.; SIMÕES, R. R. A contribuição da ergonomia para segurança no trabalho. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 49, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/cFbC6VkbhgmS5qwThkXX5Zm/?lang=pt>. Acesso em: 21 mar. 2026.

Humberto Soares de Alcantara et al. A ERGONOMIA COMO BENEFÍCIO PARA A QUALIDADE DE VIDA DO COLABORADOR: : NOVAS PERSPECTIVAS. RSV, [S. l.], v. 1, n. 1, 2023. Disponível em: <https://rsv.ojsbr.com/rsv/article/view/162>. Acesso em: 22 mar. 2026.

JESUS FRANCISCO, Mariana. ERGONOMIA - LER/DORT E SUAS PREVENÇÕES NA SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR. Revista Interface Tecnológica, Taquaritinga, SP, v. 18, n. 2, p. 613–625, 2021. DOI: [10.31510/inf.v18i2.1235](https://doi.org/10.31510/inf.v18i2.1235). Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/1235>. Acesso em: 22 mar. 2026.

MAGALHÃES, et al. Atuação da fisioterapia na prevenção de DORTs em trabalhadores da indústria: uma revisão integrativa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 11, n. 1, p. 1137–1147, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i1.17871.

Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17871>. Acesso em: 21 mar. 2026.

MOREIRA, T. de O. LER/DORT no trabalho: prevalência, fatores de risco e tendências. Revista Contemporânea, v. 5, n. 8, e8963, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/RCV5N8-124>. Acesso em: 20 mar. 2026.

STEFANE, C A.GONÇALVES, et al. SAÚDE NO AMBIENTE DE TRABALHO: POSTURA, ERGONOMIA E DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES. ARACÊ, [S. l.], v. 6, n. 3, p. 5281–5296, 2024. DOI: [10.56238/arev6n3-060](https://doi.org/10.56238/arev6n3-060). Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/1228>. Acesso em: 27 mar. 2026.

STORCH, J. A. Avaliação ergonômica e emprego das ferramentas ergonômicas por fisioterapeutas: considerações a partir da nova NR 17. Ciências Sociais Aplicadas em Revista, [S. l.], v. 22, n. 42, p. 292–308, 2022. DOI: 10.48075/csar.v22i42.29946. Disponível em: <https://e-revista.unioeste.br/index.php/csaemrevista/article/view/29946>. Acesso em: 21 mar. 2026.

VASCONCELOS, et al. ERGONOMIA E FISIOTERAPIA NO AMBIENTE DE TRABALHO: ESTRATÉGIAS INTEGRADAS PARA PREVENÇÃO DE LESÕES E PROMOÇÃO DA SAÚDE OCUPACIONAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. Revista ft, [S. l.], v. 30, n. 156, p. 01–06, 2026. DOI: [10.69849/7en1w112](https://doi.org/10.69849/7en1w112). Disponível em: <https://www.revistaft.com/ft/article/view/209>. Acesso em: 27 mar. 2026.

