



ISSN 2674-8169



Latindex



DOI



FISIOTERAPIA DO TRABALHO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS OSTEOMUSCULARES RELACIONADAS AO TRABALHO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Gizele da Conceição Silva¹, Izabel Cristina Rodrigues dos Santos², Milena Abdalla Rodrigues Cacique de New York³.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n5p242-261>

Artigo recebido em 3 Abril e publicado em 3 de Maio de 2026

Revisão de Literatura

RESUMO

Introdução: A fisioterapia do trabalho é uma especialidade voltada para a promoção da saúde e prevenção de lesões ocupacionais atuando na prevenção, resgate e manutenção da saúde do trabalhador, através de ações que envolvam ergonomia biomecânica, atividade física laboral e a recuperação de queixas e desconforto físico. **Objetivo:** Identificar e analisar os principais fatores de risco relacionados ao surgimento do LER/DORT no ambiente de trabalho, identificar estratégias fisioterapêuticas utilizadas na sua prevenção e medidas preventivas baseada na educação corporal adaptadas à rotina de trabalho. **Metodologia:** Trata-se de um estudo de revisão integrativa de literatura realizada em base de dados, Google Acadêmico, Scielo, Lilacs e PubMed. Em base de dados, abrangendo artigos publicados entre 2018 e 2025. **Resultados:** Os movimentos repetitivos e as posturas inadequadas são os principais fatores de risco para o desenvolvimento das LRE/DORT, seguidos pela sobrecarga física e ausência de pausas durante a jornada de trabalho, a ginástica laboral destaca-se como estratégias mais utilizada, seguido das intervenções ergonômicas, pausas ativas e programas de alongamento, evidenciando a atuação preventiva da fisioterapia no ambiente ocupacional. Os estudos mostram que a conscientização corporal e o treinamento postural são as principais medidas adotadas como medidas preventivas, seguidas por orientações educativas reforçando a importância da educação em saúde no contexto ocupacional. **Conclusão:** conclui-se que a prevenção das LER/DORT exige uma abordagem integrada, que associe intervenções fisioterapêuticas, adequações ergonômicas e práticas educativas. A educação corporal destaca-se como parte fundamental nesse processo, pois favorece a mudança de hábitos, reduz a exposição aos fatores de risco e contribui para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e

seguro.

Palavras-chave: Fisioterapia do trabalho. Ergonomia. Prevenção de LER/DORT. Fatores de riscos. Ginástica laboral

OCCUPATIONAL PHYSIOTHERAPY IN THE PREVENTION OF WORK-RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Introduction: Occupational physiotherapy is a specialty focused on promoting health and preventing occupational injuries, acting in the prevention, recovery, and maintenance of worker health through actions involving ergonomics, biomechanics, workplace physical activity, and recovery from complaints and physical discomfort. **Objective:** To identify and analyze the main risk factors related to the onset of RSI/WRULD in the workplace, to identify physiotherapy strategies used in the prevention of repetitive strain injuries, and to propose preventive measures based on body awareness, adapted to the daily routine work. **Materials and Methods:** This is an integrative literature review study conducted using the following databases: Google Scholar, SciELO, LILACS, and PubMed. The databases included articles published between 2018 and 2025. **Results:** Repetitive movements and inadequate postures are the main risk factors for the development of work-related musculoskeletal disorders (WRMSDs), followed by physical overload and lack of breaks during the workday. Workplace gymnastics stands out as the most used strategy, followed by ergonomic interventions, active breaks, and stretching programs, highlighting the preventive role of physiotherapy in the occupational environment. Studies show that body awareness and postural training are the main measures adopted and followed by educational guidelines such as physical exercises, reinforcing the importance of health education in the occupational context. **Conclusion:** It is concluded that the prevention of RSI/WRULDS requires an integrated approach, combining physiotherapy interventions, ergonomic adjustments, and educational practices. Body education stands out as a fundamental part of this process, as it promotes changes in habits, reduces exposure to risk factors, and contributes to building a healthier and safer work environment.

Keywords: Workplace physiotherapy. Ergonomics. Prevention of repetitive strain injuries (RSI/WRULD). Risk factors. Workplace gymnastics.

Instituição afiliada: ¹ Graduanda em fisioterapia pelo Centro Universitário Santa Terezinha; ² Fisioterapeuta. Docente do Centro Univeristário Santa Terezinha; ³ Fisioterapeuta. Docente do Centro Universitário Santa Terezinha.

Autor correspondente: Gizele da Conceição Silva email: gizeleconceicaoosilva2@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



1 INTRODUÇÃO

A fisioterapia do trabalho é a área da fisioterapia que atua na prevenção, resgate e manutenção da saúde do trabalhador. Através de ações que envolvam: ergonomia biomecânica, atividade física laboral e a recuperação de queixas ou desconforto físico, tendo como objetivo melhorar a qualidade de vida do trabalhador, reduzindo os afastamentos ocasionados por doença ocupacionais como LER (lesões por esforços repetitivos) e DORT (distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho) (Rodrigues, 2021).

As longas jornadas de trabalho sem pausas regulares associado a demandas em excesso e alta produtividade são fatores que colaboram para o aumento de casos de LER/DORT caracterizados por problemas que afetam o sistema musculoesquelético, causando incomodo, dor, fadiga e lesões que contribuem por limitações funcionais e baixa qualidade de vida dos trabalhadores (Oliveira, 2023).

O fisioterapeuta desempenha um papel fundamental na promoção da saúde do trabalhador. Em um ambiente de trabalho, sua atuação abrange a prevenção, a avaliação e o tratamento de distúrbios musculoesqueléticos. Isso envolve a identificação de fatores de risco, a análise das condições de trabalho e a implementação de medidas para melhorar a situação ergonômica de suas tarefas. Além disso, os fisioterapeutas ajudam na reabilitação de trabalhadores que sofreram lesões relacionadas ao trabalho. Eles também desempenham um papel importante na educação dos trabalhadores sobre boas práticas de saúde ocupacional (Silva; Viana 2021).

Desde os primórdios, existe uma preocupação em adaptar ferramentas utilizadas pelo homem com o seu ambiente de trabalho, atenuando sobre condições anatômicas e fisiológicas, durante a atividade laboral, o indivíduo está sujeito a uma série de fatores que influenciam nas suas condições físicas, acarretando com doenças ou agravos que podem interferir não apenas em seu desempenho, mas na sua qualidade de vida (Alves, 2019).

A Resolução nº 465, de 20 de maio de 2016, disciplina a Especialidade Profissional de Fisioterapia do Trabalho, concedendo o título ao profissional fisioterapeuta de Especialista Profissional em Fisioterapia do Trabalho.



Nessa resolução seu foco profissional, reconhece e regula a especialidade de Fisioterapia do Trabalho, portanto sua competência capacita o fisioterapeuta a realizar avaliação, diagnóstico cinesiológico-funcional e intervenções para prevenir doenças ocupacionais, com atuação que inclui a realização de Análise Ergonômica do Trabalho (AET), perícias ergonômicas, ginástica laboral e consultoria em ergonomia. sua interação, autoriza o profissional a solicitar e interpretar exames complementares necessários para a saúde do trabalhador.

A Norma Regulamentadora 17 (NR 17- Ergonomia) visa estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, de modo a proporcionar um máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente (Ministério do Trabalho, 2023).

A partir das discussões levantadas pelos autores supracitados, apresenta-se a seguinte pergunta de pesquisa: Como a implementação de programas de fisioterapia do trabalho pode impactar na prevenção de lesões, na produtividade e na satisfação dos funcionários?

Hoje, a Fisioterapia não se limita apenas a tratar doenças, mas também a preveni-las, buscando evitar problemas de saúde ocupacional antes que ocorram. As contribuições da Fisioterapia Preventiva incluem a redução de lesões e doenças ocupacionais, o aumento da qualidade de vida, elevando a capacidade funcional dos trabalhadores, e a economia de custos relacionados à saúde e a melhoria da produtividade no local de trabalho (Rodrigues, 2021).

Entre as estratégias para melhorar a qualidade de vida, prevenir e manter a saúde dos trabalhadores, a fisioterapia desempenha um papel fundamental na redução dos fatores de risco no ambiente de trabalho e na prevenção de doenças ocupacionais. (...). Portanto, este estudo é relevante para destacar e justificar a importância de implementar programas de prevenção de doenças ocupacionais como parte das políticas de saúde pública. Segundo, (Santos *et al.*, 2023).

A pesquisa mostra-se de grande relevância, pois, diante das gravidades e possíveis lesões ou distúrbios resultantes de condições de trabalho ergonomicamente inadequadas, torna-se importante a necessidade de ampliar a compreensão da importância da fisioterapia do trabalho na prevenção do LER/DORT, evidenciado sua contribuição para a construção de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos. Além

disso, destaca a relevância de valorizar o papel do fisioterapeuta como agente essencial na promoção da saúde ocupacional e na prevenção de agravos relacionados ao trabalho.

Desta forma a presente pesquisa tem como objetivo geral investigar a atuação da fisioterapia do trabalho na prevenção de Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho. Analisar os principais fatores de risco relacionados ao surgimento do LER/DORT no ambiente de trabalho, identificar estratégias fisioterapêuticas utilizadas na prevenção de lesões por esforço repetitivo e propor medidas preventivas baseada na educação corporal, adaptadas à rotina de trabalho.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura. Foram utilizados dados coletados através das buscas de artigos nas seguintes bases de dados: Google acadêmico, Scielo, PubMed e Lilacs. Os artigos foram levantados por meios dos seguintes descritores, fisioterapia do trabalho, doenças osteomusculares relacionada ao trabalho, qualidade de vida no trabalho, prevenção de DORT. Os critérios de inclusão adotados foram, artigos publicados entre janeiro de 2018 e julho de 2025, disponíveis na íntegra, escritos em português, inglês e que abordam a atuação preventiva do fisioterapeuta do trabalho frente ao LER/ DORT. Na seleção dos estudos surgiu critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, garantindo relevância, atualidade e alinhamento ao objetivo central da pesquisa.

O estudo incluiu artigos científicos publicados entre janeiro de 2018 e julho de 2025, disponíveis na íntegra, escritos em português, inglês e que abordaram a atuação preventiva do fisioterapeuta do trabalho frente ao LER/DORT. Foram selecionados apenas trabalhos que apresentavam dados relacionados a atuação da fisioterapia do trabalho na prevenção de lesões por esforços repetitivos, garantindo a relevância e alinhamento com a temática proposta pela pesquisa.

Os critérios de exclusão adotados na pesquisa foram os artigos após leitura do resumo, não apresentavam pertinência ao objetivo e finalidade a temática proposta; publicações com mais de dez anos e trabalhos que não fazem correlação ao tema proposto, além de duplicatas ou revisões de literatura redundantes já contempladas na seleção.

Inicialmente, foram identificados 54 artigos sobre a temática e após a aplicação dos critérios de inclusão, 20 foram descartados por duplicações ou por inadequação ao objetivo central, resultando na seleção de 34 publicações. O processo de análise qualitativa ocorreu em etapas envolvendo a exploração dos artigos, e de sua relevância e a interpretação dos resultados. Para sistematizar os achados, foram realizadas três sessões com o intuito de apresentar e discutir as informações de forma clara e acessível ao leitor, detalhando os trechos dos artigos que se alinhavam aos objetivos do estudo. Além, disso, foi elaborado um fluxograma (Figura 1) para ilustrar o processo de seleção dos estudos. Esse método garantiu uma organização adequada dos dados e uma discussão consciente com a pesquisa escolhida.

Figura 1- Fluxograma de seleção dos estudos



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Analisar os principais fatores de risco relacionados ao surgimento do LER/DORT no ambiente de trabalho

No quadro 1, mostra os resultados achados pelos autores, sobre os fatores de risco para LER/DORT no ambiente de trabalho. Os movimentos repetitivos e as posturas inadequadas são os principais fatores de risco para o desenvolvimento das LRE/DORT, seguidos pela sobrecarga física e ausência de pausas durante a jornada de trabalho.

Quadro 1- Analisar os principais fatores de risco relacionado ao surgimento do LER/DORT no ambiente de trabalho.

Autor/Ano	Título	Fatores de riscos	Região acometida
Gomes et al. (2020)	Fatores de risco para o desenvolvimento de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em ambientes industriais	Movimentos repetitivos, posturas inadequadas, esforço físico excessivo, jornadas prolongadas e ausência de pausas, falta de ergonomia, falta de rodízio de tarefa.	Coluna lombar, ombros, punhos e mãos
Chaves (2020)	Passos gerais para elaboração e implementação de programas de prevenção para lesões por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.	Movimentos repetitivos, posturas inadequadas, esforço físico excessivo, falta de pausas, jornadas de trabalho prolongadas, e falta de orientação preventiva.	Coluna lombar, ombro, punho e mãos.
Brasil (2020)	Lesões por Esforço repetitivos (LER/DORT): aspectos epidemiológicos	Movimento repetitivos, postura inadequadas, esforço físico excessivo, jornada prolongadas, ausência de pausas,	Membros superiores, punhos, mãos e coluna vertebral.

		ritmo de trabalho intenso e falta de ergonomia.	
Oliveira (2023)	Abordagem da fisioterapia motora em lesões por esforço repetitivo em trabalhadores em home office e sua análise ergonômica.	Postura inadequada, longo tempo sentado, movimentos repetitivos, falta de ergonomia, jornada prolongada.	Coluna, pescoço, ombros e punhos.

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos estudos selecionados (2025)

Entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento dessas lesões estão os movimentos repetitivos, posturas inadequadas, sobrecarga física, pressão por produtividade e ambiente de trabalho inadequado. Tais condições são agravadas por fatores organizacionais, como jornadas prolongadas, ausência de pausas e clima organizacional desfavorável (Gomes *et al.*, 2020).

As LER/DORT possuem causa multifatorial que, não necessariamente são causas diretas, mas contribuem para o aparecimento das lesões de modo que a exposição a esses fatores se dá pela falta de ergonomia no posto de trabalho proporcionando posturas inadequadas, bem como pela exposição do trabalhador ao frio, às vibrações, à pressão mecânica localizada, à carga mecânica musculoesquelética, à invariabilidade da atividade e às exigências cognitivas (Chaves, 2020).

O Ministério da Saúde (Brasil, 2020) aponta que os afastamentos por LER/DORT representam uma parcela significativa dos benefícios concedidos pelo INSS, impactando diretamente a produtividade das empresas. O Ministério da Saúde (Brasil, 2020) enfatiza que: “As LER/DORT estão entre as principais causas de afastamento do trabalho no Brasil, gerando prejuízos significativos ao sistema de seguridade social e comprometendo a saúde física e mental dos trabalhadores”.

Fatores como jornadas longas, pausas insuficientes e alta demanda de produtividade estão diretamente relacionados ao surgimento de lesões por esforço

repetitivo, reforçando a necessidade de uma análise ergonômica eficiente (Oliveira, 2023).

Os fatores de risco aumentam a sobrecarga musculoesquelética, favorecendo o surgimento de microlesões e o desenvolvimento de LER/DORT, a coluna lombar, ombros, punhos e mãos, são áreas mais exigidas em atividades, principalmente por esforço repetitivo e posturas mantidas. Durante todo o estudo foi possível observar que a falta de pausas, ausência de rodízio de tarefas e condições ergonômicas inadequadas, a má organização intensifica o desgaste físico e acelera o adoecimento ocupacional. Chaves, (2020).

As LER/DORT afetam tanto homens quanto mulheres durante a fase produtiva de suas vidas, sendo uma das principais razões para afastamentos do ambiente de trabalho. (Souza *et al.*, 2023). Sem intervenção precoce, os sintomas podem se tornar crônicos e levar ao afastamento do trabalho, assim a ausência de prevenção contribui para maior incidência dessas patologias, e com as intervenções como educação postural, exercícios laborais e análise ergonômica a fisioterapia é fundamental na prevenção, promovendo saúde e reduzindo riscos ocupacionais, e reforça a necessidade de estratégias ergonômicas e preventivas no ambiente de trabalho.

3.2 Identificar estratégias fisioterapêutica utilizadas na prevenção de lesões LER/DORT, relacionados ao Trabalho.

No quadro 2, segundo os autores a ginástica laboral destaca-se como estratégias mais utilizada, seguido das intervenções ergonômicas, pausas ativas e programas de alongamento, evidenciando a atuação preventiva da fisioterapia no ambiente ocupacional.

Quadro 2 – Identificar estratégias fisioterapêutica utilizadas na prevenção de lesões LER/DORT, relacionados ao Trabalho.

Autor/Ano	Título	Estratégias fisioterapêuticas
Souza, I.C.; Nogueira.A.C. (2018)	Fisioterapia na Saúde Ocupacional: Estratégias para Prevenção de Acidentes	Prevenção de riscos ocupacionais, Educação em saúde, Exercícios laborais, Promoção de saúde, Reabilitação.
Silva, D. R.:Almeida, M.L (2021)	Atuação preventiva da fisioterapia do trabalho na ergonomia corporativa	Avaliação ergonômica do ambiente de trabalho, Correção postural, Orientação aos trabalhadores, Ginástica laboral, Prevenção de lesões musculoesqueléticas, adequação de equipamentos e Promoção da saúde ocupacional.
Monteiro, Welessa. (2022)	O papel do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e manutenção correta da postura dos colaboradores	Educação postural, avaliação postural, Ergonomia aplicada, Intervenção fisioterapêutica, ginástica laboral, Prevenção contínua, promoção da saúde.
Souza, Beatriz; Reis, Gerlane (2023)	Fisioterapia na prevenção de doenças osteomusculares em trabalhadores de indústrias	Ergonomia do trabalho, Ginástica laboral, Educação em saúde, Avaliação fisioterapêutica, Pausas regulares, Análise ergonômicas, Promoção da saúde.
Santana, M. P.; Freitas, H. M. (2021)	Prevenção de DORT através da fisioterapia ocupacional: revisão integrativa	Ginástica laboral, Orientação ergonômica, Adequação do posto de trabalho, Pausas durante a jornada, Exercício de alongamento, Educação em saúde, Prevenção de sobrecarga repetitiva, Promoção da qualidade de vida no trabalho.
Magalhães, M. P. R. et al. (2025)	Atuação da fisioterapia na prevenção de DORT em trabalhadores da indústria: uma revisão integrativa.	Ergonomia do trabalho, Ginástica laboral, Educação em saúde, Análise biomecânica, Pausas prolongadas, Intervenções personalizadas, Promoção de qualidade de vida.
Moraes, D. S.; Pereira, J. A. (2021)	Fisioterapia e ergonomia: uma abordagem interdisciplinar para prevenção de LER/DORT.	Ergonomia aplicada, Abordagem interdisciplinar, Educação em saúde, Análise do trabalho, Ginástica laboral, Organização do trabalho e Prevenção contínua.1321

Barbosa, L. G. (2023)	Ginástica laboral na prevenção da LER/DORT.	Ginástica laboral, Alongamentos, Pausas ativas, Educação postural, Prevenção contínua, Avaliação ergonômica, Promoção do bem-estar.
--------------------------	---	---

Fonte: Elaborado pelo autor com base nos estudos selecionados de (2018) à (2025).

A fisioterapia preventiva surge como uma estratégia fundamental, ao atuar diretamente na educação postural, na implementação de exercícios de fortalecimento e alongamento e na ergonomia do ambiente de trabalho, no entanto, existem desafios significativos, tais como, a subvalorização de medidas preventivas pelas empresas, a resistência de trabalhadores em aderir a programas preventivos e a falta de políticas públicas que incentivem práticas sistemáticas de prevenção (Souza; Nogueira, 2018).

A prevenção de LER/DORT é uma das principais frentes de atuação da fisioterapia do trabalho, sendo pautada em estratégias que visam reduzir os riscos ergonômicos e promover a saúde funcional dos trabalhadores. Essa atuação preventiva é baseada na identificação dos fatores de risco presentes nos postos de trabalho, na adaptação das condições laborais e na promoção de atividades que favoreçam o equilíbrio biomecânico e funcional do corpo (Silva; Almeida, 2021).

Nesse contexto, a atuação do fisioterapeuta do trabalho torna-se essencial na identificação precoce de riscos ergonômicos, na orientação sobre posturas corretas e na implementação de programas de ginástica laboral, pausas ativas e adaptações do posto de trabalho (Silva; Oliveira, 2018). Essas ações têm demonstrado eficácia na redução da incidência de LER/DORT, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e o aumento da produtividade.

Além dos impactos à saúde do trabalhador, os DORT geram prejuízos econômicos às empresas e ao sistema de saúde, destacando a importância de medidas preventivas eficazes. Nesse sentido, a fisioterapia do trabalho se apresenta como uma aliada na identificação precoce de sintomas, na intervenção ergonômica e na educação para a saúde (Santana; Freitas, 2021).

Para Souza e Reis (2023), a implementação de políticas públicas voltadas para a saúde ocupacional permite regulamentar e incentivar a presença de fisioterapeutas no ambiente industrial, por meio de leis e normativas, como as Normas Regulamentadoras (NRs) do Ministério do Trabalho, é possível determinar a obrigatoriedade de programas

de prevenção e ergonomia que contem com profissionais especializados, como fisioterapeutas, para identificar fatores de risco e implementar estratégias preventivas.

Nesse contexto, Monteiro (2022) relatou que a inserção de fisioterapeutas na prevenção dessas doenças é uma estratégia indispensável, e as políticas públicas desempenham um papel fundamental para viabilizar essa atuação de forma ampla e eficaz.

Apesar de sua relevância, a ginástica laboral não deve ser a única estratégia preventiva adotada pelas organizações, pois a complexidade das LER/DORT exige intervenções mais abrangentes (Barbosa, 2023). Segundo mostram uma análise como a fisioterapia associada à ergonomia pode contribuir na prevenção de LER/DORT, destacando a importância de uma abordagem interdisciplinar no ambiente de trabalho identificando os fatores de risco ocupacionais relacionado às lesões, identificou-se que propondo estratégias preventivas voltadas à saúde do trabalho promove a melhoria das condições de trabalho e qualidade de vida dos trabalhadores.

3.3 Prevenção de LER/DORT na Atuação da Fisioterapia do Trabalho, propor medidas preventivas baseada na educação corporal, adaptadas à rotina de trabalho

No quadro 3, os autores mostram que a conscientização corporal e o treinamento postural são as principais medidas adotadas e seguidas por orientações educativas como exercícios físicos reforçando a importância da educação em saúde no contexto ocupacional.

Quadro – 3 Medidas baseadas na educação corporal no ambiente de trabalho

Autor/ano	Fator de risco Identificado	Medidas de educação corporal	Descrição da intervenção
RODRIGUES, A. (2021)	Ambiente de trabalho inadequado.	Conscientização sobre organização do posto de trabalho.	Avaliação ergonômica e adaptação de mobiliário e equipamento.

SILVA, ALMEIDA (2021)	Movimentos repetitivos	Educação sobre pausas ativas.	Implementação de pausas programadas durante a jornada.
GUIMARÃES; SANTOS (2019)	Baixa organização do trabalho	Orientação sobre hábitos saudáveis e organização laboral.	
SILVA; ANDRADE (2020)	Sedentarismo ocupacional	Incentivo à prática de atividade física.	Implementação de programas de saúde ocupacional nas empresas.
CUNHA; ROCHA (2021)	Posturas inadequadas	Educação postural	Treinamentos para correção postural no ambiente de trabalho.
BARBOSA (2023)	Sobrecarga muscular.	Exercícios de relaxamento e mobilidade.	Sessões de alongamento e exercícios preventivos.
LIMA; CORRÊA (2022)	Falta de programa de saúde ocupacional.	Educação em saúde ocupacional	Implementação de programas estruturados de promoção de saúde.

Segundo Rodrigues (2021), as propostas de medidas preventivas com foco em educação corporal no ambiente de trabalho estão voltadas principalmente para a conscientização do trabalhador sobre o uso adequado do corpo durante suas atividades laborais. Essas medidas são amplamente utilizadas na fisioterapia do trabalho para prevenir lesões osteomusculares. Afirma ainda que a educação corporal constitui uma tática essencial na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, uma vez que promove a conscientização do trabalhador quanto ao uso adequado do corpo, incentivando a adoção de posturas corretas, a realização de pausas ativas e a prática de exercícios no ambiente laboral. Além disso, destaca-se a importância da ergonomia e da percepção corporal como são fundamentais para reduzir sobrecargas e prevenir lesões.

Silva e Almeida (2021) apontam que a orientação postural e as pausas ativas são fundamentais na prevenção de LER/DORT, para os autores a educação corporal é uma

estratégia eficaz na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, pois envolve a orientação postural, a prática de exercícios laborais, a adequação ergonômica e o estímulo à percepção corporal. Dessa forma, contribui para a redução de sobrecargas físicas e para a promoção da saúde do trabalhador.

Barbosa (2023) enfatiza a ginástica laboral e a educação em saúde como medidas eficazes para reduzir riscos ocupacionais. Para o autor, a educação corporal no ambiente de trabalho constitui uma importante estratégia preventiva, envolvendo ações como orientação ergonômica, prática de exercícios físicos durante a jornada, pausas regulares e estímulo à consciência corporal. Tais medidas contribuem para a redução de distúrbios osteomusculares e promovem melhor qualidade de vida e desempenho funcional dos trabalhadores.

Nesse contexto Silva e Andrade (2020) ressaltam a importância da ergonomia associada à educação corporal no ambiente laboral. Segundo os autores Silva e Andrade destacam que a educação corporal constitui uma estratégia essencial na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, envolvendo ações como orientação postural, adequação ergonômica, ginástica laboral e pausas ativas. Além disso, enfatizam o desenvolvimento da consciência corporal e o incentivo ao autocuidado, contribuindo para a redução de sobrecargas físicas e promoção da saúde do trabalhador.

Os autores Guimarães e Santos (2019) apontam a prática de exercícios e a orientação postural como estratégias preventivas essenciais, tratando-se exatamente de educação corporal, com propostas bem definidas e destacam que a educação corporal é uma estratégia essencial na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, envolvendo ações como orientação postural, intervenções ergonômicas, prática de exercícios físicos e ginástica laboral. Além disso, enfatizam a importância das pausas durante a jornada e do desenvolvimento da consciência corporal, contribuindo para a redução de sobrecargas e promoção da saúde do trabalhador.

Lima e Corrêa (2022) apontam que a educação corporal deve ser compreendida como um processo integrado de formação do indivíduo, promovendo a consciência corporal, o autoconhecimento e a adoção de práticas saudáveis no ambiente de trabalho. Nesse sentido, estratégias como orientação postural, pausas ativas, ginástica

laboral e educação em saúde contribuem para a prevenção de distúrbios osteomusculares, ao estimular mudanças comportamentais e maior autonomia do trabalhador.

Nesse cenário Cunha, Rocha (2021) reforçam que a educação corporal envolve consciência do movimento, percepção do corpo e práticas educativas voltadas ao uso adequado do corpo e destacam que a educação corporal constitui uma estratégia importante na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, ao promover o desenvolvimento da consciência corporal e do movimento consciente. Nesse contexto, ações como orientação postural, ginástica laboral, pausas ativas e educação em saúde contribuem para a redução de sobrecargas físicas e para a melhoria da qualidade de vida do trabalhador.

Ferreira et al. (2021) evidenciaram a importância das pausas ativas, exercícios compensatórios e educação em saúde no trabalho. Segundo Ferreira *et al*, destacam que a educação corporal constitui uma estratégia essencial na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho, envolvendo ações como educação em saúde, orientação postural, ginástica laboral e pausas ativas. Além disso, enfatizam a importância dos exercícios compensatórios e da adequação ergonômica, contribuindo para a redução de sobrecargas físicas e para a promoção da saúde do trabalhador.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos estudos evidencia-se que o surgimento das LER/DORT no ambiente de trabalho está relacionado a um conjunto de fatores multifatoriais, envolvendo aspectos ergonômicos, organizacionais e comportamentais. A análise dos autores revisados, conclui-se que a implementação de programas de fisioterapia do trabalho exerce impacto significativo na prevenção de lesões, especialmente em empresas cujas atividades envolvem tarefas repetitivas.

Destaca-se entre os principais fatores de risco, as condições inadequadas do posto de trabalho, a adoção de posturas incorretas, a realização de movimentos repetitivos, a permanência em posições estáticas por longos períodos e a sobrecarga física.

Portanto, a ausência de pausas durante a jornada laboral e a deficiência de orientação quanto ao uso adequado do corpo, fatores que contribuem significativamente para o aumento da fadiga muscular e, conseqüentemente, para o



desenvolvimento de lesões. Além disso, aspectos psicossociais, como estresse ocupacional e baixa adesão a práticas preventivas, também são apontados como elementos agravantes.

Diante desse cenário, as estratégias fisioterapêuticas preventivas destacadas pelos autores incluem a análise e adequação ergonômica do ambiente de trabalho, a implementação de programas de ginástica laboral, a realização de exercícios terapêuticos e compensatórios, bem como a orientação postural sistemática. A inserção de pausas ativas ao longo da jornada também se mostra eficaz na redução da sobrecarga musculoesquelética e na prevenção da fadiga. Assim, as intervenções visam não apenas minimizar os riscos, mas também promover melhor desempenho funcional e qualidade de vida dos trabalhadores.

As medidas preventivas baseadas na educação corporal assumem papel central, uma vez que promovem a consciência corporal, o autoconhecimento e a autonomia do trabalhador em relação ao cuidado com o próprio corpo. Os autores destacam a importância de ações educativas contínuas, que associam teoria e prática, como orientação postural, treinamento de movimentos funcionais, incentivo à variação postural e adoção de hábitos saudáveis. A educação corporal, portanto, ultrapassa a simples correção de posturas, configurando-se como uma estratégia de transformação comportamental e promoção da saúde.

Dessa forma, conclui-se que a prevenção das LER/DORT exige uma abordagem integrada, que associe intervenções fisioterapêuticas, adequações ergonômicas e práticas educativas. A educação corporal destaca-se como parte fundamental nesse processo, pois favorece a mudança de hábitos, reduz a exposição aos fatores de risco e contribui para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e seguro.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. P.; NASCIMENTO, R. G. Fisioterapia do trabalho e a aplicação da NR 17 no ambiente ocupacional. **Revista Saúde & Trabalho**, v. 21, n. 2, p. 55-62, 2021.

ALVES, G. Trabalho e Subjetividade: O Espírito do Toyotismo na Era do Capitalismo Manipulatório. Editora Boitempo. 2019.

BARBOSA, L. G. A ginástica laboral na prevenção da LER/DORT: solução ou paliativo? **Brasil**, v. 2, n. 1, 2023. Disponível em:



<https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/626>.
Acesso em: 22 maio 2025.

BARROS, L. C.; OLIVEIRA, M. F. LER/DORT: uma revisão sobre os principais fatores de risco e medidas preventivas. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, n. 1, p. 102-110, 2019.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Norma Regulamentadora nº 17 - Ergonomia. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho-e-emprego/>. Acesso em: 27 maio 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Lesões por esforços repetitivos (LER/DORT): aspectos epidemiológicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude>. Acesso em: 20 maio 2025.

COSTA, A. F.; MORAES, S. L. A atuação do fisioterapeuta na promoção da saúde do trabalhador. *Caderno de Saúde e Desenvolvimento*, v. 9, n. 1, p. 27-34, 2020.

CUNHA, R. T.; ROCHA, D. P. Fisioterapia do trabalho e programas de saúde ocupacional: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 12, n. 3, p. 112-121, 2021.

CHAVES, Rodrigo. Passos gerais para elaboração e implementação de programas de prevenção para lesões por esforço repetitivo e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. *LOCUS-Revista Interdisciplinar*, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <http://revistas.icesp.br/index.php/LRI/article/download/1498/1084>. Acesso em: 02 jun. 2025.

DOS SANTOS SILVA, L.P; MORSCH, P. Os benefícios da fisioterapia nas doenças osteomusculares associadas ao trabalho. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 10, n. 1, p. 183-191, 2019. 20

FERREIRA, L. A. et al. Atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões ocupacionais: uma revisão integrativa. **Revista Saúde & Ciência**, v. 10, n. 2, p. 45-52, 2021.

GOMES, L. A.; PEREIRA, V. S.; TORRES, M. A. Fatores de risco para DORT em ambientes industriais. **Revista de Saúde do Trabalhador**, v. 15, n. 1, p. 75-82, 2020.

GUIMARÃES, J. A.; SANTOS, E. M. Ergonomia aplicada ao ambiente de trabalho: contribuições à saúde e à produtividade. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 6, n. 8, p. 55-63, 2019.

LIMA, F. M.; CORRÊA, P. S. Impacto da fisioterapia do trabalho nos indicadores de saúde ocupacional em empresas de médio porte. **Revista Saúde em Debate**, v. 46, n. 2, p. 88-95, 2022.

MAGALHÃES, M. P. R. et al. Atuação da fisioterapia na prevenção de DORTs em



trabalhadores da indústria: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 11, n. 1, p. 1137–1147, 2025. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17871>. Acesso em: 22 maio 2025.

MENDES, R.; DIAS, E. C. Trabalho e saúde: desafios para a vigilância sanitária. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 10, p. 3213-3222, 2017.

MORAES, R. F.; NASCIMENTO, A. C. S. A importância da fisioterapia do trabalho na prevenção de DORT. **Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança**, v. 17, n. 2, p. 85-93, 2019.

MORAES, D. S.; PEREIRA, J. A. Fisioterapia e ergonomia: uma abordagem interdisciplinar para prevenção de LER/DORT. **Revista Brasileira de Ergonomia Aplicada**, v. 7, n. 1, p. 33-40, 2021.

MONTEIRO, Welessa. O papel do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e manutenção correta da postura dos colaboradores. Edição 114 / 29/09/2022 / Deixe um comentário REGISTRO DOI: 10.5281/zenodo.7121510.

OLIVEIRA, J. R. G. D. Abordagem da fisioterapia motora em lesões por esforços repetitivos em trabalhadores em home office e sua análise ergonômica: uma revisão de literatura. **Revista Fisioterapia em Movimento**, v. 36, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/abordagem-da-fisioterapia-motora-em-lesoes-por-esforcos-repetitivos-em-trabalhadores-em-home-office-e-sua-analise-ergonomica-uma-revisao-de-literatura/>. Acesso em: 22 maio 2025.

RODRIGUES, F. R.; NASCIMENTO, V. L. Efetividade da fisioterapia do trabalho na redução do absenteísmo laboral. **Revista Brasileira de Saúde Funcional**, v. 11, n. 1, p. 47-54, 2020.

RODRIGUES, A. Ergonomia, fisioterapia preventiva e ginástica laboral na saúde do trabalhador. Porto Alegre. 2021.

SANTANA, M. P.; FREITAS, H. M. Prevenção de DORT através da fisioterapia ocupacional: revisão integrativa. **Revista Saúde e Movimento**, v. 18, n. 4, p. 113-120, 2021.

SANTOS, T. B. et al. Fisioterapia do trabalho: uma abordagem atual e necessária. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 22, n. 3, p. 110-118, 2018

SILVA, D. R.; ALMEIDA, M. L. Atuação preventiva da fisioterapia do trabalho na ergonomia corporativa. **Revista Interdisciplinar de Ciências da Saúde**, v. 4, n. 2, p. 65-73, 2021

SILVA, M. C.; ANDRADE, F. A. Intervenções fisioterapêuticas na ergonomia ocupacional: prevenção de LER/DORT. **Revista Brasileira de Ergonomia**, v. 50, n. 1, p. 22-30, 2018.



SILVA, R. L.; ANDRADE, G. F. Programas de saúde ocupacional e a atuação da fisioterapia no ambiente empresarial. **Revista Brasileira de Saúde Corporativa**, v. 7, n. 2, p. 89-97, 2020.

SILVA, R. M. S.; VIANA, J. E. Atuação do fisioterapeuta do trabalho na prevenção e qualidade de vida do trabalhador: revisão bibliográfica. **Brazilian journal of health Review, Curitiba**, V.4, n.6, p. 26185-26198 nov/dec.2021. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/08/revista-esfera-saude>. Acesso em: 20 de abril de 2024.

SOUZA, Beatriz; REIS, Gerlane. Fisioterapia na prevenção de doenças osteomusculares em trabalhadores de indústrias. Artigo Online. **Revista de fisioterapia. Revista FT. Ciências da saúde**. Volume 27. Ed 125. Brasil, 2023.

SOUZA, L. C.; BORGES, M. A. Histórico e evolução da fisioterapia do trabalho no Brasil. **Revista Saúde em Movimento**, v. 12, n. 1, p. 23-30, 2021.

SOUZA, I. C.; NOGUEIRA, A. C. Physical Therapy in Occupational Health: Strategies for Accident Prevention. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, 43p. 2018.

SOUZA, M. A. S. Trabalhadores Rurais na Virada do Milênio: Risco e Saúde no Trabalho Agrícola. Editora Fiocruz. 2023.

SOUZA, M. E.; LIMA, J. B. Conformidade legal e fisioterapia do trabalho: uma relação estratégica. **Revista Brasileira de Saúde e Segurança no Trabalho**, v. 8, n. 1, p. 54-62, 2020.