

Quadro I: Resumo dos artigos selecionados (2016-2022)

| Estudo | Amostra | Intervenção | Resultados |
|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Laux et al. (2016)²⁴. - Programa de Ginástica Laboral e a Redução de Atestados Médicos. - Pesquisa documental. | <ul style="list-style-type: none"> - 113 funcionários. - Idade: 17 a 53 anos. - Empresa de tratamento de resíduos industriais (Chapecó/SC). | <ul style="list-style-type: none"> - Programa de ginástica laboral. - 2x/semana. - 12 meses contínuos. | <ul style="list-style-type: none"> - Diminuição na quantidade total de atestados (51,52%), por doenças sistêmicas (43,48%) e por doenças osteomusculares (55,56%). - Melhora na saúde e na QV dos funcionários. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Andersen et al. (2017)³⁹. - Efeitos psicossociais do exercício físico no local de trabalho entre trabalhadores com dor crônica. - ECR. | <ul style="list-style-type: none"> - 66 trabalhadores de abatedouros (51 homens e 15 mulheres). - Idade: 45 anos (média). - 2 grandes matadouros (Dinamarca). | <ul style="list-style-type: none"> - 10 semanas de exercício físico em grupo. - No local de trabalho (durante a jornada de trabalho). - 3x/semana (10 min). | <ul style="list-style-type: none"> O exercício físico melhorou o clima social e a vitalidade entre trabalhadores com dor musculoesquelética crônica (efeito moderado). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Silva (2017)³⁴. - Benefícios da <i>quick</i> massagem na dor musculoesquelética relacionada ao trabalho. - Pesquisa quase experimental. | <ul style="list-style-type: none"> - 10 funcionárias da área administrativa de uma Universidade (Tubarão/SC). - Idade: 30 a 50 anos. | <ul style="list-style-type: none"> - 10 sessões de <i>quick</i> massagem. - 2x/semana. - 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> - O tratamento com a <i>quick</i> massagem foi eficaz em diminuir o nível de dor musculoesquelética. - Intervenção bem aceita pelas funcionárias. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Silva (2017)²⁵. - Ginástica laboral: benefícios e melhoria da qualidade de vida. - Estudo de caso. | <ul style="list-style-type: none"> - 165 funcionários. - Indústria de cerâmica e de artefatos (Porto Alegre/RS). | <ul style="list-style-type: none"> Ginástica laboral (não especificadas as características do programa). | <ul style="list-style-type: none"> - Melhora na saúde e na produtividade. - Redução nos afastamentos (90%). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Zandonadi et al. (2018)¹⁵. - Importância da Fisioterapia na prevenção de distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. - Revisão de literatura. | <ul style="list-style-type: none"> - Não especificado (utilizou artigos clínicos, revisão de literatura e sistemática para discutir sobre a realização de Fisioterapia na prevenção de DORT). | <ul style="list-style-type: none"> Fisioterapia laboral e/ou ginástica laboral (não especificadas as características do programa). | <ul style="list-style-type: none"> - Resultados positivos em relação às medidas preventivas de DORT. - Melhora da QV dos trabalhadores. - Aumento da produtividade, enfatizando a importância da aplicação de medidas fisioterapêuticas preventivas. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Oliveira et al. (2019)³⁵. - Massagem laboral (<i>quick massage</i>) na promoção da saúde. - Estudo quali e quantitativo. | <ul style="list-style-type: none"> - 44 indivíduos. - Idade: 35 anos (média). | <ul style="list-style-type: none"> - Massagem laboral - Duração de 20 minutos na cadeira de <i>Quick Massage</i>. | <ul style="list-style-type: none"> - A massagem é benéfica para essa população. Efeitos: <ul style="list-style-type: none"> - Alívio da dor. - Promoção da saúde. - bem-estar satisfatório. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Ting et al. (2019)⁴⁰. - A intervenção com exercícios baseados no local de trabalho melhora a capacidade de trabalho em funcionários de escritório. - ECR. | <ul style="list-style-type: none"> - 350 trabalhadores de 14 organizações privadas e governamentais (Brisbane – Queensland). - Maiores de 18 anos. - Mais de 30 horas semanais de trabalho. | <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios. - 12 semanas. - 3x/semana. - 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Os trabalhadores que apresentavam dor no pescoço e completaram mais de 70% das intervenções obtiveram melhora na capacidade de trabalho em 12 semanas. - Efeitos se mantiveram pelos 9 meses seguintes. |

| | | | |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Cabral et al. (2020)¹¹. - Atuação da Fisioterapia nos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. - Revisão bibliográfica. | <ul style="list-style-type: none"> - 38 artigos (relacionados à frequência de lesões nos DORT, fatores de risco, medidas de prevenção e tratamento). | <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios de fortalecimento, estimulação elétrica, cinesioterapia, hidroterapia e acupuntura. - Não especificadas as características do programa. | <ul style="list-style-type: none"> - O fisioterapeuta tem competência para desempenhar funções formidáveis dentro das empresas, operando na prevenção, correção e reabilitação dos colaboradores, promovendo saúde e, com isso, contribuindo para o lucro da empresa. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Rodrigues et al. (2020)²⁶. - A atuação ergonômica do fisioterapeuta aplicada à equipe de enfermagem em um hospital particular do noroeste de Minas Gerais. - Pesquisa de campo. | <ul style="list-style-type: none"> - Técnicos e enfermeiros (exercem a mesma função). - Avaliados 8 participantes do sexo feminino. - Idade: 18 a 60 anos. | <ul style="list-style-type: none"> - Programa de ginástica laboral. - 2 meses. - 10 a 15 min. | <ul style="list-style-type: none"> - Redução das queixas osteomusculares e dos desconfortos nos segmentos corporais. - Melhora do desempenho e concentração no trabalho. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Magalhães et al. (2021)²⁷. - Reabilitar quem cuida: um projeto de ginástica laboral para profissionais de saúde. - Estudo observacional de coorte. | <ul style="list-style-type: none"> - 60 profissionais da área da saúde. - Centro Hospitalar do Norte de Portugal. | <ul style="list-style-type: none"> - Ginástica laboral em grupo. - Frequência facultativa. - 10 min ao fim de cada turno. | <ul style="list-style-type: none"> - Aumento da disposição e motivação para o trabalho. - Promoção de bem-estar no trabalho. - Fomento do espírito de equipe. - Preocupação com a adoção de posturas corretas. - Alívio da dor. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Melo et al. (2021)¹⁶. - Atuação do fisioterapeuta na recuperação de pacientes na adaptação de próteses após acidente de trabalho. - Pesquisa bibliográfica qualitativa, exploratória, descritiva e dedutiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Não especificado (utilizou artigos para compreender quais são as contribuições da Fisioterapia na recuperação de pacientes vítimas de acidentes de trabalho que tenham que se adaptar ao uso de próteses). | <ul style="list-style-type: none"> Fisioterapia laboral (não especificadas as características do programa). | <ul style="list-style-type: none"> - Benéfico ao paciente (melhora quanto ao estado funcional, social e laboral). - Observa-se que o fisioterapeuta é indispensável para a reabilitação do indivíduo, independentemente das causas da amputação (intervenção precoce e apropriada influência no resultado final da reabilitação). |
| <ul style="list-style-type: none"> - Dantas (2021)²¹. - Atuação da Fisioterapia nos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades de trabalho remotas em professores atuando em <i>home office</i>: revisão integrativa. | <ul style="list-style-type: none"> - Não especificado (utilizou artigos para compreender quais são as contribuições da Fisioterapia na atuação frente aos impactos na saúde do trabalhador decorrentes das modalidades remotas). | <ul style="list-style-type: none"> Fisioterapia laboral (não especificadas as características do programa) | <ul style="list-style-type: none"> - Minimização dos problemas de saúde advindos do local de trabalho. - Alívio das dores. - Potencialização da capacidade funcional. |
| <ul style="list-style-type: none"> - Pistor et al. (2021)²⁹. - Influência da <i>Quick Massage</i> no estresse percebido e suas implicações nos indicadores de qualidade de vida de desenvolvedores de <i>software</i>. - Estudo de intervenção. | <ul style="list-style-type: none"> - 26 trabalhadores adultos, ambos os sexos, celetistas de uma empresa de desenvolvimento de <i>software</i> da cidade de Caxias do Sul/RS. - Idade: 34 anos (média). | <ul style="list-style-type: none"> - Programa de <i>Quick Massage</i>. - 12 semanas. - 2x/semana. - 15 min. | <ul style="list-style-type: none"> - A <i>quick massage</i> é um relevante auxílio no aumento dos indicadores de estilo de vida dos trabalhadores, bem como um importante tratamento no combate ao estresse dessa população. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Mazzei et al. (2022)⁴¹. - Eficácia da <i>quick massage</i> no tratamento das dores osteomusculares de funcionários administrativos. - Estudo-piloto. | <ul style="list-style-type: none"> - 12 funcionários administrativos, do interior de São Paulo. - Idade igual ou superior a 18 anos que apresentavam dor ou desconforto osteomuscular. - Distribuídos em 2 grupos: G1 e G2. | <ul style="list-style-type: none"> - Os dois grupos foram submetidos a sessões de <i>quick massage</i>. - 8 semanas (15 min cada sessão). - G1: 1 sessão de massagem por semana. - G2: 2 sessões de massagem por semana. | <ul style="list-style-type: none"> - A <i>quick massage</i> promoveu diminuição da sensação de dor, assim como gerou relaxamento muscular. - Sem diferenças significativas na frequência de aplicação da <i>quick massage</i>. |
|---|--|--|--|

Legenda: DORT = Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho; ECR = Ensaio Clínico Randomizado;

G1 = Grupo 1; G2 = Grupo 2; QV = Qualidade de vida; RS = Rio Grande do Sul; SC = Santa Catarina.