IV Mostra Científica Fisioterapia
20 a 24 de outubro de 2025
fisioterapia Anhanguera GV

ANÁLISE DE INTERVENÇÕES DE ERGONOMIA EM RELAÇÃO A DOR E DISTÚRBIOS MUSCULOESQUELÉTICOS – UMA REVISÃO DE LITERATURA

Autor(res)

Sabrina Gomes De Morais
Luisa De Sousa Lauriano
Thifany Fernandes Vitalino
Fernanda Hastenreiter Mendes
Akyla Curvelo Soares Caldeira Reis
Vithor Pereira E Silva
Beatriz Aparecida Silva Torre

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

As dores e os distúrbios musculoesqueléticos relacionados ao trabalho estão entre os principais problemas de saúde ocupacional no mundo. Esses distúrbios, além de causarem desconforto físico, podem levar ao afastamento do trabalho e comprometer a qualidade de vida dos profissionais
Assim, compreender o impacto das intervenções ergonômicas sobre a saúde musculoesquelética é essencial para o desenvolvimento de ambientes laborais mais saudáveis e produtivos.
Realizar uma revisão de literatura sobre a avaliação de intervenções relacionadas à dor e aos distúrbios musculoesqueléticos, focando em exercícios e ergonomia
Para conduzir a pesquisa, a escolha dos artigos foi feita a partir de fontes acessadas em bases científicas, como SciELO e PubMed. Foram incluídos na pesquisa artigos de ensaios clínicos randomizados, redigidos em português ou inglês, publicados a partir do ano de 2021, que abordassem o tema por meio das palavras-chave definidas
No estudo de Jacquier et al. (2023), o treinamento ergonômico online resultou em redução significativa dos sintomas musculoesqueléticos em regiões como pescoço e ombros, além de melhorias nas posturas de trabalho e nos ajustes das estações. Já a pesquisa de Abdollahi et al. (2023) reforçou esses achados ao mostrar que intervenções ergonômicas combinadas com pausas ativas e educação postural reduziram significativamente a fadiga e as dores em trabalhadores administrativos
Além da melhora física, o estudo observou aumento na satisfação ocupacional e no engajamento dos funcionários, indicando que a ergonomia também impacta positivamente o bem-estar psicológico e a produtividade
De forma geral os três estudos apontam que investir em ergonomia é uma estratégia acessível e eficaz para melhorar a qualidade de vida e o desempenho profissional. Assim promover a ergonomia no cotidiano laboral não é apenas uma medida preventiva, mas um caminho essencial para construir ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis

JACQUIER-BRET, Julien et al. Prevalence of body area work-related musculoskeletal disorders among healthcare professionals: a systematic review

LEE, Stefany et al. Effect of an ergonomic intervention involving workstation adjustments on musculoskeletal pain in office workers—a randomized controlled clinical trial

Messier, SP et al. Effect of High-Intensity Strength Training on Knee Pain and Knee Joint Compressive Forces Among Adults With Knee Osteoarthritis: The START Randomized Clinical Trial