RESUMO

Objetivo: Descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de fisioterapia, em um programa de ginástica laboral, durante a pandemia do Coronavírus. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência realizado por acadêmicos de fisioterapia da Universidade do Estado do Pará. As práticas do estágio foram desenvolvidas em dois órgãos públicos administrativos, localizados em Belém, Pará, Brasil. As atividades ocorreram em dois a três dias na semana intercalados para cada Empresa, no período matutino durante quatro semanas. A ginástica laboral tinha duração de 15 minutos e foi realizada em todos os setores das duas instituições. **Resultados:** primeiramente, ocorreu a apresentação dos discentes e a realização da educação em saúde, por meio de informações a cerca da Covid-19; posteriormente, os trabalhadores eram convidados a participar da ginástica laboral composta por aquecimento, treino de mobilidade articular, alongamento muscular e exercícios respiratórios leves. **Conclusão:** os profissionais e estudantes da área de saúde atuam na prevenção, promoção da saúde e bem-estar, mesmo diante de uma pandemia. A GL pode ser utilizada como alternativa de minimizar os efeitos negativos causados pela pandemia, pois proporciona melhora no bem estar físico e mental.

Palavras-chave: Saúde do Trabalhador. Fisioterapia. Covid-19. Isolamento social. Exercício físico.

ABSTRACT

Objective: to describe the experience of physiotherapy students, in a labor gymnastics program, during the Coronavirus pandemic. **Methods:** This is an experience report made by physiotherapy students at the State University of Pará. The internship practices were developed in two public administrative bodies, located in Belém, Pará, Brazil. The activities took place in two to three days a week, interspersed for each Company, in the morning period for four weeks. The labor gymnastics lasted 15 minutes and was performed in all sectors of the two institutions. **Results:** first, there was the presentation of the students and the realization of health education, through information about Covid-19; subsequently, workers were invited to participate in labor gymnastics consisting of warm-up, joint mobility training, muscle stretching and light breathing exercises. **Conclusion:** health professionals and students work in prevention, health promotion and well-being, even in the face of a pandemic. GL can be used as an alternative to minimize the negative effects caused by the pandemic, as it improves physical and mental well-being.

Keywords: Occupational Health. Physical Therapy Specialty. Social Isolation. Covid-19. Exercise.

1. Acadêmicos(as) de Fisioterapia, Universidade do Estado do Pará (UEPA), Belém, Pará, Brasil.
2. Fisioterapeuta da Universidade do Estado do Pará – UEPA, Doutora em Doenças Tropicais pelo Núcleo de Medicina Tropical pela Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, Pará, Brasil.
3. Fisioterapeuta da Universidade do Estado do Pará – UEPA, Mestre em Desenvolvimento e Meio Ambiente Urbano pela Universidade da Amazônia – UNAMA, Belém, Pará, Brasil.

Autor de correspondência

Christian da Silva Costa - Cscosta3@live.com

INTRODUÇÃO

O Termo saúde do trabalhador diz respeito a um campo do saber que visa compreender as relações entre o trabalho e o processo de saúde-doença, resultante das condições laborais e de vida dos indivíduos¹. Nesse sentido, os acidentes e as doenças relacionadas ao trabalho (DORTs) comumente provocam efeitos negativos na saúde do grupo devido a atividade laboral realizada¹. Assim, o cuidado em saúde voltado para esta população envolve ações de promoção e proteção da saúde, vigilância, assistência e reabilitação^{1,2}.

Por princípio, a atenção à saúde do trabalhador exige abordagem interdisciplinar por uma equipe multiprofissional, incluindo nela o fisioterapeuta do trabalho. Este atua em áreas como a ergonomia e a biomecânica². Realiza ainda, avaliações, diagnósticos e programas de intervenção; assessora empresas e os trabalhadores em questões judiciais, realiza perícias técnicas em ergonomia; desenvolve programas de prevenção e qualidade de vida, além de atuar em ambulatórios e clínicas voltadas à essa área. Este vem atuando também na emissão de laudos e pareceres para utilização no universo forense/jurídico/legal².

Uma das ações desenvolvidas no ambiente de trabalho que visam à promoção e proteção da saúde é a ginástica laboral (GL). Esta é definida como a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente^{2,3}. Consiste em alongamentos, tonificação e relaxamento muscular e flexibilidade das articulações³.

Todavia, no atual contexto, a GL teve que ser readaptada com o surgimento da Pandemia da SARS-CoV-2, e os indivíduos tiveram que reorganizar as suas rotinas familiares, de lazer e atividades laborais⁴. Neste período, o distanciamento social foi recomendado em virtude da falta de tratamento ou vacina, até o momento, para prevenir ou tratar a infecção pelo Coronavírus-19 (COVID-19)⁴.

O vírus foi detectado no final de dezembro de 2019 na cidade de Wuhan, na China, e teve sua circulação confirmada no dia 9 de janeiro de 2020, pela Organização Mundial da Saúde (OMS)⁵. Devido à rápida propagação do vírus, a OMS declarou a epidemia uma emergência internacional e apenas no início do mês de fevereiro de 2020, o Brasil teve seus primeiros casos suspeitos. Dentre o grupo de risco estão indivíduos idosos, pacientes com comorbidades associadas como hipertensão, diabetes mellitus, doenças cardiorrespiratórias e patologias associadas⁵.

Durante o isolamento social, os serviços não essenciais, como aqueles prestados em institutos e órgãos públicos do setor administrativo na forma presencial, tiveram que ser suspensos (em períodos decretados pelo governo do Estado, porém os trabalhadores continuaram efetuando suas atividades em “home office”⁶. Passados alguns meses os servidores aos poucos foram retornando às suas atividades de trabalho em forma de rodízios e aqueles que se caracterizaram como grupo de risco permaneceram trabalhando

remotamente em casa⁶. Ressalta-se que este retorno demandou adaptação e atualização dos trabalhadores diante desta nova situação de pandemia^{6,7}.

Vale destacar, que locais fechados e com grande aglomeração de pessoas, tais como os ambientes de trabalho de setores administrativos, são mais suscetíveis à exposição e transmissão do COVID-19, devido ao contato próximo entre os trabalhadores. Portanto, mais atenção deve ser dada as situação dos locais de trabalho⁷. Perante as circunstâncias impostas pela pandemia, é inevitável o surgimento de um estado de temor social e reclusão, despertando angústia, insegurança, medo, sentimentos e sensações que podem se prolongar até mesmo após o controle do vírus⁸.

Mesmo que o isolamento social seja a medida mais eficaz para evitar a disseminação do COVID-19, estudos indicam que durante esse período, os sentimentos negativos podem se prolongar afetando a saúde física e mental dos indivíduos e causar danos a longo prazo, possibilitando ainda a instalação de sobrepeso, magreza, sedentarismo e patologias associadas ao estilo de vida^{8,9}. Acrescentam-se também, problemas psicológicos causados por ansiedade, medo, estresse, falta de interação social e insegurança⁹.

No ambiente de trabalho, os problemas físicos e psicológicos gerados pela pandemia podem se intensificar¹⁰. Nesse sentido, a GL adentra neste contexto para melhoria do

indivíduo, pois é praticada nas empresas como meio de alívio dos desequilíbrios físicos e mentais causados pelas rotinas de trabalho, podendo também ser muito útil para minimizar os possíveis problemas causados aos colaboradores durante a pandemia¹⁰.

Esta prática física trabalha a mente e o corpo, estimula o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a autoestima e proporciona um melhor relacionamento pessoal, interpessoal e com o meio, levando a uma verdadeira mudança de comportamento interno e externo das pessoas¹¹.

Na GL podem ser complementadas ações educativas que promovam um maior acesso a informações sobre promoção da saúde, dinâmicas lúdicas e de integração, descontraindo e favorecendo o bem-estar do colaborador¹². Seus benefícios vão além do físico, ou seja, buscam aliviar o estresse promovendo o conforto mental que auxiliará diretamente no desempenho do trabalhador, favorecendo uma maior produtividade para empresa e queda dos índices de faltosos e procura ambulatorial. Além de contribuir para a socialização das pessoas no ambiente ocupacional¹³.

Nesse sentido, este estudo tem como objetivo descrever a experiência vivenciada por acadêmicos de fisioterapia, em um programa de ginástica laboral, durante a pandemia do Coronavírus.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência realizado por acadêmicos do quinto ano do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado do Pará (UEPA). Este relato faz parte das atividades desenvolvidas no estágio curricular obrigatório durante o módulo de fisioterapia na saúde do trabalhador.

As práticas do estágio foram desenvolvidas em dois órgãos públicos administrativos, localizados em Belém, Pará, Brasil. As atividades ocorreram de segunda à sexta, no período da manhã e tiveram duração de quatro semanas, nos meses de agosto e setembro de 2020.

A GL foi desenvolvida por três acadêmicos do curso de fisioterapia, sob a supervisão de um docente e teve duração de 15 minutos em cada setor das duas instituições. O público-alvo eram todos os funcionários, no entanto, participaram da atividade apenas os que tinham interesse.

RESULTADOS

Primeiramente, os discentes eram divididos por setores para se apresentar e realizar a educação em saúde, por meio de informações acerca do COVID-19, suas repercussões, estratégias de prevenção e recomendações, além de orientações para aqueles trabalhadores que apresentassem sequelas devido ao SARS-CoV-2. Durante este momento, todas as perguntas feitas pelos servidores eram respondidas pelos

discentes.

As atividades propostas eram compostas por aquecimento, exercícios de mobilidade articular, alongamentos musculares e exercícios respiratórios leves. Vale ressaltar que todos os cuidados necessários foram tomados para a realização das atividades, respeitando todas as normas de segurança de enfrentamento ao COVID-19.

As orientações repassadas foram sobre o uso correto de como utilizar a máscara (cirúrgica ou caseira) para proteção, duração de uso, como lavá-las e seu descarte. Como também, esclarecimentos sobre a importância destas, etiqueta da tosse, higienização das mãos e distanciamento social.

Posteriormente, para a realização dos exercícios, os participantes foram orientados a permanecer com máscara no seu posto de trabalho, respeitando o distanciamento de dois metros entre os colegas. Optou-se por utilizar músicas durante a GL, para torná-la mais atrativa e agradável, além do efeito calmante proporcionado pela musicoterapia.

Para execução do aquecimento, foi realizado exercício de marcha estacionária associada à movimentação do membro superior (MMSS), a um ritmo constante e relativamente acelerado, durante dois minutos. Para treino de mobilidade foi realizada uma série de dez repetições de exercícios de abdução-adução horizontal e flexão de ombro, rotação de tronco, anteversão-retroversão pélvica, abdução-adução

de quadril, flexão plantar.

Foi realizado ainda, o alongamento estático ativo de cada musculatura por 20 segundos, sendo a duração total desta etapa de 5 minutos. Os músculos alongados foram: trapézio superior, esternocleidomastóideo, deltoide anterior e posterior, rombóides, tríceps braquial, extensores do punho e dedos, flexores de punho, reto abdominal, latíssimo do dorso, oblíquos abdominais, quadríceps, isquiotibiais e tríceps sural.

Dentre as técnicas para reexpansão pulmonar, os funcionários foram orientados a realizar duas séries de oito repetições da respiração diafragmática, a inspiração máxima sustentada e a inspiração fracionada. Nos três exercícios respiratórios foi utilizado o freio labial durante a fase expiratória. Além disso, os indivíduos foram orientados a associar os movimentos corporais com a respiração adequada durante toda a atividade, evitando períodos de apneia.

Ao final da GL, os trabalhadores eram orientados a realizar os exercícios instruídos, no domicílio como forma de promoção da saúde e prevenção de agravos.

DISCUSSÃO

As exigências quanto à produtividade tornam o ambiente de trabalho estressante, impactando de forma negativa na motivação dos funcionários e no desempenho de suas atividades¹⁴. Somam-se a isso os excessos na

jornada de trabalho, fatores ergonômicos, postura corporal inadequada e fatores psicológicos que comprometem a sua saúde, segurança e qualidade de vida^{14,15}.

Nesse sentido, estratégias que estimulem práticas corporais e atividade física nos locais de trabalho são bem aceitas, com a finalidade de promover a qualidade de vida dos servidores e minimizar os custos relacionados ao seu afastamento do ambiente laboral¹⁶.

A GL é conceitualmente conhecida como uma modalidade de atividade física realizada no ambiente ocupacional e que tem como objetivo principal oportunizar um espaço de melhoria do condicionamento físico dos trabalhadores, por meio da melhora da flexibilidade, postura, coordenação motora e aumento da força. Sendo esta, uma forte aliada no combate aos agravos ocupacionais¹⁷.

Várias técnicas são integradas em uma sessão de GL: alongamentos, fortalecimento muscular, exercícios respiratórios, exercícios de alinhamento postural, massagens, atividades lúdicas e jogos cooperativos¹⁸. Um dos principais elementos do programa de GL é o alongamento, que pode auxiliar os trabalhadores a manter e aumentar sua amplitude de movimento e articular, bem como, minimizar o encurtamento muscular^{18,19}.

Os alongamentos musculares e o treino de mobilidade, realizados durante a nossa vivência, foram utilizados no intuito de prevenir problemas osteomioarticulares, diminuir o nível

de sedentarismo e melhorar a saúde física dos trabalhadores²⁰. Já os exercícios respiratórios foram utilizados para prevenir problemas respiratórios e melhorar a capacidade pulmonar dos indivíduos com sequelas decorrentes da doença²⁰.

O programa de GL é elaborado segundo as características apresentadas pela própria empresa. Para tal evento, o fisioterapeuta deve analisar o perfil da instituição, tipo de trabalho realizado, horários dos funcionários, rotina e sistema de revezamento^{20,21}. Quanto a periodicidade, a literatura indica que os benefícios do programa de GL devem ser realizados com frequência de cinco vezes por semana, com duração de 10 a 15 minutos²¹.

Em concordância, na presente pesquisa, foi realizada previamente uma análise dos ambientes ocupacionais pelos pesquisadores e executou-se um diálogo com os trabalhadores sobre o programa de GL e seus objetivos, com explanação das atividades, metodologia e descrição das medidas de cuidados durante a pandemia. Sucessivamente, foram efetuadas atividades de duas a três vezes na semana em cada empresa, com durabilidade de 10 a 15 minutos em cada departamento.

A realidade encontrada no retorno ao trabalho, durante a pandemia, difere muito do habitual, visto que exigiu adaptações globais, pois havia indivíduos com traumas emocionais, medos e incertezas do futuro²². Também se discutiu sobre as mudanças ambientais no local, tais como:

alterações nos espaços de trabalho, a necessidade de respeitar o distanciamento social e como isso influencia na dinâmica dos profissionais, a rotina de cuidados com a higiene, as mudanças e flexibilização das atividades desempenhadas²².

Na vivência para a construção desde estudo, o cenário encontrado nas empresas era bem diverso. Uma parte dos funcionários (pessoas do grupo de risco) estavam em Home Office, enquanto os demais servidores realizavam os serviços de forma presencial. Todavia, muitos trabalhadores, relataram dores osteomioarticulares, fadiga, estresse e ansiedade frente às adequações necessárias provenientes da pandemia e o isolamento social.

Corroborando com a literatura, na presente pesquisa foi perceptível que muitos funcionários se sentiam temerosos com o retorno às atividades, muitas vezes isolando-se em seu posto de trabalho, com o mínimo de contato com os demais funcionários. Todavia, ao longo da vivência percebeu-se que a participação dos trabalhadores cresceu mediante o próprio incentivo dos outros colegas de trabalho e pelo encorajamento dos pesquisadores e esclarecimentos da importância da GL.

Vale ressaltar que muitos desses servidores não tinham o hábito de realizar atividades físicas regularmente, e com o isolamento social, a prática se tornou menos frequente. Diante disso, muitos trabalhadores tornaram-se sedentários, o que contribuiu para o prejuízo na sua saúde física.

Além disso, diversos estudos indicam,

sobre as melhorias alcançadas através da GL, a qual proporciona um aumento significativo do rendimento dos funcionários, em uma combinação positiva com a redução de dores musculoesqueléticas, redução do cansaço e estresse, promovendo bem-estar e aumento da autoestima do trabalhador^{22,23}.

Foi perceptível a descontração dos funcionários das duas Instituições que ficavam animados e entusiasmados durante a GL. Muitos se disponibilizavam a auxiliar na organização do local onde seria realizada a atividade, assim como, ajudavam no convite aos colegas falando da importância da atividade e auto relatando os seus benefícios.

Ao final da vivência, pôde-se perceber a melhora do relacionamento interpessoal, da motivação, aumento da adesão à prática dos exercícios propostos e desenvolvimento da consciência corporal. Além disso, observou-se que a GL possibilitou redução do temor, estresse e menor tensão durante a jornada de trabalho. Tais aspectos promovem saúde e melhoram a qualidade de vida das pessoas.

Nessa perspectiva, oferecer aos trabalhadores um programa de GL, que não se restringe à atenção às disfunções musculoesqueléticas, mas sim que proporcione um planejamento global com orientações e educação em saúde pode ser uma ferramenta de incentivo à mudança de hábitos²³. Para ser capaz de gerar alterações mais profundas nos indivíduos, tornando-se necessário aliar a GL

a outras ações, como a promoção da saúde do trabalhador, a prevenção de doenças e agravos e a vigilância em saúde^{23,24}.

Resultados, semelhantes ao que foi executado no presente estudo com desenvolvimento de educação em saúde mediante a elucidação da importância da prática de atividades físicas, como aquecimento e alongamentos, além do encorajamento a adoção de um estilo de vida mais saudável.

Nesse sentido, realizar a GL periodicamente é um meio de minimizar e prevenir possíveis alterações musculoesqueléticas advindas deste período, pois as atividades propostas apresentaram como finalidade a prática do treino muscular com exercícios de alongamento, fortalecimento, conscientização corporal e a efetuação dos movimentos de amplitude articular com o mínimo de restrição física²⁵.

CONCLUSÃO

Durante o período da pandemia, o programa de GL precisou ser adaptado para que não cessasse mesmo diante dos obstáculos, buscando sempre o prosseguimento das atividades para que os objetivos traçados fossem alcançados. Os trabalhadores precisaram se readaptar ao novo cenário, por meio de boas práticas em saúde como forma de prevenir o contágio da COVID-19 no ambiente de trabalho. Para isso, os profissionais e estudantes da área

de saúde são imprescindíveis para prestar as orientações necessárias para estes funcionários.

Além disso, precisaram ser inseridos na GL exercícios respiratórios para fortalecimento da musculatura e reexpansão pulmonar. Tendo em vista que pessoas que tiveram diagnóstico confirmado do vírus em sua maioria poderiam ter sequelas pulmonares e aquelas que não tiveram poderiam se beneficiar dos exercícios como forma preventiva.

Vale ressaltar que através de relatos, conversas e atitudes, percebeu-se que a GL pode ser utilizada como uma alternativa para minimizar os efeitos negativos causados pela pandemia. Pois, a GL previne o sedentarismo, as lesões musculoesqueléticas; a melhora da capacidade funcional do indivíduo; promovendo a redução do estresse e melhora do bem-estar, o que influencia positivamente na qualidade de vida dos trabalhadores.

Desse modo, o retorno da GL nos locais de desenvolvimento deste relato apresentou um resultado positivo, pois as atividades simples e suaves proporcionaram momentos de relaxamento e acolhimento em um momento atípico com incertezas e medos causados pela pandemia do COVID-19. Ainda, sugere-se que novos estudos sobre a temática sejam realizados para promoção e prevenção em saúde dos trabalhadores.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Saúde do trabalhador e da trabalhadora [recurso eletrônico]. Cadernos de Atenção Básica, n. 41 – Brasília: Ministério da Saúde; 2018.
2. De Walsh IAP, Bertencello D, Lima JC. Fisioterapia e saúde do trabalhador no Brasil. Cadernos de educação, saúde e fisioterapia. 2018; 5(9):69-80.
3. Zilli CM. Manual de cinesioterapia/Ginástica Laboral, uma tarefa interdisciplinar com ação multiprofissional. Curitiba: Lovise; 2002.
4. Bezerra ACV, Silva CEM, Soares FRG, Da Silva JAM. Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. Ciência & Saúde Coletiva. 2020; 25(1):2411-2421.
5. Pereira JLB, Borges KRMA, Nascimento PHS, Sales RS, Araújo WC, Cavalcanti JOFS. A vivência da extensão de ginástica laboral por alunos do curso de educação física e sua interrupção pelo COVID-19: como progredir pós pandemia. Diálogos em Saúde. 2020; 3(1):131-141.
6. Golbabaei F, Kalantari S. A Review of the Strategies and Policies for the Prevention and Control of the COVID-19 in Workplaces. International Journal of Occupational Hygiene. 2020; 12(1):60-65.
7. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). Estudos de Psicologia (Campinas). 2020; 23(1):1-13.
8. Saidel MGB, Lima MHM, Campos CJG, Loyola CMD, Espiridiao E, Rodrigues J. Intervenções em saúde mental para profissionais de saúde frente à pandemia de Coronavírus. Revista Enfermagem UERJ. 2020; 28(e49923):1-6.
9. Neves RF. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. Rev. bras. med. Trab. 2018; 16(1):82-96.
10. Freitas-Swerts FCT; Robazzi MLCC. Efeitos da ginástica laboral compensatória na redução do estresse ocupacional e dor osteomuscular. Revista latino-americana de enfermagem. 2014; 22(4):629-636.
11. Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral: princípios e aplicações práticas. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole; 2012.
12. Da Silva AC. Ginástica laboral: melhoria na

qualidade de vida do trabalhador. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. 2013; 4(1): 41-61.

13. Oliveira JRG. A prática da ginástica laboral. 3. ed. Rio de Janeiro. Ed. Sprint; 2006.

14. De Lima DIA, Da Silva MA, Batista TGB. Ginástica laboral e ergonomia: benefícios para a empresa e o trabalhador. Revista Científica do Centro Universitário de Jales X Edição. 2019; 10(1):184-195.

15. Neves RF. A ginástica laboral no Brasil entre os anos de 2006 e 2016: uma scoping review. Rev. bras. med. Trab. 2018; 16(1):82-96.

16. Santos CM. Mudança nos hábitos de trabalhadores participantes de um programa de ginástica laboral. Revista Brasileira de Medicina do Trabalho. 2020; 18(1):66-73.

17. Cardoso AKM. Ginástica laboral com relação à prevenção das doenças relacionada ao trabalho. Revista Psicologia & Saberes. 2019; 8(11):245-254.

18. De Aguiar MDL. A percepção das empresas do polo industrial de Manaus em relação aos possíveis benefícios da função do SESI na atuação da ginástica laboral. BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia. 2020; 19(3):1-19.

19. De Paula Guirado GM. Composição da ginástica laboral e ergonomia: uma combinação saudável para as empresas. International Journal of Health Management Review. 2020; 6(1):1-7.

20. Dos Santos GB, De Melo FX. A importância da ginástica laboral no ambiente de trabalho. Diálogos Interdisciplinares. 2019; 8(4):1-12.

21. Okano MT; Santos HCL; Honorato WJ. Impactos da pandemia Covid-19 em empresas de grande porte: avaliação das mudanças na infraestrutura de tecnologia para o teletrabalho sob as óticas das teorias das capacidades dinâmicas e estrutura adaptativa. Research, Society and Development. 2020; 9(9):e756997852-e756997852..

22. Nogueira S, Rinaldi AJ. A importância da ginástica laboral no meio corporativo. Anais do EVINCI-UniBrasil. 2019; 5(1):298-298.

23. Duarte TV, Lima MF. Aplicação da ginástica laboral na prevenção de LER/DORT no setor administrativo da prefeitura municipal de Paracatu-MG. Humanidades e tecnologia (FINOM). 2020; 1(23):383-404.

24. Da Silva EL; Da Silva Mocarzel RC.

Ginástica laboral: prerrogativas para disseminação. Corpoconsciência. 2019; 23(3):59-72.

25. Junior JRV. Métodos preventivos na saúde do trabalhador. Fisioterapia Brasil. 2020; 21(1):33-42.

OBSERVAÇÃO: Os autores declaram não existir conflitos de interesse de qualquer natureza.