

FISIOTERAPIA LABORAL: A PERCEPÇÃO DO TRABALHADOR

LABOR PHYSIOTHERAPY: THE PERCEPTION OF THE WORKER

RESUMO: A Fisioterapia do Trabalho é uma especialidade que aborda aspectos da ergonomia, biomecânica, exercícios laborais e recursos terapêuticos na recuperação de queixas ou desconfortos físicos, sob um enfoque multidisciplinar, com o propósito de melhorar a qualidade de vida e desempenho do colaborador. O presente estudo buscou compreender a percepção dos funcionários sobre um programa de fisioterapia preventiva e se existe influência desse serviço na atividade laboral e na vida diária dos mesmos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa realizada com trabalhadores do Sindicato dos Docentes da UFG (ADUFG – Sindicato) da cidade de Goiânia-GO que participaram do programa de fisioterapia preventiva. A partir da análise dos depoimentos dos entrevistados, foi possível identificar três categorias principais: “Fisioterapia preventiva influenciando positivamente”, “Conscientização por meio da fisioterapia preventiva” e “Sugestões para o serviço de fisioterapia preventiva”. Foi verificado que os participantes compreendem que, por meio da fisioterapia preventiva houve melhora da qualidade de vida dos mesmos e conseqüentemente, proporcionou benefícios para a empresa.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde. Trabalhador. Fisioterapia. Preventiva.

ABSTRACT: Occupational physiotherapy is an expertise that covers ergonomic, biomechanic, work exercises and therapeutic resources aspects in the rehabilitation of complaints and physical discomforts, under a multidisciplinary approach whose purpose is to improve quality of life and employee performance at work. The present study sought to understand employees' perception of preventive physiotherapy program and whether there is an influence of this labour activity and in their daily life. This is a qualitative research performed in Goiânia – GO with Union of Teachers of the UFG (ADUFG – Syndicate) workers that have participated in the preventive physiotherapy program. The analysis of the interviewees' testimony turned possible to identify three main categories: 'Preventive physiotherapy with positive influence', 'Awareness through preventive physiotherapy' and 'Suggestions for the preventive physiotherapy service'. It was verified through preventive physiotherapy participants were able to understand that there was an improvement in their quality of life and, consequently, it provided benefits for the company.

KEYWORDS: Health. Physiotherapy. Preventive. Worker.

Bruna Borges Bailão ¹
Patrícia Leite Álvares Silva ²

¹ Fisioterapeuta, graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC GO) – Goiânia, Goiás, Brasil.

² Doutora em Fisioterapia, Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, Goiás, Brasil.

E-mail: s_brunaborgesb@hotmail.com

Recebido em: 20/12/2016

Revisado em: 29/01/2017

Aceito em: 02/02/2017

INTRODUÇÃO

Entende-se por saúde do trabalhador um conjunto de atividades que se destina, por meio das ações de vigilância epidemiológica e vigilância sanitária, à promoção, proteção, recuperação e reabilitação da saúde dos colaboradores submetidos aos riscos e agravos advindos das condições ocupacionais. Dessa forma, o objetivo básico é a prevenção em todos os níveis, empregando todos os tipos de esforços e estratégias visando atingir a satisfação laboral plena do indivíduo^{1,2}.

A Fisioterapia do Trabalho é uma especialidade que surgiu a partir do crescimento das organizações e complexidade das tarefas, abordando aspectos da ergonomia, biomecânica, exercícios laborais e recursos terapêuticos na recuperação de queixas ou desconfortos físicos, sob um enfoque multidisciplinar, com o propósito de melhorar a qualidade de vida e desempenho do colaborador. No Brasil, teve seu início em 1979 como forma de solução para os altos índices de acidentes de trabalho³.

A criação de um programa preventivo e a manutenção de um ambiente saudável reduzem custos organizacionais e operacionais. Atualmente, a ergonomia e a cinesioterapia laboral caminham em conjunto, tentando prevenir as patologias que acometem esses colaboradores e, cada vez mais, as empresas consideram a atuação dos profissionais especializados indispensável no ambiente ocupacional. Tal intervenção é importante, pois possibilita uma melhor qualidade no trabalho e a diminuição do número de faltas, assim como

o aumento da produtividade e lucratividade para as indústrias⁴.

Dentre as inúmeras vantagens para as empresas de se investir em programas preventivos destacam-se as melhorias na qualidade de vida do colaborador, propiciando a redução de gastos com assistência médica por doenças ocupacionais e consequentes afastamentos, diminuição do absenteísmo e da rotatividade do quadro de empregados na empresa, e conseguinte aumento na eficiência do trabalho. Para os empregados, proporcionaria redução da fadiga muscular e do desconforto físico, com consequente redução do estresse psicológico, diminuição do gasto energético na execução das tarefas e do acometimento de Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORTs), melhor disposição ao trabalho, estimulação de hábitos mais saudáveis e melhora do relacionamento interpessoal entre os colegas^{5,6,7,8}.

Portanto, se julga necessário compreender a percepção dos funcionários sobre um programa de fisioterapia preventiva e se existe influência desse serviço na atividade laboral e na vida diária dos mesmos. Permitindo assim, a ampliação do conhecimento e a aceitação prática da fisioterapia preventiva dentro das empresas.

METODOLOGIA

Tratou-se de um estudo qualitativo realizado com funcionários do Sindicato dos Docentes da UFG (ADUFG – Sindicato) da cidade de Goiânia-GO que participaram de um programa de fisioterapia preventiva oferecido pela própria empresa durante três anos e cinco

Bailão BB, Silva PLA.

meses (2011-2015). A escolha por esse tipo de estudo, ocorreu pelo fato de que este nos permitiu compreender melhor a percepção do serviço de fisioterapia preventiva sob a ótica do colaborador.

A pesquisa qualitativa busca uma compreensão particular daquilo que se estuda. Ela não se preocupa com generalizações, princípios e leis. A generalização é abandonada e o foco da sua atenção é centralizado no específico, no peculiar, no individual, almejando sempre a compreensão e não a explicação dos fenômenos estudados. Essa mudança do que é considerado primordial na pesquisa dá origem, no caso da qualitativa, ao uso e ao desenvolvimento de uma variedade de recursos e de técnicas, ao mesmo tempo em que, muitas vezes, deixa de lado questões lógicas e metodológicas?

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, número CAAE: 51160015.7.0000.0037. Os participantes foram esclarecidos da natureza da pesquisa, seus objetivos e procedimentos e convidados a participar do estudo, manifestando seu aceite mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram incluídos: sujeitos maiores de 18 anos de idade, que se dispusera a colaborar voluntariamente com o estudo, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e que participaram do programa de fisioterapia preventiva há pelo menos seis meses com frequência de no mínimo duas vezes por semana. Não havia dentro da empresa, funcionários que não participavam do

programa. Os critérios de exclusão foram funcionários com doenças músculo-esqueléticas prévias ou que tiveram três faltas consecutivas durante o programa.

Foram agendados data e horário, de acordo com a disponibilidade dos participantes para o desenvolvimento das entrevistas para coleta de dados. As entrevistas foram gravadas em Mp3 player em ambiente reservado, sendo liberados para nos receber após o horário de almoço. Cada entrevista durou, em média, de três a cinco minutos. Foi mantido o anonimato do participante e assegurou-se a utilização das informações para fins exclusivos de pesquisa, conforme a Resolução nº 466/12, do Conselho Nacional de Saúde. Aos participantes foi reservado o direito de retirar o consentimento a qualquer tempo sem penalidade alguma.

Os TCLE foram arquivados juntamente com as gravações das entrevistas pela pesquisadora responsável, sendo que após o período de cinco anos os mesmos serão destruídos.

Após a saturação recorrente dos dados, a amostra final foi composta por dez funcionários e foram atribuídos os nomes: Entrevista 2, Entrevista 3, Entrevista 4, Entrevista 5, Entrevista 6, Entrevista 7, Entrevista 8, Entrevista 9, Entrevista 10. A Entrevista 1 foi excluída por não preencher os critérios de inclusão.

Para coleta de dados pertinentes ao estudo proposto foi utilizada entrevista semiestruturada, na qual o funcionário depôs a respeito das seguintes perguntas norteadoras: *Como você acha que o programa de fisioterapia preventiva influencia em suas atividades laborais? E em seu cotidiano? Como*

é para você ser assistido pela fisioterapia preventiva? Você tem alguma sugestão para esse programa?

O uso da metodologia qualitativa por meio de entrevista semiestruturada permite ao pesquisador intervir durante a entrevista quando existe dificuldade de entendimento das questões, o que não foi o caso.

Após a coleta do material e a transcrição literal das entrevistas, foi adotada a orientação de Martins e Bicudo⁹ para a realização da análise fenomenológica dos dados obtidos. Este modelo constituiu-se de quatro momentos que estão descritos a seguir:

O primeiro momento foi caracterizado pela transcrição dos depoimentos dos entrevistados, leitura de todas as entrevistas para apreensão do sentido geral do fenômeno, sem buscar qualquer interpretação. Estabelecendo assim uma relação empática com a situação relatada pelo entrevistado, para poder sistematizar a experiência vivida.

O segundo momento foi marcado pelo encontro das unidades de significados, a partir da releitura de cada depoimento, relacionadas à perspectiva e interrogação que a pesquisadora dirigiu ao fenômeno.

Após a obtenção das unidades de significado, num terceiro momento, nova releitura foi realizada a fim de buscar o significado contido nestas unidades, agrupando-as em temas, transformando a linguagem coloquial do entrevistado no discurso modificado-científico.

A técnica utilizada para realizar a passagem da linguagem coloquial dos entrevistados em uma linguagem científica e inteligível requer do pesquisador a habilidade

de “transportar-se para o mundo do outro, quer dizer, sair de si mesmo e adotar imaginativamente o esquema de mente de outra pessoa”⁹.

O quarto, último momento, consistiu na busca das convergências e divergências das unidades de significado, visando tematizar ou categorizar o fenômeno por meio da fala dos sujeitos, permitindo a compreensão da estrutura e da essência do que foi obtido por meio da síntese de todas as unidades de significado, transformando-as em uma descrição consistente da estrutura do fenômeno.

RESULTADOS

O programa de fisioterapia laboral realizado durante três anos e meio na ADUFG Sindicato era composto por cinesioterapia laboral, praticada em grupos ou individualmente, e por orientações individuais sobre ergonomia, com frequência de duas vezes por semana.

A partir da análise dos depoimentos dos funcionários, foi possível identificar três categorias principais: “*Fisioterapia preventiva influenciando positivamente*”, “*Conscientização por meio da fisioterapia preventiva*” e “*Sugestões para o serviço de fisioterapia preventiva*”. A primeira categoria corresponde aos benefícios que o programa preventivo traz para as atividades laborais e cotidianas dos trabalhadores. A segunda categoria emergiu das falas dos funcionários que relataram sobre o que aprenderam e como foram conscientizados pela fisioterapeuta responsável. A terceira categoria diz respeito às

Bailão BB, Silva PLA.

sugestões dos funcionários sobre o serviço de fisioterapia preventiva.

3.1. Fisioterapia preventiva influenciando positivamente

Os funcionários relatam que, por meio do programa de fisioterapia preventiva, houve uma mudança postural. Conseqüentemente a esse fato, houve também um aumento da consciência corporal diminuindo, assim, as dores osteomusculares e o estresse provocado pela rotina de trabalho, sendo o momento da atividade laboral um momento de descontração e relaxamento para os colaboradores.

"[...] antigamente eu tinha muita dor então quando ela viu a gente conseguiu tratar, consegue realmente melhorar e minimizar essas dores. Eu parei de sentir, então melhora muito na qualidade de vida em relação a isso". (Entrevista 7)

"[...] Eu acho que influencia pela seguinte forma: às vezes a gente "tá" tenso e tudo mais né, a postura em cima do computador acaba que o dia inteiro né, nessa postura, fica cansativo. E quando você faz você sente aquele alívio, você muda a postura né que "tava" decaída demais, quando você faz sua postura já é outra. Então eu acho que influencia tanto no serviço, no cotidiano quanto fora também, acho que isso tende a melhorar a postura e as dores musculares que a gente sente no cotidiano". (Entrevista 10)

As dores referidas pelos trabalhadores, em sua maioria, são provocadas pela postura adotada durante o expediente. Em uma pesquisa realizada em empresa de bebidas,

houve a diminuição da intensidade da dor após a aplicação das medidas preventivas no setor administrativo e os sinais e sintomas de DORT não foram mais narrados por funcionários¹⁰.

A redução considerável de dores osteomusculares em todos os segmentos corporais avaliados nos funcionários também foi relatada como resultado da ginástica laboral. Além do mais, foi afirmado que houve a abolição de sintomas, principalmente em coluna vertebral, de alguns dos participantes, bem como no estudo de Freitas⁷.

Outra questão levantada pelos depoentes foi a sobrecarga de trabalho que é um fator estressante, mas que pode ser minimizado com a aplicação da cinesioterapia laboral. Isso pode ser observado no depoimento:

"Bom, como meu trabalho é bem estressante porque é financeiro é, ajuda a gente relaxar e sair um pouco da rotina que muito tensa e densa né?! É, às vezes a gente não tem tempo nem de levantar pra ir "no" banheiro ou beber água [...] Então ter a "ginástica" é um momento de meio que se obrigar a levantar e fazer alguma coisa. [...] Então pro setor é muito importante, assim, pra gente sair dessa rotina muita tensa que é o financeiro né?! [...] porque aí você dá uma relaxada na mente e volta mais disposto né, assim dá uma acalmada". (Entrevista 6)

É possível compreender que a fisioterapia preventiva é vista como um momento de relaxamento e quebra da rotina, melhorando conseqüentemente a disposição para dar continuidade ao trabalho.

Esse dado corrobora com o estudo de Miyamoto et. al.¹¹ que, através da implantação de um programa de fisioterapia preventiva em um Centro de Operações, obteve resultados como a diminuição do estresse proporcionando então o relaxamento, a melhora da postura e o aumento da disposição para o trabalho.

O relaxamento proporcionado pelo serviço preventivo pode ser notado também no seguinte depoimento:

“Acredito que seja importante esse trabalho que vem sendo desenvolvido na “ginástica” laboral porque acaba causando bem estar “pro” próprio colaborador né?! É um momento que você sai da sala, é um momento que você descontrai, faz exercício voltado pra algumas necessidades suas e eu creio que é importante esse serviço”. (Entrevista 5)

Além do mais, os funcionários veem o programa como uma oportunidade de se voltarem para algumas de suas necessidades em um determinado momento durante o período de trabalho.

A cinesioterapia laboral é uma ginástica total, que trabalha o cérebro, a mente, o corpo e o autoconhecimento, visto que amplia a consciência e a autoestima, proporcionando um melhor relacionamento interpessoal, melhorando a motivação, disposição e humor¹².

Em decorrência do relato de descontração durante a prática de exercício no ambiente de trabalho, foi possível verificar que, para os funcionários, houve também um aumento da socialização e interação entre os colegas do ambiente de serviço.

“De certa maneira aproxima né, já que cada um trabalha na mesa, na sua sala. Então é um momento que as pessoas se encontram

né, e mesmo que seja rapidinho eu penso que contribui “pro” convívio dentro do ambiente de trabalho”. (Entrevista 8)

“Influencia, porque deu o momento que você para ali um pouco né e vai interagir também, faz com que interaja na hora do exercício e tudo mais. É um momento que, assim, todo mundo “tá” cada um no seu lugar ali né, fazendo suas atividades e durante a pausa, para um pouco aí você vai conversar um pouco e “tal”, distrair. Então tanto influencia na relação eu acho quanto no físico”. (Entrevista 10)

“Em alguns departamentos sim, faz diferença “que” é um momento que você também tem um contato com departamentos diferentes”. (Entrevista 5)

Por se tratar de uma atividade realizada em grupo, a cinesioterapia laboral proporciona a interação entre os colegas de trabalho. Tal afirmação é comprovada por meio dos estudos de Ferracini e Valente¹³ e Colombo¹⁴ onde todos os participantes admitiram aumento do bem estar diário e melhora do relacionamento interpessoal^{13, 14}.

Além do mais, observou-se que, em consequência da melhora da postura, da diminuição das dores musculares e da saída da rotina do expediente, houve um aumento do desempenho e disposição para o trabalho que podem ser observados nos depoimentos a seguir:

“Bom, no começo a gente tinha, eu no meu caso, eu tinha uma certa resistência porque eu saía da minha rotina. Mas aí depois na primeira aula eu já senti diferença na minha disposição, eu já percebi assim, falei “nossa, parece que deu uma ajeitada”. “Cê tá” vendo

Bailão BB, Silva PLA.

como que eu estou sentada né?! Eu não sentava assim. Eu vim me policiando, [...] Então, assim, eu já senti diferença na primeira aula na questão da disposição aí depois eu fui sentindo essa diferença com relação às dores que eu sentia porque eu trabalho muito no computador então essa região aqui ô...(Região de cervical).....eu sentia muita dor." (Entrevista 3)

"Não, (o programa influencia) positivamente. É igual eu te falei, porque aí você dá uma relaxada na mente e volta mais disposto né, assim dá uma acalmada. É tipo você tirar o horário de almoço né, que você dá uma aliviada, tira a cabeça do serviço e então você volta mais disposto". (Entrevista 6)

A pesquisa de Ide et. al.¹⁰ corrobora com o presente estudo por afirmar que os trabalhadores foram unânimes em sua melhora de disposição para o trabalho e também de sua capacidade de trabalho após aplicação das medidas intervencionistas¹⁰.

Perante os fatos, Santos et. al.¹⁵ assegura que, após uma intervenção fisioterapêutica por meio do programa de ginástica laboral, houve uma redução considerável da dor das funcionárias e melhora da qualidade de vida das participantes em relação às condições de trabalho, preparação psicossocial, melhoria do relacionamento interpessoal, estado de humor, motivação e disposição para enfrentar a jornada de trabalho, atuando positivamente na prevenção das doenças ocupacionais¹⁵.

3.2. Conscientização por meio da fisioterapia preventiva

Diante das atividades da cinesioterapia laboral e das orientações ergonômicas, foi

exposto que o fisioterapeuta incentivou e conscientizou os funcionários a respeito da realização de atividades físicas, tanto no ambiente de trabalho quanto fora, sobre a importância da adoção de posturas corretas durante o expediente e sobre a prevenção de futuras lesões osteomusculares.

"[...] Lá em casa, assim, eu sempre procuro falar com minha filha, meu esposo "olha vamos fazer um alongamento" e aí o mesmo exercício que eu faço aqui eu faço com eles lá né?! [...] Hoje, por exemplo, eu faço duas vezes por dia, faço isso todo dia, duas vezes por dia, bicicleta [...]" (Entrevista 3)

"[...] o programa ele incentiva muito você também, igual você falou a atividade física né, [...] tanto é que eu faço a caminhada, 40 minutos de caminhada [...], e te ajuda muito na postura, naquelas dores que você fica agachado e "tal". Então acho que num contexto geral o programa ele tem uma ideia muito boa né, de levar o funcionário a praticar alguma coisa, a prevenir [...] que venha ocorrer danos piores [...]. Então acho o programa em si, a ideia em si é muito boa". (Entrevista 10)

Após a aplicação de palestra sobre a importância e os benefícios da prática de atividade física regular para um grupo de trabalhadores participantes do programa preventivo, Colombo¹⁴ observou que houve um aumento considerável do número de funcionários que passaram a realizar algum tipo de exercício físico e aumento da frequência com que os mesmos eram praticados¹⁴.

Entretanto, quando questionados se, após as informações oferecidas durante o programa, os mesmos haviam tomado

consciência da importância de se praticar uma atividade física regularmente, todos responderam que "sim", demonstrando que o programa aplicado realmente pode mudar o estilo de vida das pessoas¹⁴.

Tal resultado vai de encontro ao presente estudo, pois, mesmo que os funcionários não se sintam incentivados, existe a tomada de consciência de que a prática de exercício físico é importante e beneficia tanto no ambiente de trabalho quanto no cotidiano. Isso pode ser observado no depoimento a seguir:

"Você toma consciência né, tipo você toma consciência que precisa fazer tudo. Fazer a distância é um pouco grande". (Entrevista 7)

Em se tratando de ergonomia, fica claro que os participantes obtiveram uma conscientização sobre as benfeitorias de se adaptar o ambiente de trabalho ao trabalhador e a importância de se preocupar em prevenir distúrbios osteomusculares decorrentes de más posturas.

"[...] pela experiência dela, ela acaba que passa pra gente a importância de "tá" prevenindo pra não "tá" machucando, não "tá" lesionando, não "tá" acontecendo nada. Então, assim foi muito bom a experiência dela em relação à prevenção". (Entrevista 9)

"[...] ela toma cuidado com essas questões de digitar muito pra não ter problemas no punho, essas coisas assim de evitar futuras lesões permanentes [...]" (Entrevista 7)

A aplicabilidade de conceitos ergonômicos auxilia no bem estar e conforto no ambiente de trabalho influenciando diretamente no crescimento e produtividade dos funcionários e da própria empresa, na

diminuição dos índices de afastamentos, na queda do número de acidentes de trabalho e de doenças ocupacionais¹⁶.

Portanto, a prática e o conhecimento ergonômico possibilitam a otimização e eficácia do trabalho e, ao mesmo tempo, permite que os indivíduos desenvolvam suas atividades em condições mais favoráveis à sua saúde prevenindo enfermidades ocupacionais¹⁶.

3.3. Sugestões para o serviço de fisioterapia preventiva

Após a apresentação dos benefícios que o programa proporciona e a percepção dos mesmos pelos trabalhadores, tais indivíduos anseiam que esse serviço se perpetue mesmo que seja encontrada certa resistência inicial.

"[...] é que continue né que não pare. Realmente no primeiro momento a gente pensa que não traz benefício né, em alguns lugares pode ter até resistência. Mas com o passar do tempo o profissional vai mostrando algumas técnicas "vai" conhecendo a pessoa, conseguindo interagir com a equipe aí você consegue perceber que tem diferença sim". (Entrevista 5)

Os funcionários relatam o desejo de que o programa preventivo permaneça dentro da empresa, assim como na pesquisa de Carneiro et. al⁸. Entretanto, alguns participantes do presente estudo propuseram que o serviço tivesse uma duração maior que vinte minutos e com frequência diária superior a dois dias da semana⁸.

"[...] eu penso que a frequência né e só o fato de ter sempre é uma "coisa" que é muito positiva pros trabalhadores né. Então acho que seria continuar mesmo". (Entrevista 8)

"[...] Acho que deveria ser um pouquinho mais de tempo. [...] É tão pouquinho. A gente faz duas vezes na semana só que o tempo que dura é pouquinho". (Entrevista 2)

"[...] que seria mais vezes né?! Eu acho, eu acredito quase que cem por cento que essa produtividade ela melhora muito, que pelo menos a gente tivesse ela de manhã né?! [...] Mas se tivesse mais duas vezes por semana, de manhã eu acho que seria... você vem com outro ânimo. Já pensou você começar o trabalho feito uma atividade até a sua fisionomia né, o humor né?! Então minha sugestão é essa que a gente poderia estar fazendo duas vezes de manhã". (Entrevista 3)

Entende-se por cinesioterapia ou ginástica laboral a prática de exercícios, realizada coletivamente, durante a jornada de trabalho, prescrita de acordo com a função exercida pelo trabalhador, tendo como finalidade a prevenção de doenças ocupacionais, promovendo o bem-estar individual, por intermédio da consciência corporal¹⁷.

Como sugestões, é notório o pedido para que se amplie o tempo e a frequência das sessões de cinesioterapia laboral. Entretanto, a duração da sessão depende da necessidade dos funcionários e do período disponibilizado pela empresa contratante. Assim, cabe ao fisioterapeuta responsável avaliá-los e propor o tempo e frequência adequados para realizar as atividades pertinentes à prevenção, trabalhando o corpo como um todo para que se possam alcançar seus objetivos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi verificado que os participantes compreendem que, por meio da fisioterapia preventiva, houve uma mudança postural que foi além do local de trabalho, ou seja, para o cotidiano. Conseqüentemente, houve também um aumento da consciência corporal diminuindo, assim, as dores osteomusculares e o estresse sendo o momento da atividade laboral um momento de descontração e relaxamento para os colaboradores proporcionando uma melhor disposição para a continuação dos seus afazeres.

Além disso, os depoentes percebem o programa como uma oportunidade de se voltarem para algumas de suas necessidades em um determinado momento durante o expediente e, também, uma oportunidade de socialização e interação entre os colegas.

O fisioterapeuta responsável foi visto pelos funcionários como um profissional que os conscientizou a respeito da realização de atividades físicas, tanto durante o expediente quanto após, sobre a importância da adoção de posturas corretas e sobre a prevenção de futuras lesões osteomusculares. Além do mais, é visível a satisfação dos trabalhadores em poder participar desse programa e o anseio de que ele se perpetue dentro da empresa.

REFERÊNCIAS

1. Deliberato PCP. Fisioterapia Preventiva - Fundamentos e Aplicações. São Paulo: Manole; 2002.

2. Conselho Nacional de Saúde [homepage na Internet] Comissão Intersetorial de Saúde do Trabalhador [acesso em 2015 abr 4]. Disponível em:http://conselho.saude.gov.br/web_comissoes/cist/index.html.
3. Baú LMS. Fisioterapia do trabalho: ergonomia, legislação, reabilitação. Curitiba: Cláudio Silva, 2002.
4. Andrade EM, Couto LR. A intervenção primária da fisioterapia em funcionários de indústria têxtil na cidade de Jequié-BA. *Fisioter Bras*. 2006 nov-dez; 7(6):451-454.
5. Belo MNLS. A importância da fisioterapia preventiva para os operadores de Telemarketing [Monografia]. Rio de Janeiro: Universidade Veiga de Almeida; 2008.
6. Dias LR, Pozzobon RG, Morschbacher DD, et al. Análise de fatores ambientais e a relação com aspectos subjetivos entre funcionários de uma agência bancária. *Rev Kinesis* [Internet]. 2002 [acesso em 2015 abr 24]; (26):9-20. Disponível em:<http://cascavel.ufsm.br/revistas/ojs-2.2.2/index.php/kinesis/article/view/8007/4790>.
7. Freitas FCT. A Ginástica laboral na redução de queixas de estresse ocupacional e dor osteomuscular em funcionários administrativos de uma universidade pública [dissertação]. Ribeirão Preto: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto/USP; 2010.
8. Carneiro IP, Neto JAC, Andrade EA, et. al. Programa de Cinesioterapia Laboral para Trabalhadores Administrativos da Empresa Companhia de Gestão dos Recursos Hídricos [Internet]. 2012 [acesso em 2015 abr 21];1(1):10-15. Disponível em:<http://www.fisioterapiaesaudefuncional.ufc.br/index.php/fisioterapia/article/view/8/pdf>.
9. Martins J, Bicudo MAV. A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos. 2.ed. São Paulo: Moraes; 1994.
10. Ide WH, Messias IA, Gomes JO. Sinais e sintomas de DORT/LER e a eficácia de um programa em fisioterapia preventiva em uma empresa de bebidas – Regente Feijó / SP. *Rev Tópos* [Internet]. 2008 [acesso em 2015 abr 24];2(2):166-180.
11. Miyamoto ST, Salmaso C, Mehanna A, Batistela AE, Sato T, Grego ML. Fisioterapia preventiva atuando na ergonomia e no stresse no trabalho. *Rev Fisioter. Univ São Paulo*. 1999 jan-jun; 6(1): 83-91.
12. Mendes RA, Leite N. Ginástica laboral princípios e aplicações práticas. São Paulo: Manole, 2004.
13. Ferracini GN, Valente FM. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. *Rev Dor*. São Paulo. 2010 jul-set; 11(3): 233-236.
14. Colombo CM. A influência da ginástica laboral no relacionamento interpessoal e no incentivo à prática de atividade física [trabalho de conclusão de curso]. Cascavel: Universidade do Oeste do Paraná, Campus Cascavel, Curso de Fisioterapia; 2003.

Bailão BB, Silva PLA.

15. Santos AF, Oda JY, Nunes APM, et. al. Benefícios da ginástica laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama. 2007 maio-ago; 11(2): 107-113.

16. Bernardo DCR, Nascimento JPB, Silveira PR, Soares KGR. O estudo da ergonomia e seus benefícios no ambiente de trabalho: uma revisão bibliográfica. Rev Saberes Interdisciplinares. São João del-Rei. 2013 jan-jun; 11(11): 95-110.

17. Lima DG. Ginástica laboral: Metodologia de Implantação de programas com abordagem ergonômica. São Paulo: Fontoura, 2004.