

ASSOCIAÇÃO VITORIENSE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E CULTURA  
FACULDADE ESCRITOR OSMAN DA COSTA LINS - FACOL  
COORDENAÇÃO DO CURSO DE FISIOTERAPIA

ALCIONE CAVALCANTI DE OLIVEIRA

**GINÁSTICA LABORAL E TERAPIA MANUAL NOS FUNCIONÁRIOS DA  
EMPRESA CESST - CENTRO ESPECIALIZADO EM SAÚDE E SEGURANÇA DO  
TRABALHADOR S/A, NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE.  
- RELATO DE EXPERIÊNCIA -**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

2017

ALCIONE CAVALCANTI DE OLIVEIRA

**GINÁSTICA LABORAL E TERAPIA MANUAL NOS FUNCIONÁRIOS DA  
EMPRESA CESST - CENTRO ESPECIALIZADO EM SAÚDE E SEGURANÇA DO  
TRABALHADOR S/A, NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE.  
- RELATO DE EXPERIÊNCIA -**

Relato de experiência apresentado à Faculdade  
Escritor Osman da Costa Lins – FACOL como  
requisito necessário à obtenção do título de  
bacharel em Fisioterapia.

Orientadora: Isis de Lima Oliveira  
Fisioterapeuta

Co-orientador: Luiz Wilson Nunes de  
Albuquerque - Ergonomista

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO - PE

2017

ALCIONE CAVALCANTI DE OLIVEIRA

**GINÁSTICA LABORAL E TERAPIA MANUAL NOS FUNCIONÁRIOS DA  
EMPRESA CESST - CENTRO ESPECIALIZADO EM SAÚDE E SEGURANÇA DO  
TRABALHADOR S/A, NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE.  
- RELATO DE EXPERIÊNCIA -**

Relatório final, apresentado a Faculdade Escritor  
Osman da Costa Lins – FACOL, como requisito  
necessário à obtenção do título de bacharel em  
Fisioterapia.

Vitória Santo Antão/PE, 30 de novembro de 2017.

BANCA EXAMINADORA

---

Isis de Lima Oliveira  
Afiliações

---

Vanessa Pimentel dos Santos  
Afiliações

---

Manuela Pires de Azevedo Pinto Ribeiro  
Afiliações

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO .....	7
2. PONTOS A SEREM DEFINIDOS .....	8
2.1 Formulação da ideia de associação .....	8
3. MÉTODOS .....	8
3.1 Avaliação inicial .....	9
3.2 Atividades prévias .....	10
3.3 Cronograma de atividades .....	10
4. RESULTADOS .....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	25
6. REFERÊNCIAS .....	26
7. ANEXOS .....	28
7.1. ANEXO A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....	30
7.2 ANEXO B - Termo de Autorização de Uso de Imagem.....	31
7.3 ANEXO C - Mapa de Desconforto Combinado .....	32

## RESUMO

OLIVEIRA, Alcione Cavalcanti de. Ginástica Laboral e Terapia Manual nos funcionários da empresa CESST - Centro Especializado em Saúde e Segurança do Trabalhador S/C – ME, no município de Vitória de Santo Antão/PE.- Relato de Experiência 2017. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Fisioterapia. Faculdade Escritor Osman da Costa Lins - FACOL, 2017.

A industrialização e o avanço tecnológico trouxeram diversas mudanças no campo laborativo, mas também uma aceleração desenfreada nas rotinas de trabalho e com isso o surgimento de um grande número de adoecimentos da classe trabalhadora, que na maioria dos casos são decorrentes de atividades onde persistem repetitividade, esforço centralizado em grupos musculares específicos, posturas, arranjos ou layout inadequados, falta de programas que invistam em saúde principalmente do ponto de vista da ergonomia. Nesse contexto o trabalho apresenta um relato de experiência de um programa implantado na empresa CESST – Centro Especializado em Saúde e Segurança do Trabalhador, que associou qualidade de vida e ergonomia, a ginástica laboral, a técnicas de manipulações músculo esqueléticas com fins terapêuticos e de relaxamento doravante denominaremos como terapias manuais. Nesse relato foram abordados os efeitos da aplicação prática da ginástica laboral e de terapias manuais como forma de melhoria das condições de trabalho, conforto no exercício das atividades e melhoria na qualidade de vida e nas relações no ambiente laboral com o grupo estudado. Resultados nítidos obtidos ressaltam o relacionamento entre os profissionais, com uma melhora bastante acentuada no clima organizacional, e um outro, é o crescimento da prática de combate ao sedentarismo que ora se manifesta nessa empresa.

**Palavras-chave:** Ginástica laboral, Manipulações músculo esqueléticas, Terapias manuais, Qualidade de vida.

## ABSTRACT

OLIVEIRA, Alcione Cavalcanti de. Labor Gymnastics and Manual Therapy in the employees of the company CESST - Specialized Center for Occupational Health and Safety S / C - ME, in the city of Vitória de Santo Antão / PE.- Experience Report 2017. 32 f. Course Completion Work (Graduation) - Physiotherapy. Faculty Writer Osman da Costa Lins - FACOL, 2017.

Industrialization and technological advancement have brought about several changes in the labor field, but also a rampant acceleration in work routines, and with this the emergence of a large number of working class sicknesses, which in most cases are due to activities where persistent repetitiveness, centralized effort in specific muscle groups, inappropriate postures, arrangements or layout, lack of programs that invest in health mainly from the point of view of ergonomics. In this context the work presents an experience report of a program implemented in the company CESST - Specialized Center in Occupational Health and Safety, which associated quality of life and ergonomics, work gymnastics, skeletal muscle manipulation techniques for therapeutic and relaxation purposes hereinafter referred to as manual therapies. In this report the effects of the practical application of work gymnastics and manual therapies as a way of improving working conditions, comfort in the exercise of activities and improvement in the quality of life and relations in the work environment with the group studied were addressed. And clear results obtained highlight the relationship between professionals, with a marked improvement in the organizational climate, and another is the growth of the practice of fighting the sedentary lifestyle that now manifests in this company

**Key words:** Work Gymnastics, Skeletal Muscle Manipulations, Manual Therapies, Quality of life.

## 1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, vem ocorrendo diversas mudanças no mundo, entre elas as tecnológicas, que ocasionam facilidades e benefícios à sociedade. Máquinas foram inventadas e instrumentos suprimiram o trabalho do humano, com eficácia em determinadas funções do trabalho. Assim surgiam as administrações do trabalho devido ao desenvolvimento industrial, dando origem à produção em série, as linhas de montagem e a grande produção, tornando as tarefas repetitivas e monótonas (BERGAMASCHI; DEUTSCH; FERREIRA;2002; RODRIGUES et al,2009).

Estudos epidemiológicos comprovam que o número de trabalhadores que se afastam de suas atividades laborativas por tempo indeterminados ou até permanentes tem aumentado devido à falta de programas onde invistam em saúde, ligada à ausência do ponto de vista ergonômico para os funcionários (GONDIM et al;2009).

A ginástica laboral objetiva promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas por meio de exercícios dirigidos e adequados para o ambiente de trabalho. Além disso, corrobora a promoção do bem-estar geral, a melhora da postura e da resistência à fadiga central periférica. Para as empresas, os principais objetivos levam à diminuição dos acidentes de trabalho, à redução do absenteísmo, à melhora na qualidade total, à prevenção e reabilitação das doenças ocupacionais (LIMA, 2003; MENDES & LEITE, 2004).

A terapia manual tem como principais objetivos, aliviar os sintomas do paciente, principalmente a dor, diminuir o espasmo muscular, assim como, conservar ou restaurar o movimento voluntário, aumentar a flexibilidade de tecidos conectivos macios (músculo, cápsula, ligamentos e tendões); prevenir o depósito de infiltrados fibroadiposos que geram aderências intra-articulares e prevenir uma fibrilação cartilaginosa; e reposicionar corpos estranhos intra-articulares (incluindo tecido fibrocartilaginoso e membrana sinovial) que bloqueiam movimentos acessórios (ARAÚJO;PIRAN;AILY,2012).

Terapia significa o que estuda e põe em prática os meios adequados para aliviar ou curar os doentes; e manual significa “da mão”, feito com as mãos ou manobrando com elas. Essa prática de tratamento pode ser observada como preventivo ou curativo. A abordagem fisioterapêutica dispõe de recursos como terapia manual, alongamento, controle motor e condicionamento físico para alívio dos sintomas (AZEVEDO,2009).

O tratamento da dor envolve equipe multidisciplinar, incluindo médico, fisioterapeuta e psicólogo, tendo como proposta geral, controlar o quadro algico e a promoção do bem-estar e do retorno às atividades funcionais do indivíduo. A fisioterapia dispõe de diversos recursos terapêuticos que auxiliam na promoção do alívio sintomático da dor e na ‘reabilitação destes pacientes.(FABIO,1992;KUUKKANEN,MÄLKIÄ,2000;FURLAN,2001;CALONEGO,REBELATTO,2002).

## **2. ALGUNS PONTOS A SEREM DEFINIDOS**

Esse relato de experiência descreve uma prática de ginástica laboral associada a terapia manual nos funcionários da empresa CESST - Centro Especializado em Saúde e Segurança do Trabalhador no município de Vitória de Santo Antão/PE.

### **2.1. FORMULAÇÃO DA IDEIA DE ASSOCIAÇÃO**

Para dar início ao processo de associação da ginástica laboral com as terapias manuais, foi necessária uma preparação prévia, ou seja, houve uma busca ampla e específica na aquisição de conhecimentos em cursos nas diversas terapias manuais aplicados nesse relato, dentre eles com destaque especial, massoterapia e Quick massage, como também na área de ginástica laboral e aprofundamento de conhecimentos para validar, avaliar e monitorar os resultados dessa associação.

## **3. MÉTODOS**

Essa prática associativa de unir ginástica laboral à terapia manual nasceu da avaliação qualitativa de queixas de colaboradores em diversas atividades de processos que envolviam rotinas de trabalho, repetitividade, desconforto físico, entre outras. A evolução trabalhista e queixa osteomioarticulares relacionadas ao ambiente de trabalho, despertou necessidade de associar terapias manuais aos processos de ginástica laboral como forma de melhoria da qualidade de vida e da produtividade e do controle de dor, trazendo assim condições de mais conforto físico, psicossocial e cognitivo para os trabalhadores. Os recursos terapêuticos manuais levarão a uma liberação tecidual, onde será fator primordial para ganhar resistência no desenvolvimento das habilidades laborais.

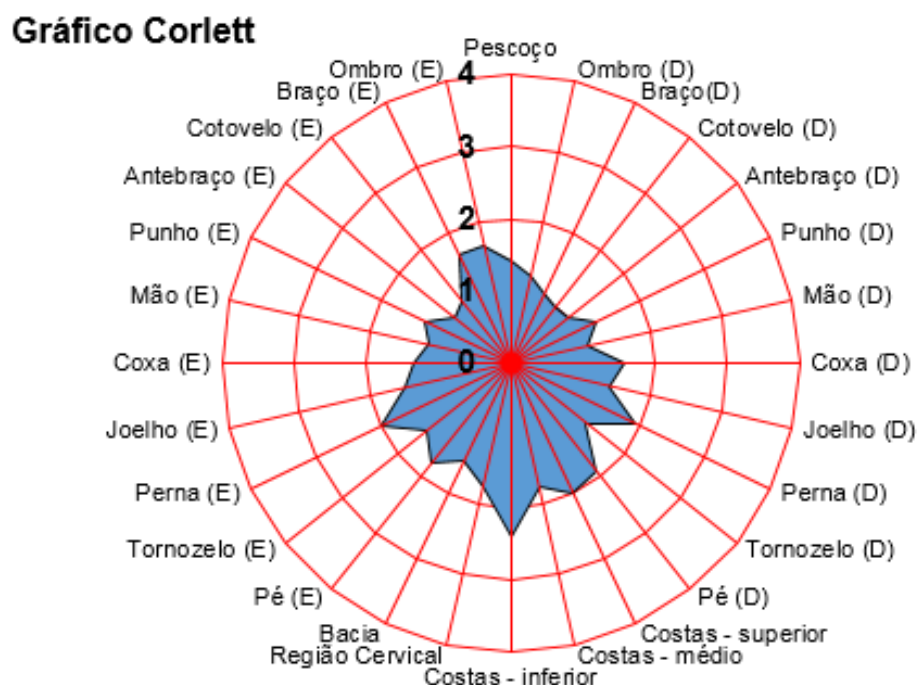


A ginástica laboral, prática de exercício no local de trabalho, seja ela desenvolvida individual ou em coletividade, com sua importância na reeducação postural, alívio do estresse, dor e desconforto osteomioarticulares, desenvolvendo interesse na prática de atividades físicas como instrumento de promoção à saúde e prevenção de lesões como Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT). E as terapias manuais sendo procedimentos fisioterapêuticos, envolvendo manobras e técnicas com o objetivo identificar e corrigir disfunções nas articulações musculoesqueléticas, melhorar a mobilidade articular, reabilitação de pacientes ortopédicos, reumatológicos, neurológicos, entre outros, atuando diretamente na causa do problema, auxiliando no tratamento de dores mecânicas e devolvendo melhores condições de movimento, postura, conforto e qualidade de vida.

### 3.1. AVALIAÇÃO INICIAL

Uma avaliação através de conversa com os colaboradores para registro de queixas que por ventura possam existir, já faz parte do processo de inclusão em atividades que envolvam movimentação osteomioarticulares e não façam parte da rotina, nesse entendimento foi aplicado um questionário de avaliação de desconforto e dor (GRÁFICO 1) para dar o passo inicial da implantação.

**GRAFICO 1** – Questionário de avaliação de desconforto e dor.



Essa experiência visa avaliar os benefícios da ginástica laboral associado a terapia manual como programa de qualidade de vida para os funcionários da empresa CESST - Centro Especializado em Saúde Segurança do Trabalhador, localizada na região central da cidade da Vitória de Santo Antão/PE, que após análise dos questionários das queixas osteomioarticulares apresentadas e identificação das atividades a serem implantadas, para anular as alterações que estão gerando danos à saúde do trabalhador, como objeto complementar para reduzir ou até eliminar os efeitos, temos benefícios da ginástica laboral com a associação das terapias manuais para minimizar ou eliminar os desconfortos que estavam gerando queixas por parte da comunidade laborativa e reparar os problemas encontrados, melhorando assim sua saúde, reduzindo o absenteísmo, aumentando o desempenho na execução das atividades, aumento de produtividade e ampliação da melhoria contínua da qualidade de vida.

O início das atividades ficou caracterizado por avaliação e elaboração do cronograma de atividades, definindo dias para as sessões de ginástica laboral e de terapias manuais, que aconteceriam duas vezes na semana, as terças-feiras para a ginástica laboral e as quintas-feiras para as terapias manuais e assim todos foram orientados.

### **3.2. ATIVIDADES PRÉVIAS**

Foram definidos vinte encontros, distribuídos de forma habitual e intermitente, ou seja, nas terças-feiras e quintas-feiras e sempre alternadas entre ginástica laboral e terapias manuais. Houve ainda o preenchimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e do Termo de Autorização de Uso de Imagem, além do preenchimento de um questionário o “Mapa Corlett”, para identificar possíveis desconfortos. As atividades foram realizadas no período de 11 de julho a 14 de setembro de 2017, pelas manhãs das terças-feiras com ginástica laboral e nas quintas-feiras a tarde terapias manuais.

### **3.3. CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES**

Abaixo estão descritas as atividades que foram realizadas, com base nos resultados obtidos pelo Corlett (GRÁFICO 1), que destacaram alguns pontos de partida e baseado neles é que foi desenvolvido o programa implantado de ginástica laboral e de terapias manuais que trouxe os ajustes necessários para que o objetivo de melhorar as condições de trabalho tivessem resultado esperado no menor espaço de tempo possível, então durante os encontros e com

riqueza de detalhes, cada exercício e cada técnica foram sendo validadas ao final de trabalho, verificando alterações que por ventura fossem relatadas pelos colaboradores participantes.

**TABELA 1 – ATIVIDADES PROGRAMADAS**

ENCONTRO/ DATA		ATIVIDADE
1 Terça 11 Jul 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés. Com destaque maior em posterior de tronco.
	<b>Conteúdo*:</b>	Alongamento ativo
	<b>Ênfase:</b>	Mobilidade articular e consciência corporal
	<b>Material:</b>	Nenhum
	<b>Estratégia:</b>	Individual
2 Quinta 13 Jul 17	<b>Região:</b>	Posterior de tronco (Costa inferior / médio / Superior)
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de effleurage, deslizamento superficial longitudinal, zigue zague e com reforço de mãos.
	<b>Ênfase:</b>	Relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio de dor.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem e óleo mineral.
3 Terça 18 Jul 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés. Com destaque maior em pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Alongamento passivo
	<b>Ênfase:</b>	Mobilidade articular e consciência corporal
	<b>Material:</b>	Tatame
	<b>Estratégia:</b>	Dupla
4 Quinta 20 Jul 17	<b>Região:</b>	Pernas e Pés
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de deslizamento, compressão, pressão intermitente.
	<b>Ênfase:</b>	Relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio de dor.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem e óleo mineral.
5 Terça 25 Jul 17	<b>Região:</b>	Ombros, braços, antebraços, punhos e tronco.
	<b>Conteúdo*:</b>	Fortalecimento muscular
	<b>Ênfase:</b>	Resistência muscular e consciência respiratória
	<b>Material:</b>	Peso (1/2 kg)
	<b>Estratégia:</b>	Individual
6 Quinta 27 Jul 17	<b>Região:</b>	Ombros, braços e mãos.
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de effleurage, compressão (amassamento) e mobilização escapular.
	<b>Ênfase:</b>	Alívio das tensões, relaxamento dos músculos e sensação de bem-estar.
	<b>Material:</b>	Cadeira Quick massage.

7 Terça 01 Ago 17	<b>Região:</b>	Quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Fortalecimento muscular
	<b>Ênfase:</b>	Resistência muscular e propriocepção
	<b>Material:</b>	Elástico
	<b>Estratégia:</b>	Individual
8 Sexta 04 Ago 17	<b>Região:</b>	Coxa
	<b>Conteúdo*:</b>	Liberação miofacial
	<b>Ênfase:</b>	Aumento da amplitude do movimento ADM (músculo posterior de coxa), alívio da dor, relaxamento muscular.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem, óleo mineral e raspador guasha.
9 Terça 08 Ago 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Treinamento funcional
	<b>Ênfase:</b>	Fortalecimento, agilidade e equilíbrio.
	<b>Material:</b>	Kit circuito funcional
	<b>Estratégia:</b>	Individual
10 Quinta 10 Ago 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de liberação miofacial, effleurage, deslizamento superficial longitudinal, zigue zague, com reforço de mãos, compressão, pressão intermitente, amassamento e mobilização escapular.
	<b>Ênfase:</b>	Aumento da amplitude do movimento ADM, alívio da dor, relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio das tensões e sensação de bem-estar.
	<b>Material:</b>	Maca, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem, óleo mineral e raspador guasha.
11 Terça 15 Ago 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés. Com destaque maior em posterior de tronco.
	<b>Conteúdo*:</b>	Alongamento ativo
	<b>Ênfase:</b>	Mobilidade articular e consciência corporal
	<b>Material:</b>	Nenhum
	<b>Estratégia:</b>	Individual
12 Quinta 17 Ago 17	<b>Região:</b>	Posterior de tronco (Costa inferior / médio / Superior)
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de effleurage, deslizamento superficial longitudinal, zigue zague e com reforço de mãos.
	<b>Ênfase:</b>	Relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio de dor.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem e óleo mineral.

13 Terça 22 Ago 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés. Com destaque maior em pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Alongamento passivo
	<b>Ênfase:</b>	Mobilidade articular e consciência corporal
	<b>Material:</b>	Tatame
	<b>Estratégia:</b>	Dupla
14 Quinta 24 Ago 17	<b>Região:</b>	Pernas e Pés
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de deslizamento, compressão, pressão intermitente.
	<b>Ênfase:</b>	Relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio de dor.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem e óleo mineral.
15 Terça 29 Ago 17	<b>Região:</b>	Ombros, braços, antebraços, punhos e tronco.
	<b>Conteúdo*:</b>	Fortalecimento muscular
	<b>Ênfase:</b>	Resistência muscular e consciência respiratória
	<b>Material:</b>	Peso (1/2 kg)
	<b>Estratégia:</b>	Individual
16 Quinta 31 Ago 17	<b>Região:</b>	Ombros, braços e mãos.
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de effleurage, compressão (amassamento) e mobilização escapular.
	<b>Ênfase:</b>	Alívio das tensões, relaxamento dos músculos e sensação de bem-estar.
	<b>Material:</b>	Cadeira Quick massage.
17 Terça 05 Set 17	<b>Região:</b>	Quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Fortalecimento muscular
	<b>Ênfase:</b>	Resistência muscular e propriocepção
	<b>Material:</b>	Elástico
	<b>Estratégia:</b>	Individual
18 Sexta 08 Set 17	<b>Região:</b>	Coxa
	<b>Conteúdo*:</b>	Liberação miofacial
	<b>Ênfase:</b>	Aumento da amplitude do movimento ADM (músculo posterior de coxa), alívio da dor, relaxamento muscular.
	<b>Material:</b>	Maca fixa, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem, óleo mineral e raspador guasha.
19 Terça 12 Set 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Treinamento funcional
	<b>Ênfase:</b>	Fortalecimento, agilidade e equilíbrio.
	<b>Material:</b>	Kit circuito funcional
	<b>Estratégia:</b>	Individual

20 Quinta 14 Set 17	<b>Região:</b>	Pescoço, ombros, braços, antebraços, punhos, mãos (dedos), tronco, quadril, coxas, joelhos, pernas e pés.
	<b>Conteúdo*:</b>	Técnica de liberação miofacial, effleurage, deslizamento superficial longitudinal, zigue zague, com reforço de mãos, compressão, pressão intermitente, amassamento e mobilização escapular.
	<b>Ênfase:</b>	Aumento da amplitude do movimento ADM, alívio da dor, relaxamento dos músculos superficiais e profundos, alívio das tensões e sensação de bem-estar.
	<b>Material:</b>	Maca, toalha, álcool 70, papel toalha, creme de massagem, óleo mineral e raspador guasha.

\* Detalhamento e referenciais dos conteúdos conforme Quadro 2

**TABELA 2**– Demonstrativo das técnicas aplicadas

TÉCNICAS	ATIVIDADE
<b>Alongamento ativo</b>	De modo geral, qualquer movimento que acarreta aumento de uma amplitude de uma articulação pode ser chamado de exercício de alongamento. Tem por benefício, aumento de flexibilidade, resistência e força muscular. O alongamento ativo é quando a própria pessoa movimenta a parte do corpo e a mantém na posição desejada por determinado tempo. (NELSON.KOKONNEN, 2007).
<b>Alongamento passivo</b>	O alongamento passivo é quando a outra pessoa movimenta a parte do seu corpo e a mantém na posição desejada por determinado tempo. (NELSON.KOKONNEN, 2007).
<b>Fortalecimento muscular</b>	Fortalecimento muscular tem de três elementos básicos: <b>FORÇA</b> é a habilidade que tem um músculo ou grupo muscular para desenvolver tensão e força resultantes em um esforço máximo, tanto dinamicamente quanto estaticamente, em relação as demandas feitas a ele. <b>POTÊNCIA</b> está relacionada com a força e a velocidade do movimento, é o trabalho produzido por um músculo por unidade de tempo (força x distância/tempo), ou seja, a rapidez com que o músculo trabalha. <b>RESISTÊNCIA</b> a fadiga que é a habilidade de um músculo contrair-se repetidamente contra uma resistência (carga). (KISNEY, COLBY, 2009)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Effleurage</b></li> <li>- <b>Deslizamento superficial longitudinal</b></li> <li>- <b>Zigue zague</b></li> <li>- <b>Com reforço de mãos</b></li> <li>- <b>Compressão</b></li> <li>- <b>Pressão intermitente</b></li> <li>- <b>Amassamento</b></li> <li>- <b>Mobilidade escapular</b></li> </ul>	<p>O termo effleurage vem da palavra francesa effleurer, que significa "tocar de leve". Também chamada de "deslizamento". Deslizamento superficial é comparado a acariciar suavemente um bichinho de estimação.</p> <p>Deslizamento superficial longitudinal - Movimentos leve, são adotados para induzir o paciente ao relaxamento. Esse tipo de manobra melhora o fluxo sistêmico do sangue e o fluxo linfático. A circulação na musculatura é estimulada. As manobras de deslizamento superficial são realizadas em toda a amplitude do músculo, no sentido céfalo-caudal.</p> <p>Deslizamento em zigue zague - Essa técnica, aplicada com muito pouca pressão, é particularmente relaxante. É eficaz para aumentar a circulação para toda a região trabalhada. A manobra também pode ser aplicada com um deslizamento mais pesado e realizada, portanto, como um movimento do tipo amassamento nos músculos.</p> <p>Deslizamento com reforço das mãos - é possível aplicar uma pressão mais forte. Isso invariavelmente é necessário para os músculos profundos, para o alívio de qualquer tensão e para a melhora na circulação. A pressão profunda também é usada para alongar a fáscia tensa e reduzir quaisquer nódulos.</p> <p>Compressões - também são chamadas de manipulações do tecido mole movimentos de massagem podem ser considerados de manipulação dos tecidos.</p> <p>Pressão intermitente - atua como um bombeamento, auxilia no movimento da linfa para frente, o que é intensificado pela ação reflexa da técnica: alongar os tecidos em duas direções estimula os órgãos receptores nas paredes dos vasos linfáticos e causa uma contração reflexa de suas paredes.</p> <p>Amassamento - às vezes são realizados sem nenhuma lubrificação dos tecidos. Além disso, algum grau de manipulação também está envolvido. Tanto o amassamento quanto a compressão - as manobras primárias - deslocam e contorcem os tecidos, erguendo-os ou pressionando-os contra as estruturas subjacentes.</p> <p>Mobilidade escapular - é a manipulação dos músculos à sua volta contraídos e encurtados. Essa técnica aplica um alongamento passivo a esses músculos e, com isso, aumenta a amplitude de movimentos da escápula. (CASSAR,2001)</p>
--	---

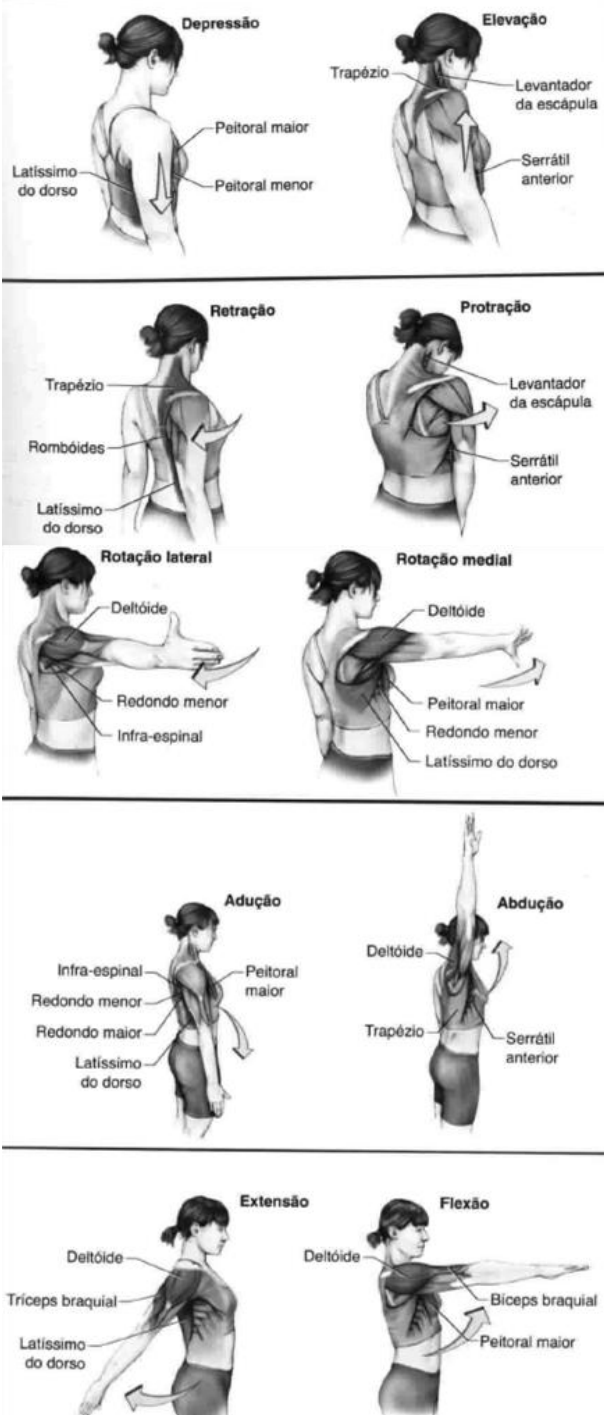
<b>Treinamento funcional</b>	É um conceito onde é explorada a utilização do próprio corpo e de recursos que estimulem a propriocepção, a força e a resistência muscular bem como a flexibilidade, coordenação motora, equilíbrio e o condicionamento cardiovascular. Neste conceito, são utilizados exercícios que se aproximam da atividade física ou diária do indivíduo as adaptações no corpo humano, decorrente dos estímulos proporcionados pelo exercício, específicos de um programa de treinamento (CAMPOS; CORAUCCI NETO, 2004; MONTEIRO; EVANGELISTA, 2010).
<b>Liberção miofacial (massoterapia)</b>	A massoterapia promove relaxamento, combate ao estresse, alívio da dor e de disfunções musculoesqueléticas. Ao tratar os músculos, estamos tratando a fáscia: exercitá-los separadamente é como tentar separar uma bolha do ar que a preenche. O termo miofacial é indispensável, porque os músculos e a fáscia fazem parte do mesmo contexto. (CLAY, POUNDS, 2003).

**QUADRO 3**– Quadro descritivo dos movimentos aplicados

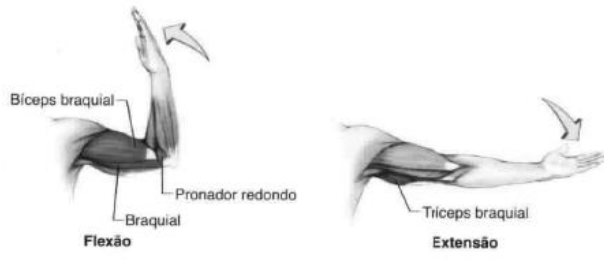
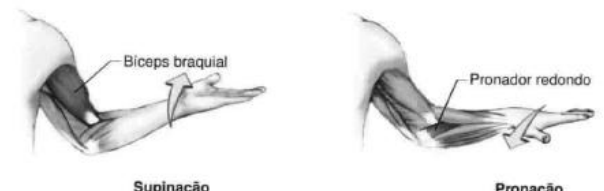
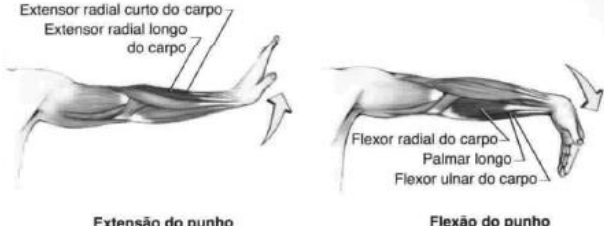
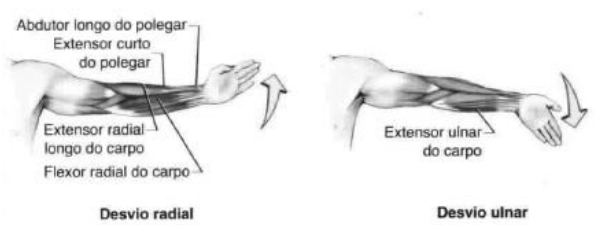
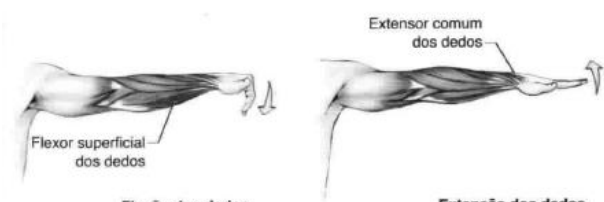
<b>CONTEÚDO</b>	<b>ATIVIDADE</b>
<p><b>PESCOÇO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão / Extensão</li> <li>- Flexão / Extensão Lateral</li> <li>- Rotação</li> </ul>	

Fonte: Nelson; Kokkonen (2007)

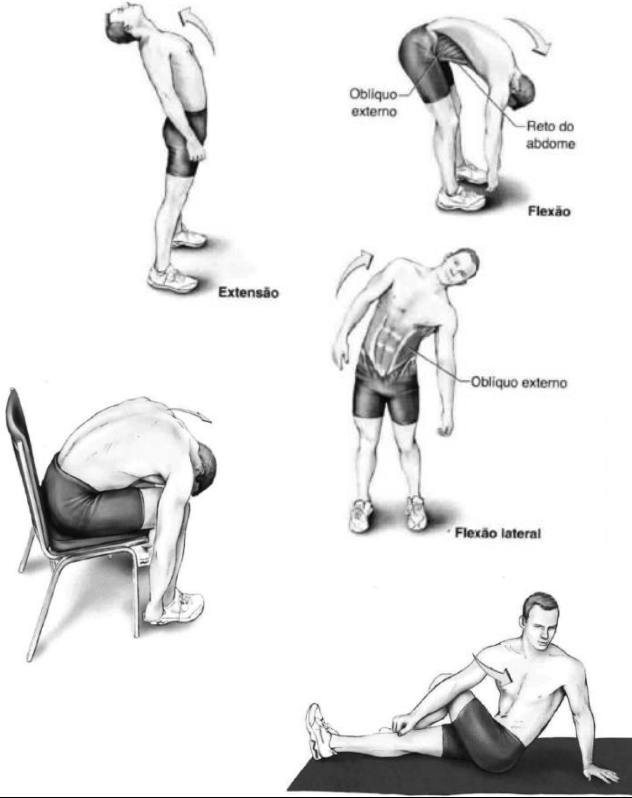
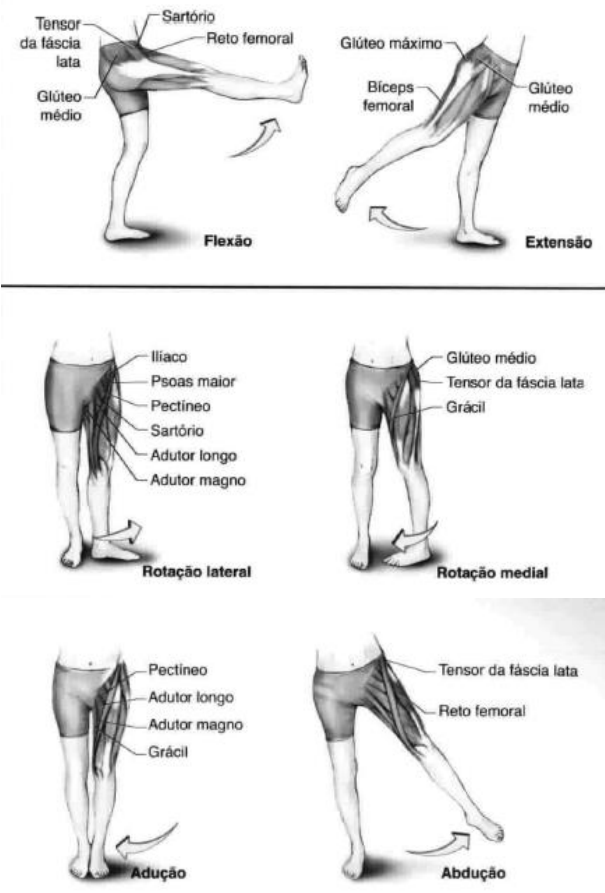


CONTEÚDO	ATIVIDADE
<p><b>OMBRO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elevação / Depressão</li> <li>- Protração / Retração</li> <li>- Rotação Lateral e Medial</li> <li>- Abdução / Adução</li> <li>- Flexão / Extensão</li> </ul>	 <p>The diagrams illustrate the following movements and associated muscles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Depressão (Depression):</b> Muscles shown include Peitoral maior (Pectoralis major), Peitoral menor (Pectoralis minor), and Latíssimo do dorso (Latissimus dorsi).</li> <li><b>Elevação (Elevation):</b> Muscles shown include Trapézio (Trapezius), Levantador da escápula (Levator scapulae), and Serrátil anterior (Serratus anterior).</li> <li><b>Retração (Retraction):</b> Muscles shown include Trapézio (Trapezius), Rombóides (Rhomboids), and Latíssimo do dorso (Latissimus dorsi).</li> <li><b>Protração (Protraction):</b> Muscles shown include Levantador da escápula (Levator scapulae) and Serrátil anterior (Serratus anterior).</li> <li><b>Rotação lateral (Lateral rotation):</b> Muscles shown include Deltóide (Deltoid), Redondo menor (Teres minor), and Infra-espinal (Infraspinatus).</li> <li><b>Rotação medial (Medial rotation):</b> Muscles shown include Deltóide (Deltoid), Peitoral maior (Pectoralis major), Redondo menor (Teres minor), and Latíssimo do dorso (Latissimus dorsi).</li> <li><b>Adução (Adduction):</b> Muscles shown include Infra-espinal (Infraspinatus), Redondo menor (Teres minor), Redondo maior (Teres major), and Latíssimo do dorso (Latissimus dorsi).</li> <li><b>Abdução (Abduction):</b> Muscles shown include Deltóide (Deltoid), Trapézio (Trapezius), and Serrátil anterior (Serratus anterior).</li> <li><b>Extensão (Extension):</b> Muscles shown include Deltóide (Deltoid), Tríceps braquial (Triceps brachii), and Latíssimo do dorso (Latissimus dorsi).</li> <li><b>Flexão (Flexion):</b> Muscles shown include Deltóide (Deltoid), Biceps braquial (Biceps brachii), and Peitoral maior (Pectoralis major).</li> </ul>

Fonte: Nelson; Kokkonen (2007)

CONTEÚDO	ATIVIDADE
<p><b>BRAÇO E PUNHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão / Extensão de Cotovelo</li> <li>- Pronação / Supinação</li> <li>- Flexão/Extensão do Punho</li> <li>- Desvio Radial e Ulnar</li> </ul> <p><b>MÃO</b></p> <p>Flexão /Extensão de Dedos</p>	 <p>Bíceps braquial Pronador redondo Braquial <b>Flexão</b></p> <p>Tríceps braquial <b>Extensão</b></p>
	 <p>Bíceps braquial <b>Supinação</b></p> <p>Pronador redondo <b>Pronação</b></p>
	 <p>Extensor radial curto do carpo Extensor radial longo do carpo <b>Extensão do punho</b></p> <p>Flexor radial do carpo Palmar longo Flexor ulnar do carpo <b>Flexão do punho</b></p>
	 <p>Abdutor longo do polegar Extensor curto do polegar Extensor radial longo do carpo Flexor radial do carpo <b>Desvio radial</b></p> <p>Extensor ulnar do carpo <b>Desvio ulnar</b></p>
	 <p>Flexor superficial dos dedos <b>Flexão dos dedos</b></p> <p>Extensor comum dos dedos <b>Extensão dos dedos</b></p>

Fonte: Nelson; Kokkonen (2007)

CONTEÚDO	ATIVIDADE
<p><b>TRONCO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão / Extensão</li> <li>- Flexão Lateral</li> <li>- Rotação</li> </ul>	 <p>Extensão</p> <p>Flexão</p> <p>Flexão lateral</p>
<p><b>QUADRIL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão / Extensão</li> <li>- Rotação Medial e Lateral</li> <li>- Adução / Abdução</li> </ul>	 <p>Flexão</p> <p>Extensão</p> <p>Rotação lateral</p> <p>Rotação medial</p> <p>Adução</p> <p>Abdução</p>

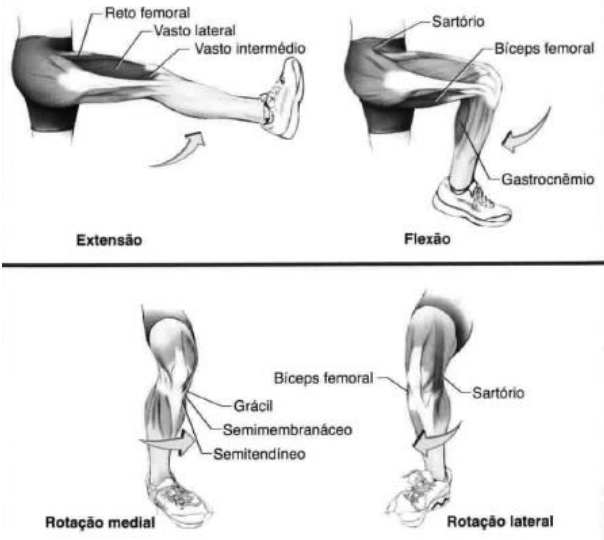
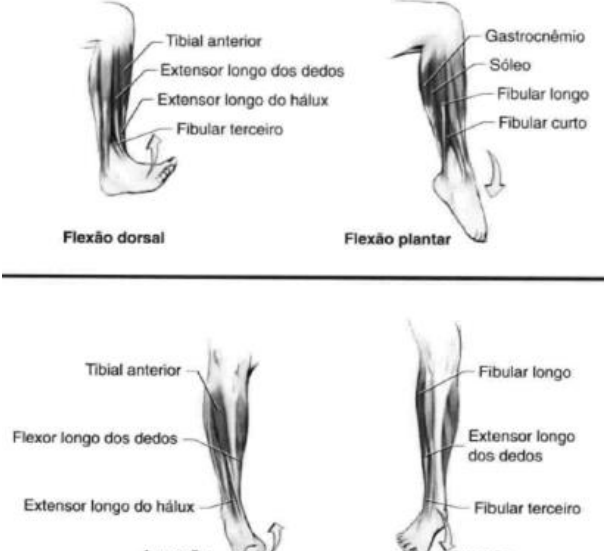
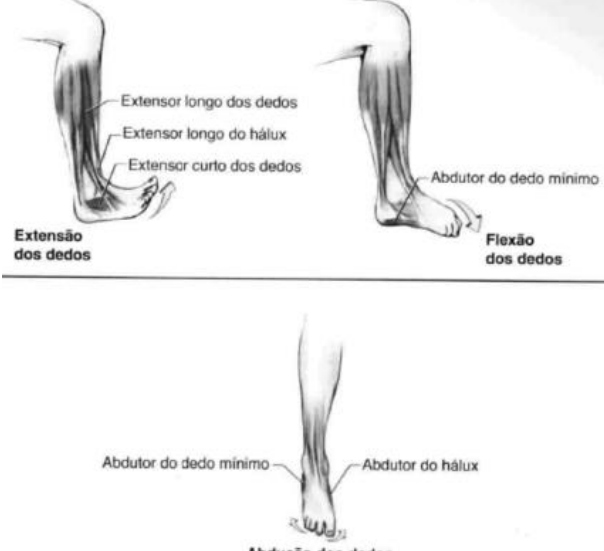
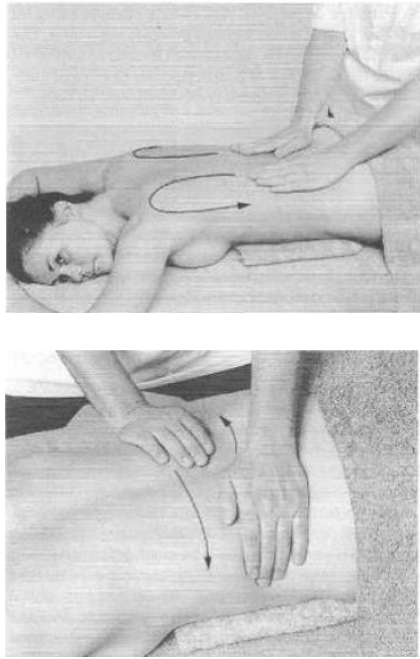
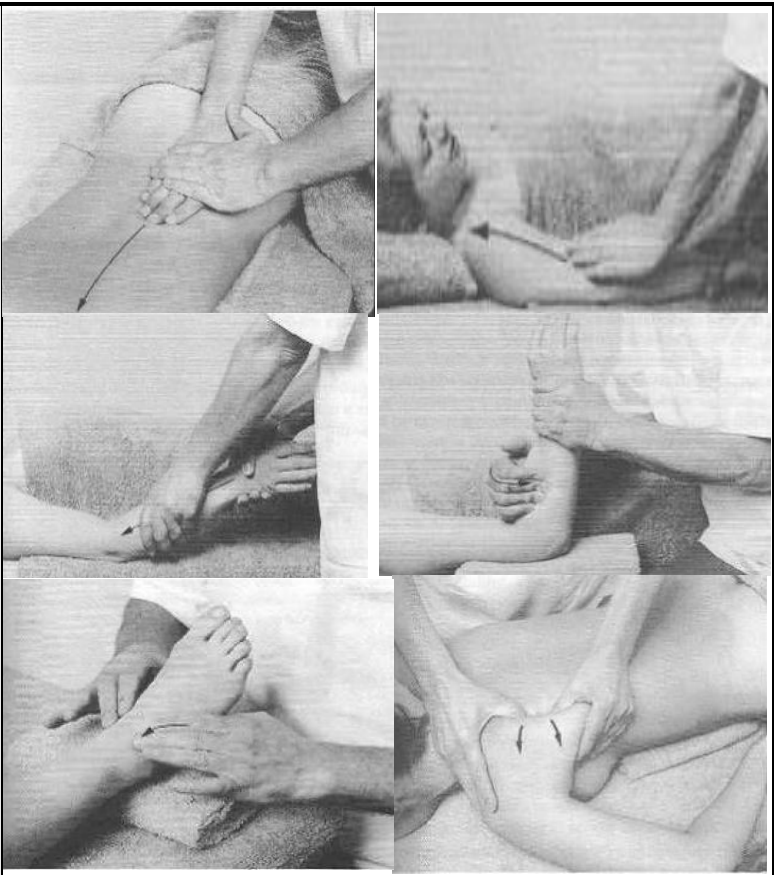
CONTEÚDO	ATIVIDADE
<p><b>JOELHO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão / Extensão</li> <li>- Rotação Medial e Lateral</li> </ul>	 <p>Extensão</p> <p>Flexão</p> <p>Rotação medial</p> <p>Rotação lateral</p>
<p><b>PERNA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexão Dorsal e Plantar</li> <li>- Inversão / Eversão</li> </ul>	 <p>Flexão dorsal</p> <p>Flexão plantar</p> <p>Inversão</p> <p>Eversão</p>
<p><b>PÉ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Extensão / Flexão dos Dedos</li> <li>- Abdução dos Dedos</li> </ul>	 <p>Extensão dos dedos</p> <p>Flexão dos dedos</p> <p>Abdução dos dedos</p>

TABELA 4– Quadro descritivo das terapias manuais aplicadas

TERAPIA	ATIVIDADE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Effleurage</li> <li>- Deslizamento superficial longitudinal</li> <li>- Zigue zague</li> </ul>	

Fonte: Cassar (2001)

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Com reforço de mãos</li> <li>- Compressão</li> <li>- Pressão intermitente</li> <li>- Amassamento</li> <li>- Mobilidade escapular</li> </ul>	
--	--

Fonte: Cassar (2001)

**- Liberação miofacial**



Fonte: Cassar (2001)

#### 4. RESULTADOS

Os benefícios fisiológicos que a ginástica laboral traz para os funcionários, são de variados aspectos, sendo: diminui as doenças ocupacionais no trabalho, pois com a utilização da ginástica laboral faz com que o funcionário tenha mais facilidade ao realizar tarefas. Diminui as dores musculares, inflamação e trauma; o funcionário estará mais preparado no serviço, sem precisar sentir desconforto e melhora a postura corporal (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008). Com a associação das terapias manuais, assim explicada pelo fisioterapeuta Roberto Serafim, quando afirma:

A terapia manual inclui um impulso manipulativo de alta-velocidade e baixa amplitude e mobilizações oscilatórias, se mostrando capaz de diminuir a dor e melhorar a função do paciente.

E uma maior interação entre todos os colaboradores conduz benefícios sociais, um trabalho em equipe com novas ideias, desenvolve uma melhor imagem para empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008). Funcionários que praticam a ginástica laboral estão se beneficiando fisiologicamente, psicologicamente e socialmente, além de trazer um aumento do rendimento para empresa (LOPES; NOGUEIRA; MARTINEZ, 2008).

Os resultados obtidos após aplicação dessa técnica de associação ficaram evidenciadas no quadro de colaboradores, na quebra da monotonia e acomodação inerentes ao trabalho, socialização, no alívio do estresse, na melhoria o desempenho profissional diminuindo as tensões acumuladas e principalmente na prevenção de lesões e doenças causadas por traumas cumulativos, entre outras, como correção de vícios posturais, melhora da autoestima, atenção e concentração nas atividades laborais.

A forma de avaliação pós-encontros foi realizada de forma qualitativa, visto que somente no início do processo que houve queixas, e essas logo após as terapias manuais deixaram de existir e passaram a posição de elogios.

A associação de ginástica laboral e terapias manuais é uma técnica auxiliadora e essencial onde às empresas oferecem aos trabalhadores métodos para prevenir doenças ocupacionais, acidentes de trabalho, problemas psicológicos e possíveis problemas sociais. A combinação de técnicas de respiração, alongamento e reeducação postural proposta pela ginástica laboral e a aplicação de terapias manuais que com sua grande eficiência em casos de lesões musculoesqueléticas, trazem ao ambiente de trabalho condições de aumentar a produtividade e diminuir os afastamentos do trabalho e também auxilia o trabalhador a

melhorar sua qualidade de vida, além de caracterizar um baixo índice de reincidências de problemas, uma vez que, são propostos também exercícios de fortalecimento, estabilidade, equilíbrio, alongamentos e orientações posturais, prevenindo assim, possíveis novos desequilíbrios e lesões.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A associação de Ginástica laboral com Terapias manuais trouxe uma nova reflexão ao grupo de colaboradores, trazendo no contexto, melhoria na informação dos benefícios proporcionados pela ginástica laboral e pelas terapias manuais individualmente, impulsionando os colaboradores à prática de atividades físicas, a busca de forma preventiva e por vezes terapêuticas das diversas formas de terapias manuais, além da melhoria nas condições físicas, das relações no ambiente laboral.

Para um melhor entendimento dos resultados obtidos junto aos colaboradores do CESST, com aplicação da ginástica laboral associada a terapias manuais, fica registrado que todos os participantes estão ligados aos exercícios e as terapias manuais mesmo após o término do nosso experimento. Isso nos leva a crer que foi de extrema importância o repasse das informações e das técnicas implantadas para esse grupo de pessoas.

Um ponto positivo a ser mencionado é o relacionamento entre os profissionais, com uma melhora bastante acentuada no clima organizacional, e outro, é o crescimento da prática de combate ao sedentarismo que ora se manifesta nessa empresa.



## 6. REFERÊNCIAS

ARAÚJO, R. O. de; PIRAN, M; AILY, S. M. Análise comparativa do tratamento da dor lombar crônica utilizando-se as técnicas de Maitland, Mulligan e Estabilização Segmentar. **EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires** - Ano 17 v 170,2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>> Acesso em: 10 dez. 2013.

AZEVEDO, S. S. Incidência da lombalgia em trabalhadores de diversas áreas. UNIRIO, Rio de Janeiro, 2009.

BERGAMASCHI E. C; DEUTSCH S; FERREIRA E. P. Ginastica laboral: possíveis implicações para as esferas físicas, psicológica e social. **Atividade física e saúde**. v. 7, n 3, 2002.

CALONEGO, C. A.; REBELATTO, J. R. Comparação entre a aplicação do método Maitland e da terapia convencional no tratamento de lombalgia aguda. **Revista Brasileira de Fisioterapia**, São Carlos v.6, n.2, p.97-104. 2002.

CAMPOS, M. A.; CORAUCCI NETO, B **Treinamento Funcional Resistido: para melhoria da capacidade funcional e reabilitação de lesões musculoesqueléticas**. Rio de Janeiro: Revinter, 2004.

CASSAR M. P, **Manual de massagem terapêutica: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta**. Barueri: Manole, 2001

CLAY, J.H.; POUNDS, D.M. **Massoterapia clínica: Integrando anatomia e tratamento**, 2003

FABIO, R. **Efficacy of Manual Therapy. Physical Therapy**, Alexandria, v.2, n.12, p.853-863. Dez, 1992.

FURLAN, A. D.; CLARKE, J.; ESMAIL, R.; SINCLAIR, S.; IRVIN, E.; BOMBARDIER, C.; A critical review of reviews on the treatment of chronic low back pain. **Spine**, Philadelphia, v26, n7, p.E155-E162, Apr. 2001.

GONDIM K. M; MIRANDA M. D. C; GUIMARÃES J. M. K; D'ALENCAR B. P. Avaliação da prática de ginástica laboral pelos funcionários de um hospital público. **Revista Rene**. Fortaleza. v10, n2, p. 95-102, Jun 2009.

KISNEY, C.; COLBY, L.A.: **Exercícios terapêuticos – fundamentos e técnicas**, 2009

KUUKKANEN T.; MÄLKIÄ, E. Effects of a three –month therapeutic exercise programme on flexibility in subjects with low back pain. **Physiotherapy Research International**, Southampton, v.5, n.1, p.46–61, 2000.

LIMA, V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte, 2003.

LOPES, T. C. E.; NOGUEIRA, E. J, MARTINEZ, M. R. L. Influência da ginástica laboral em funcionários que trabalham com telemarketing. **Efdeportes: Revista Digital. Buenos Aires**: Ano 13, n.124, set, 2008. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/efd124/ginastica-laboral-em-funcionarios-que-trabalham-com-telemarketing.htm> >. Acessado em: 12 de julho de 2017. 11h.

MENDES, R.A. & LEITE, N. **Ginástica laboral: Princípios e aplicações práticas**. Barueri: Manole, 2004.

MONTEIRO, A.G.; EVANGELISTA, A. L. **Treinamento Funcional: uma abordagem prática**. São Paulo: Phorte, 2010.

NELSON, A.G; KOKKONEN, J. **Anatomia do alongamento: guia ilustrado para aumentar a flexibilidade e a força muscular**. Barueri: Manole, 2007.

RODRIGUES F. S; SILVA A. F; PENTEADO E. X; GASPAROTTO T. F. Análise da eficácia de um programa de cinesioterapia/ ginastica laboral. **RevistaF@ciencia**, Apucarana-PR, v3, n5, p. 53-64, 2009.

**ANEXOS**

## ANEXO A

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESSOAS ALFABETIZADAS**

(De acordo com os critérios da resolução 466/12 do Conselho Nacional da Pesquisa)

#### **TÍTULO: “GINÁSTICA LABORAL E TERAPIA MANUAL NOS FUNCIONÁRIOS DA EMPRESA CESST - CENTRO ESPECIALIZADO EM SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR S/A, NO MUNICÍPIO DE VITÓRIA DE SANTO ANTÃO/PE: RELATO DE EXPERIÊNCIA”**

**PESQUISADORA:** Alcione Cavalcanti de Oliveira, residente na Rua Frei Damião, 82 A, Cidade Vitória de Santo Antão/PE CEP: 55.602-970 Fone: (81) 9 9268 0976. E-mail: alci.oliveira13@gmail.com

Este termo de consentimento pode conter palavras que você não entenda. Por favor, pergunte ao responsável que o acompanha no estudo a respeito de quaisquer palavras ou informações que você não entenda claramente. Você também receberá uma cópia deste termo de consentimento para seu registro.

**INTRODUÇÃO E OBJETIVOS:** Você está sendo convidado (a) a participar de um estudo de relato de experiência a ser realizado no CESST - Centro Especializado em Saúde e Segurança do Trabalhador, cujo objetivo descrever a satisfação dos voluntários após aplicação de ginástica laboral e terapia manual.

**DESCRIÇÃO DO ESTUDO:** Será aplicada uma ferramenta para avaliação de desconforto, Diagrama de CORLETT, trata-se de um desenho do corpo humano dividido em regiões corporais enumeradas, tronco (pescoço, região cervical, costa superior, médio, inferior e bacia), direita e esquerda para MMSS e MMII, tendo por objetivo a identificação das regiões corporais acometidas por dor e/ou desconforto, bem como sua intensidade, em seguida, calcular o escore da ferramenta aplicada para analisar os resultados obtidos por elas e intervir com a prática da ginástica laboral e terapia manual nos funcionários participantes.

**RISCOS E DESCONFORTOS:** Será realizado procedimento de terapias manuais, há necessidade de roupas confortáveis e que facilitem o toque na pele, será explicado todos os procedimentos que serão realizados. Se durante a atividade o colaborador se sentir incomodado, imediatamente será interrompida essa prática. Quando se sentirem confortáveis, retornaremos as atividades. No entanto, na persistência do desconforto a atividade será interrompida definitivamente.

**BENEFÍCIOS:** Favorecer o bem-estar físico e psíquico do funcionário, avaliando os benefícios da ginástica laboral e terapias manuais, propondo treinamentos, dinâmicas e vivências que resultem em relacionamento favorável entre os colaboradores, com isso melhorando habilidades psicomotoras e qualidade de vida dos funcionários.

**CONFIDENCIALIDADE:** As informações obtidas através deste estudo serão tratadas rigorosamente com confidencialidade. Os resultados desta pesquisa serão divulgados publicamente e poderão ser apresentados em publicações científicas ou congressos, entretanto, sua identidade jamais será revelada.

**PARTICIPAÇÃO VOLUNTÁRIA/RETIRADA:** A sua participação nesse estudo é voluntária. Você pode recusar-se a participar ou parar de participar a qualquer momento da pesquisa.

Sendo assim, eu NOME DO PARTICIPANTE dou meu consentimento livre e esclarecido para participar como voluntária do projeto de pesquisa.

Vitória de Santo Antão/PE, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de\_\_\_\_\_.

NOME DO PARTICIPANTE  
Assinatura do voluntário (a)

Nome: \_\_\_\_\_  
Assinatura da Testemunha I

Nome: \_\_\_\_\_  
Assinatura da Testemunha II

Alcione Cavalcanti de Oliveira  
Assinatura do Pesquisador

**ANEXO B****TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM ADULTO**

Neste ato, \_\_\_\_\_,  
nacionalidade \_\_\_\_\_, estado civil \_\_\_\_\_, portador da Cédula  
de identidade RG nº. \_\_\_\_\_, inscrito no CPF/MF sob nº  
\_\_\_\_\_, residente à Av./Rua  
\_\_\_\_\_, nº. \_\_\_\_\_,  
Município de \_\_\_\_\_/PE.

AUTORIZO o uso de minha imagem (fotos, vídeos), para ser utilizada no TCC - Trabalho de Conclusão de Curso da graduanda em fisioterapia, Alcione Cavalcanti de Oliveira, referente ao relato de experiência sobre a prática da ginástica laboral e terapia manual com os funcionários do CESST – Centro Especializado em Saúde e Segurança do Trabalhador.

A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada.

Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma.

Vitória de Santo Antão/PE, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de\_\_\_\_\_.

---

Assinatura

ANEXO C

Mapa de desconforto combinado

(Corlett e Escala linear)

Utilize as linhas abaixo pra indicar a ocorrência de desconforto ou dor, nas diversas regiões de seu corpo, durante a última semana de trabalho (marque com um X sobre a linha, de acordo com o mapa corporal)

### Lado esquerdo

**Ombro** (2)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Braço** (4)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Cotovelo** (10)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Antebraço** (12)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Punho** (14)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Mão** (16)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Coxa** (18)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Joelho** (20)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Perna** (22)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Tomozelo** (24)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Pé** (26)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

### Lado direito

**Ombro** (3)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Braço** (6)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Cotovelo** (11)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Antebraço** (13)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Punho** (15)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Mão** (17)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Coxa** (19)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Joelho** (21)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Perna** (23)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Tomozelo** (25)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Pé** (27)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

### Tronco

**Pescoço** (0)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Costas-médio** (7)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Região Cervical** (1)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Costas-superior** (5)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Costas-Inferior** (8)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

**Bacia** (9)  Nenhum desconforto/dor  Muito desconforto/dor

