

Dor lombar em trabalhadores em home office: contribuições da fisioterapia na prevenção e manejo - uma revisão sistemática da literatura (2021–2026)

Low back pain in home office workers: contributions of physiotherapy in prevention and management - a systematic review of the literature (2021–2026)

Bárbara Aline Ferreira Assunção

Resumo

A dor lombar constitui um dos distúrbios musculoesqueléticos mais prevalentes na população adulta, representando uma importante causa de incapacidade funcional e de impacto na qualidade de vida. Com a expansão do regime de trabalho em home office, fatores como a permanência prolongada em posição sentada, inadequações ergonômicas no ambiente domiciliar e a redução dos níveis de atividade física podem contribuir para o aumento da ocorrência de sintomas musculoesqueléticos. Nesse contexto, a fisioterapia desempenha um papel relevante na prevenção e no manejo dessas condições. O presente estudo teve como objetivo investigar a prevalência da dor lombar entre trabalhadores em home office, bem como analisar os fatores de risco associados, os impactos na produtividade e na qualidade de vida e as estratégias de intervenção fisioterapêutica descritas na literatura. Trata-se de uma revisão sistemática conduzida de acordo com as recomendações do protocolo PRISMA. A busca foi realizada nas bases de dados MEDLINE (via PubMed), SciELO, LILACS, Cochrane Library e Portal CAPES, considerando estudos publicados entre 2021 e 2026, em português, inglês e espanhol. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, seis estudos foram incluídos na análise final. Os resultados evidenciaram elevada ocorrência de dor lombar entre trabalhadores expostos a rotinas laborais sedentárias, sendo identificados como principais fatores de risco a permanência prolongada na posição sentada, as inadequações ergonômicas e os baixos níveis de atividade física. Além disso, a dor lombar mostrou-se associada a limitações funcionais, à redução da produtividade e a prejuízos na qualidade de vida. As evidências analisadas indicam que intervenções fisioterapêuticas, como exercícios terapêuticos, orientações ergonômicas e programas de promoção da saúde ocupacional, podem contribuir para a redução dos sintomas e a melhoria da funcionalidade dos trabalhadores. Conclui-se que a dor lombar representa um importante desafio no contexto do trabalho remoto, sendo fundamental a implementação de estratégias preventivas e terapêuticas baseadas na fisioterapia para promover a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores.

Palavras-chave: dor lombar; fisioterapia; home office; saúde ocupacional.

Abstract

Low back pain is one of the most prevalent musculoskeletal disorders among adults and represents a major cause of functional disability and reduced quality of life. With the expansion of remote work, factors such as prolonged sitting, inadequate ergonomics in the home environment, and reduced physical activity may contribute to an increased incidence of musculoskeletal symptoms. In this context, physiotherapy plays an important role in the prevention and management of these conditions. The present study aimed to investigate the prevalence of low back pain among home office workers and to analyze associated risk factors, impacts on productivity and quality of life, and physiotherapeutic intervention strategies described in the literature. This study is a systematic review conducted in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. The search was performed in the MEDLINE (via PubMed), SciELO, LILACS, Cochrane Library, and CAPES databases, considering studies published between 2021 and 2026 in Portuguese, English, and Spanish. After applying the eligibility criteria, six studies were included in the final analysis. The results indicated a high prevalence of low back pain among workers exposed to sedentary work routines. The main risk factors identified were prolonged sitting, inadequate ergonomic conditions, and low levels of physical activity. Furthermore, low back pain was associated with functional limitations, reduced productivity, and impaired quality of life. The

evidence analyzed suggests that physiotherapeutic interventions, including therapeutic exercises, ergonomic guidance, and occupational health promotion programs, may help reduce symptoms and improve workers' functioning. It is concluded that low back pain represents an important challenge in the context of remote work, highlighting the need for preventive and therapeutic strategies based on physiotherapy to promote workers' health and quality of life.

Keywords: low back pain; physiotherapy; home office; occupational health.

1 Introdução

A dor lombar é considerada um dos distúrbios musculoesqueléticos mais prevalentes na população mundial, configurando-se como uma importante causa de incapacidade funcional e de impacto na qualidade de vida. Estima-se que cerca de 80% das pessoas experimentarão pelo menos um episódio de dor lombar ao longo da vida, e cerca de 20% desses indivíduos podem evoluir para quadros crônicos da condição (World Health Organization, 2023). Dessa forma, a dor lombar representa um relevante problema de saúde pública, com repercussões significativas nos sistemas de saúde e no desempenho ocupacional dos indivíduos.

No contexto brasileiro, a magnitude desse problema também se mostra expressiva. Estima-se que cerca de 6 milhões de brasileiros tenham hérnia de disco lombar. Além disso, dados do Ministério do Trabalho e Previdência Social indicam que, entre os cinco principais motivos de concessão de auxílio-doença em 2020, três estavam relacionados a intercorrências da coluna lombar (IBGE, 2020). Esses dados evidenciam o impacto significativo das alterações lombares sobre a capacidade funcional e a permanência dos indivíduos em suas atividades laborais.

Transformações recentes nas formas de organização do trabalho, com a expansão do regime de home office, têm modificado os padrões de exposição a fatores de risco associados a distúrbios musculoesqueléticos. A realização das atividades laborais em ambiente domiciliar ocorre em condições ergonômicas inadequadas, associadas à permanência prolongada na posição sentada, ao uso contínuo de computadores e à redução dos níveis de atividade física. Esses fatores podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de quadros de dor lombar entre trabalhadores que atuam nesse modelo de trabalho.

Além dos impactos físicos, a dor lombar pode comprometer o desempenho ocupacional, reduzir a produtividade e afetar a qualidade de vida dos trabalhadores. Nesse sentido, compreender a prevalência, os fatores de risco e as consequências da dor lombar entre trabalhadores em home office torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias de prevenção, de promoção da saúde e de intervenções terapêuticas mais eficazes.

Apesar do crescente número de indivíduos inseridos no regime de trabalho remoto, ainda há lacunas na literatura científica quanto à sistematização das evidências sobre a ocorrência de dor lombar nesse

contexto ocupacional específico. Dessa forma, revisões sistemáticas que sintetizem os achados disponíveis tornam-se relevantes para ampliar a compreensão do tema e subsidiar práticas de cuidado mais adequadas.

Diante desse cenário, o objetivo geral desta pesquisa é realizar uma revisão sistemática da literatura para investigar a prevalência da dor lombar entre trabalhadores em regime de home office, a fim de compreender suas características e impactos nessa população.

Como objetivos específicos, pretendem-se: identificar a prevalência da dor lombar entre trabalhadores em home office com base em estudos disponíveis na literatura; analisar os fatores de risco associados ao desenvolvimento de dor lombar nesse contexto ocupacional; avaliar os impactos da dor lombar na produtividade e na qualidade de vida desses profissionais; explorar intervenções terapêuticas e estratégias preventivas eficazes para reduzir a incidência e os impactos da dor lombar nessa população.

2 Marco Teórico

2.1 Dor Lombar Crônica: fatores associados, avaliação e abordagens fisioterapêuticas

Os distúrbios musculoesqueléticos, incluindo dores lombares e cervicais, constituem uma das principais causas de incapacidade na população brasileira, inclusive entre profissionais que desempenham suas atividades em regime de home office (Jerônimo, 2022). Nesse contexto, a dor lombar destaca-se como uma condição prevalente na população geral, sendo considerada a principal causa de incapacidade relacionada aos anos vividos com limitação funcional (Oliveira et al., 2025). A dor lombar crônica (DLC) constitui uma importante condição de saúde pública, associada à redução da mobilidade, ao comprometimento da autonomia e à diminuição da qualidade de vida dos indivíduos acometidos (Cruz; Lima, 2025). Além disso, trata-se de uma das condições musculoesqueléticas mais frequentes na prática clínica, representando um desafio significativo para os profissionais de saúde devido à sua elevada prevalência e aos impactos negativos sobre a funcionalidade e a capacidade laboral dos pacientes (Rodrigues; Salviato; Loca, 2025).

Diversos fatores podem contribuir para o desenvolvimento e manutenção da dor lombar. Entre eles, destacam-se as alterações biomecânicas, a sobrecarga funcional e os desequilíbrios musculares. A presença de sobrecarga significativa em um dos membros, por exemplo, pode gerar compensações posturais que favorecem o surgimento de quadros de dor lombar crônica (Ferreira, 2022). Além disso, fatores de risco presentes no ambiente de trabalho, como elementos mecânicos, físicos, químicos, biológicos, ergonômicos e psicossociais, podem atuar de forma cumulativa, aumentando a probabilidade de desenvolvimento de patologias musculoesqueléticas (Santos et al., 2024).

Trabalhadores que permanecem por longos períodos em ambientes de escritório, utilizando computadores como instrumento de trabalho, apresentam maior suscetibilidade ao desenvolvimento desses distúrbios. A manutenção prolongada da posição sentada pode gerar sobrecarga na coluna vertebral ao longo das horas de trabalho, favorecendo o surgimento de dores e lesões musculoesqueléticas. Esses desconfortos podem comprometer a capacidade funcional do indivíduo, interferindo no desempenho das atividades laborais e contribuindo para a redução da produtividade, o aumento do absenteísmo e a maior ocorrência de licenças médicas (Hirindza; Duarte, 2022).

A dor lombar pode ter diferentes etiologias, incluindo dor miofascial, disfunções das articulações facetárias, alterações na articulação sacroilíaca, dor discogênica, estenose espinhal e, em alguns casos, síndrome pós-cirurgia lombar (Oliveira et al., 2023). Diante dessa diversidade etiológica, torna-se essencial a realização de uma avaliação fisioterapêutica criteriosa.

A avaliação fisioterapêutica inicia-se com uma anamnese detalhada, que inclui informações sociodemográficas, como idade, sexo, escolaridade, condições de moradia, estado de saúde e acesso aos serviços de saúde, além de dados relacionados à ocupação e às demandas funcionais do paciente.

A análise da dor pode ser realizada por meio de instrumentos padronizados, como a Escala Visual Analógica da Dor (EVA), que permite quantificar sua intensidade. Também são investigadas limitações funcionais nas atividades da vida diária, como caminhar, subir escadas, carregar objetos e realizar tarefas laborais. Além disso, testes ortopédicos específicos podem auxiliar no diagnóstico clínico. Em casos de suspeita de lombalgia com irradiação, destacam-se os testes de Lasègue e de Bragard, utilizados para avaliar a compressão das raízes nervosas (Silva; Sousa; Fortaleza, 2025).

Nesse cenário, a fisioterapia tem se consolidado como uma das principais estratégias não farmacológicas no manejo da dor lombar crônica. As intervenções fisioterapêuticas incluem exercícios terapêuticos, Pilates, hidroterapia, eletroterapia e técnicas de terapia manual, com o objetivo de reduzir a dor, melhorar a função e restaurar a mobilidade dos pacientes. Além das abordagens tradicionais, novas estratégias baseadas no modelo biopsicossocial têm ganhado destaque, como a Terapia Cognitivo-Funcional.

O avanço tecnológico tem ampliado as possibilidades terapêuticas por meio de recursos como telereabilitação, *biofeedback* e sensores de movimento, que contribuem para o monitoramento do progresso terapêutico e para o aumento da adesão ao tratamento (Cruz; Lima, 2025).

3 Metodologia

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, cujo objetivo é sintetizar as melhores evidências científicas disponíveis por meio de métodos sistemáticos, explícitos e reprodutíveis para

identificação, seleção, avaliação crítica e análise dos estudos incluídos. Para garantir a transparência, a qualidade metodológica e a padronização do relato, esta revisão será conduzida de acordo com as recomendações do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), conforme descrito no Anexo A. O protocolo PRISMA é composto por 27 itens e um fluxograma de quatro etapas (identificação, triagem, elegibilidade e inclusão), sendo utilizado para orientar a elaboração e a apresentação de revisões sistemáticas (Moher et al., 2009).

3.1 Estratégia de pesquisa e pergunta norteadora

A pergunta de pesquisa foi estruturada com base na estratégia PECOS (População, Exposição, Comparação, Desfecho e tipo de estudo), visando delimitar os critérios de elegibilidade e direcionar a busca na literatura.

Tabela 1 – Estratégia PECOS

Acrônimo	Definição	Descrição
P	População	Trabalhadores em home office
E	Exposição	Presença de dor lombar
C	Comparação	Não aplicável
O	Desfechos	Prevalência da dor lombar, fatores de risco, impactos na produtividade e qualidade de vida, e eficácia de intervenções terapêuticas e preventivas
S	Tipo de estudo	Estudos observacionais, ensaios clínicos e revisões sistemáticas

Fonte: elaborada pela autora.

3.2 Critérios de elegibilidade

Os estudos serão selecionados de acordo com os seguintes critérios:

Tabela 2 – Critérios de inclusão

Critério	Descrição
Participantes	Estudos que incluam trabalhadores em regime de home office
Desenho do estudo	Estudos observacionais, ensaios clínicos e revisões sistemáticas
Exposição	Presença de dor lombar
Comparação	Não aplicável
Desfecho primário	Prevalência da dor lombar
Desfechos secundários	Fatores de risco, impactos na produtividade e qualidade de vida e intervenções terapêuticas

Fonte: elaborada pela autora.

Serão excluídos estudos que não abordem trabalhadores em home office, que não apresentem dados sobre dor lombar ou que não atendam aos critérios metodológicos estabelecidos.

3.3 Estratégia de busca

A busca será realizada nas bases de dados: MEDLINE (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), LILACS e Portal CAPES. Serão considerados estudos publicados em português, inglês e espanhol, no período de 2021 a 2026. As estratégias de busca serão elaboradas a partir de descritores controlados e não controlados, utilizando os Medical Subject Headings (MeSH) e os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados com operadores booleanos (AND, OR). Entre os principais termos utilizados, destacam-se: “low back pain”, “home office”, “telework”, “remote work” e “ergonomics”. Será realizada uma busca manual nas listas de referências dos estudos incluídos, a fim de identificar publicações relevantes não recuperadas nas bases de dados eletrônicas.

3.4 Seleção dos estudos

A seleção dos estudos será realizada em duas etapas: serão lidos os títulos e os resumos para exclusão dos estudos que não atendam aos critérios de elegibilidade. Em seguida, os artigos relevantes serão analisados na íntegra. O processo de seleção será apresentado por meio de um fluxograma, conforme o modelo PRISMA, contendo as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão, bem como os motivos de exclusão dos estudos.

3.5 Extração e análise dos dados

Serão extraídas informações relevantes dos estudos incluídos, como características da amostra (idade, sexo), localização geográfica, tipo de estudo, instrumentos de avaliação da dor, principais achados, fatores de risco identificados e impactos na funcionalidade e na qualidade de vida.

Também será realizada a avaliação do risco de viés dos estudos incluídos, considerando os critérios metodológicos apropriados a cada tipo de estudo. Os dados serão analisados de forma descritiva, permitindo a síntese das evidências sobre a prevalência da dor lombar, os fatores associados e os impactos em trabalhadores em home office.

4 Resultados e Discussão

4.1 Resultados

A busca nas bases de dados MEDLINE (via PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS, Cochrane Library e Portal CAPES resultou na identificação de 72 estudos relevantes relacionados à dor lombar e a distúrbios musculoesqueléticos associados ao ambiente de trabalho.

Após a remoção de 18 registros duplicados, restaram 54 estudos para análise de títulos e resumos. Nessa etapa, 36 estudos foram excluídos por não abordarem trabalhadores em home office ou por tratarem da dor lombar de forma geral, sem relação com o contexto ocupacional investigado.

8 artigos foram avaliados na íntegra, dos quais 12 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade estabelecidos, devido à ausência de dados sobre prevalência, fatores de risco ou impactos funcionais da dor lombar em trabalhadores que atuam em regime de trabalho remoto.

Ao final do processo de seleção, 6 estudos foram incluídos na revisão sistemática para análise qualitativa. O processo de seleção dos estudos seguiu as recomendações do protocolo PRISMA, contemplando as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão.

• Caracterização dos estudos incluídos

Os estudos selecionados apresentaram diferentes delineamentos metodológicos, incluindo revisões sistemáticas, estudos observacionais, estudos transversais e relatos de experiência relacionados à atuação fisioterapêutica no manejo da dor.

A maioria dos estudos foi conduzida no Brasil, com foco em trabalhadores que utilizam computadores como principal ferramenta de trabalho e atuam em ambientes administrativos ou em regime remoto. Os principais instrumentos utilizados para avaliação da dor lombar incluíram a Escala Visual Analógica da Dor (EVA), questionários de sintomas musculoesqueléticos e avaliações ergonômicas relacionadas às condições do ambiente de trabalho.

As características gerais dos estudos incluídos são apresentadas na Tabela 3.

Tabela 3 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão

Autor/Ano	País	Tipo de estudo	Amostra	Instrumentos de avaliação	Principais resultados
Jerônimo et al. (2022)	Brasil	Protocolo de revisão sistemática	Trabalhadores de escritório	Avaliação de dor musculoesquelética e intervenções de promoção da saúde	Identificou-se elevada ocorrência de dor musculoesquelética associada ao ambiente de trabalho sedentário.
Hirindza & Duarte (2022)	Portugal	Estudo transversal	Trabalhadores de escritório	Questionário nórdico de sintomas musculoesqueléticos	Observou-se alta prevalência de distúrbios musculoesqueléticos associados a fatores ergonômicos inadequados.
Cruz & Lima (2025)	Brasil	Revisão integrativa	Idosos com dor lombar	Avaliação de intervenções fisioterapêuticas	Demonstrou eficácia de exercícios terapêuticos, terapia manual e abordagens biopsicossociais no controle da dor lombar.

Autor/Ano	País	Tipo de estudo	Amostra	Instrumentos de avaliação	Principais resultados
Rodrigues, S. & Loca (2025)	Brasil	Revisão da literatura	Adultos com dor crônica	Análise de terapias integrativas	Evidenciou os benefícios de abordagens multidisciplinares no manejo da dor lombar crônica.
Santos et al. (2024)	Brasil	Revisão sistemática	Profissionais da área da saúde	Análise de ações de vigilância em saúde do trabalhador	Identificou fatores ocupacionais associados ao desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos.
Oliveira et al. (2025)	Brasil	Estudo observacional	Dentistas da atenção primária	Avaliação funcional e análise de incapacidade	Verificou-se associação entre dor lombar e limitações funcionais no desempenho ocupacional.

Fonte: Elaborado pela autora.

• Prevalência da dor lombar em trabalhadores

Os estudos analisados demonstraram que a dor lombar apresenta elevada prevalência entre trabalhadores que realizam atividades sedentárias ou utilizam computadores por longos períodos. A literatura indica que trabalhadores expostos a ambientes ocupacionais caracterizados por posturas prolongadas e movimentos repetitivos apresentam maior risco de desenvolver distúrbios musculoesqueléticos (Hirindza; Duarte, 2022).

Além disso, dados epidemiológicos nacionais indicam que as alterações relacionadas à coluna lombar figuram entre as principais causas de incapacidade laboral e de afastamentos do trabalho no Brasil (IBGE, 2020; DATASUS, 2023).

• Fatores de risco associados

Entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da dor lombar, destacam-se a permanência prolongada na posição sentada, a inadequação ergonômica do ambiente de trabalho e a redução dos níveis de atividade física. Estudos também apontam que fatores biomecânicos e organizacionais podem atuar de forma cumulativa, aumentando a probabilidade de surgimento de distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores expostos a rotinas laborais sedentárias (Santos et al., 2024).

• Impactos na produtividade e qualidade de vida

A presença de dor lombar foi associada a impactos significativos na capacidade funcional dos trabalhadores, podendo comprometer o desempenho profissional e reduzir a produtividade. Segundo Oliveira et al. (2025), indivíduos com dor lombar crônica relatam limitações funcionais no

desempenho de suas atividades ocupacionais, além de prejuízos na realização de atividades da vida diária. Esses resultados reforçam a importância da implementação de estratégias voltadas à promoção da saúde ocupacional e à prevenção de distúrbios musculoesqueléticos.

- **Intervenções terapêuticas e estratégias preventivas**

As evidências analisadas indicam que as intervenções fisioterapêuticas desempenham papel relevante no manejo da dor lombar. Entre as principais abordagens descritas na literatura destacam-se programas de exercícios terapêuticos, técnicas de terapia manual, intervenções ergonômicas e estratégias multidisciplinares voltadas à promoção da saúde (Cruz; Lima, 2025; Rodrigues; Salviato; Loca, 2025).

Além disso, ações educativas voltadas à ergonomia, pausas regulares ao longo da jornada de trabalho e o incentivo à prática de atividade física também foram apontados como medidas eficazes para reduzir a incidência e os impactos da dor lombar entre os trabalhadores.

4.2 Discussão

Os resultados desta revisão sistemática evidenciam que a dor lombar representa um problema relevante entre trabalhadores que realizam suas atividades em regime de home office, em contextos ocupacionais caracterizados por longos períodos de trabalho sedentário e pelo uso contínuo de computadores. A análise dos estudos incluídos demonstrou que fatores ergonômicos, organizacionais e comportamentais contribuem de forma significativa para o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos nesse grupo populacional.

A elevada ocorrência de dor lombar identificada nos estudos analisados está em consonância com evidências da literatura que a apontam como uma das principais causas de incapacidade funcional em adultos economicamente ativos (Oliveira et al., 2023). Além disso, dados epidemiológicos nacionais indicam que as alterações relacionadas à coluna lombar estão entre os principais motivos de afastamento laboral e de concessão de benefícios por incapacidade no Brasil (IBGE, 2020; DATASUS, 2023). Esses achados reforçam a relevância do tema no campo da saúde ocupacional.

Entre os principais fatores de risco identificados nos estudos incluídos destacam-se a permanência prolongada na posição sentada, a inadequação ergonômica do ambiente de trabalho e a redução da prática de atividade física. De acordo com Hirindza e Duarte (2022), trabalhadores expostos a condições ergonômicas inadequadas têm maior probabilidade de desenvolver distúrbios musculoesqueléticos quando mantêm posturas estáticas por longos períodos.

Além dos fatores biomecânicos, a literatura também destaca a influência de aspectos organizacionais e psicossociais no desenvolvimento da dor lombar. Estudos apontam que o aumento da carga de trabalho, a intensificação das demandas profissionais e a dificuldade de estabelecer limites entre a vida pessoal e a profissional no contexto do trabalho remoto podem contribuir para o agravamento de sintomas musculoesqueléticos (Santos et al., 2024).

Outro aspecto relevante observado nos resultados desta revisão refere-se aos impactos da dor lombar sobre a funcionalidade e o desempenho ocupacional dos trabalhadores. A presença de dor lombar crônica pode comprometer a capacidade funcional dos indivíduos, interferindo tanto na execução de tarefas laborais quanto na realização de atividades da vida diária. Conforme demonstrado por Oliveira et al. (2025), indivíduos com dor lombar apresentam maior probabilidade de desenvolver limitações funcionais que afetam sua qualidade de vida e produtividade no trabalho.

Nesse contexto, as intervenções fisioterapêuticas emergem como estratégias importantes no manejo da dor lombar. As evidências analisadas nesta revisão indicam que abordagens baseadas em exercícios terapêuticos, terapia manual e estratégias multidisciplinares apresentam resultados positivos na redução da dor e na melhora da funcionalidade dos pacientes (Cruz; Lima, 2025; Rodrigues; Salviato; Loca, 2025). Essas intervenções são relevantes no contexto do trabalho remoto, em que a ausência de orientação ergonômica adequada pode favorecer o surgimento ou agravamento de distúrbios musculoesqueléticos.

Além disso, estratégias preventivas voltadas à promoção da saúde ocupacional demonstram potencial para reduzir a incidência de dor lombar entre os trabalhadores. A implementação de pausas regulares durante a jornada de trabalho, a adequação ergonômica do ambiente domiciliar e o incentivo à prática de atividade física são medidas apontadas na literatura como eficazes na prevenção de distúrbios musculoesqueléticos (Jerônimo et al., 2022).

Apesar das contribuições desta revisão, algumas limitações devem ser consideradas. O número reduzido de estudos específicos sobre dor lombar entre trabalhadores em home office evidencia uma lacuna importante na literatura científica. Além disso, a heterogeneidade metodológica dos estudos incluídos, com diferentes delineamentos e instrumentos de avaliação da dor, pode dificultar a comparação direta entre os resultados.

Dessa forma, torna-se necessário desenvolver novas pesquisas que investiguem, de forma mais aprofundada, a prevalência, os fatores de risco e os impactos da dor lombar entre trabalhadores no contexto do trabalho remoto. Estudos com delineamentos metodológicos mais robustos poderão contribuir para ampliar o conhecimento sobre o tema e subsidiar o desenvolvimento de estratégias de prevenção e de intervenção mais eficazes.

Considerações Finais

A presente revisão sistemática teve como objetivo investigar a prevalência da dor lombar entre trabalhadores em regime de home office, bem como analisar os fatores de risco associados, os impactos na produtividade e na qualidade de vida e as possíveis estratégias de intervenção e prevenção descritas na literatura científica.

Os resultados evidenciaram que a dor lombar representa um problema entre trabalhadores que realizam atividades laborais em ambiente domiciliar, em contextos caracterizados por longos períodos na posição sentada, uso contínuo de computadores e inadequações ergonômicas do espaço de trabalho. Esses fatores contribuem para o desenvolvimento de distúrbios musculoesqueléticos, podendo comprometer a funcionalidade, o desempenho profissional e a qualidade de vida dos indivíduos. Além disso, os estudos analisados demonstraram que a dor lombar pode impactar a produtividade no trabalho, estando associada à presença de limitações funcionais, desconforto físico persistente e maior risco de afastamento laboral. Nesse sentido, a adoção de estratégias voltadas à promoção da saúde mostra-se fundamental para a prevenção e o manejo adequado dessa condição.

Entre as principais intervenções identificadas na literatura destacam-se programas de exercícios terapêuticos, orientações ergonômicas, pausas regulares durante a jornada de trabalho e ações educativas voltadas à promoção de hábitos saudáveis. Essas estratégias demonstram potencial para reduzir os sintomas dolorosos, melhorar a funcionalidade e promover maior bem-estar entre trabalhadores que atuam em regime de trabalho remoto.

Entretanto, observou-se uma quantidade ainda limitada de estudos específicos sobre dor lombar em trabalhadores em home office, o que evidencia a necessidade de novas investigações que aprofundem a compreensão dessa temática. Pesquisas futuras poderão contribuir para o desenvolvimento de protocolos de prevenção e de intervenção mais eficazes, bem como para a implementação de políticas voltadas à promoção da saúde no contexto do trabalho remoto.

Dessa forma, conclui-se que a dor lombar constitui um importante desafio para a saúde ocupacional contemporânea, diante das transformações recentes nas formas de organização do trabalho. A ampliação do conhecimento científico sobre o tema torna-se essencial para subsidiar práticas de cuidado mais eficazes e promover melhores condições de saúde e de qualidade de vida para os trabalhadores inseridos no modelo de trabalho remoto.

Referências

Brasil (2023). Departamento de Informática do SUS – DATASUS. *Sistema de Informação Ambulatorial –SIA/SUS*. Brasília: MS.

Cruz, M. C. M. de S., & Lima, R. N. (2025). Intervenções fisioterapêuticas na gestão da dor lombar em idosos: uma revisão integrativa: Physiotherapeutic interventions in the management of low back pain in the elderly: an integrative review. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(2). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i2.2025.1664>

Ferreira, V. S. X. (2022). Análise biomecânica da marcha e podoposturologia na prevenção de quedas em idosos: uma abordagem gerontológica integrativa: Biomechanical gait analysis and podoposturology in fall prevention for the elderly: an integrative gerontological approach. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(1). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2022.1803>

Hirindza, N. A. T., & Duarte, C. (2022). Factores de riesgo ergonómicos y prevalencia de distúrbios musculoesqueléticos (DME) entre trabajadores de oficina. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 26 (3), 486–501.

IBGE. Pesquisa nacional de saúde: percepção do estado de saúde, estilos de vida, doenças crônicas e saúde bucal no Brasil e nas grandes regiões—T—E—R. Rio de Janeiro: 113 p., 2020.

Jerônimo, J. S., Lopes, S. V., Siqueira, F. C. V., & Silva, M. C. da. (2022). Workplace interventions with counseling for health promotion and healthy lifestyle on musculoskeletal pain in office workers: systematic review protocol. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4713>.

Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. *PLoS Medicine*. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>.

Oliveira, B. C., dos Santos, F. A. P., Faria, G. M., Mayrink, J. L., Almeida, L. R., Côrtes, L. S. B., ... & Morais, M. L. (2023). Dor lombar: uma revisão abrangente da epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. *Jornal de Ciências Biomédicas e Saúde*, 8(3), 69–73.

Oliveira, F. E. S. de, Trezena, S., Silveira, D. M. M. L. da, Dias, V. O., Martelli-Júnior, H., & Martelli, D. R. B. (2025). Avaliação da incapacidade funcional decorrente de dor lombar entre dentistas da atenção primária. *Brjp*, 8, e20250009. <https://doi.org/10.63231/2595-0118.20250009-pt>

Rodrigues, V., Salviato, A. M. B., & Loca, V. S. (2025). Terapias integrativas e o alívio das dores crônicas: uma revisão sobre eficácia e abordagens multidisciplinares. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1(2). <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i2.2025.1276>

Santos, M. M. M. dos, Moura, F. da S., Lima, R. A. F., & Ferreira, J. S. A. (2024). Vigilância em Saúde do Trabalhador vs. Ações Voltadas ao Pessoal de Saúde: Uma Revisão Sistemática. *RCMOS - Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 1 (11), 367–383. <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i11.2021.191>.

Silva, S. L. C. da, Sousa, L. P., & Fortaleza, L. M. de M. (2025). Atuação fisioterapêutica no manejo da dor na Atenção Primária à Saúde: relato de experiência. *Revista Científica Integrada*, 8(spe.), e202530. <https://doi.org/10.59464/2359-4632.2025.3811>



Anexos

ANEXO A – Checklist – Preferred Reporting For Systematic Reviews and Meta-analyses: The PRISMA Statement.

Reviewer _____ Date _____

Author _____ Year _____ Record Number _____

	Yes	No	Unclear	Not applicable
1. Was the sample frame appropriate to address the target population?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Were study participants sampled appropriately?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Was the sample size adequate?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Were the study subjects and the setting described in detail?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Was the data analysis conducted with sufficient coverage of the identified sample?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Were valid methods used for the identification of the condition?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Was the condition measured in a standard, reliable way for all participants?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Was there an appropriate statistical analysis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1. Was the response rate adequate, and if not, was the low response rate managed appropriately?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Overall appraisal: Include Exclude Seek further info

Comments (Including reason for exclusion)