

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO CERRADO
PATROCÍNIO
Graduação em Fisioterapia**

**BENEFÍCIOS DA IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO
LATICÍNIO UNIÃO TOTAL LTDA DA CIDADE DE IBIÁ-MG**

Nádilla Milane Matias

**PATROCÍNIO - MG
2017**

NÁDILLA MILANE MATIAS

**BENEFÍCIOS DA IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO
LATICÍNIO UNIÃO TOTAL LTDA DA CIDADE DE IBIÁ-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como exigência parcial para
obtenção do grau de Bacharelado em
Fisioterapia, pelo Centro Universitário do
Cerrado - Patrocínio.

Orientador: Prof^a. Esp. Kelly Almeida de
Melo Araújo

**PATROCÍNIO - MG
2017**



Centro Universitário do Cerrado Patrocínio
Curso de Graduação em Fisioterapia

Trabalho de conclusão de curso intitulado “*Benefícios da implantação da ginástica laboral no Laticínio União Total Ltda da cidade de Ibiá-MG*”, de autoria da graduanda Nádilla Milane Matias, aprovado pela banca examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof^ª. Esp. Kelly de Melo Almeida

Instituição: UNICERP

Prof^ª. Esp. Luciana Rocha Nunes Nogueira

Instituição: UNICERP

Prof^ª. Me. Juliane de Lucas R. Oliveira

Instituição: UNICERP

Data da aprovação: ____/____/2017.

Patrocínio, ____ de _____ de 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, pois dele vem tudo que sei e que sou, sem sua permissão nenhum passo seria dado.

Aos meus pais, Nívea e Evandro, por me apoiarem em tudo, por terem me proporcionado o melhor que puderam e por acreditarem em mim. Obrigada pelo amor eterno, pela preocupação, por compartilhar os meus sonhos.

Meu namorado Júnior, que sempre me apoiou nos momentos de estresse, desespero, medo, obrigado por tudo. Obrigado pela paciência, carinho e amor.

Aos meus amigos, minha família que sempre me apoiou quando precisei de um conselho, puxões de orelha kkkk, obrigado por estarem comigo em todos os momentos.

A minha orientadora Kelly de Melo Almeida, por ter me ajudado a dar os primeiros passos, que foram com certeza os mais difíceis. Obrigada pela paciência, dedicação, conhecimento e por sempre confiar e acreditar na minha capacidade.

A Me. Gisélia Gonçalves de Castro minha gratidão e respeito, por ter sido exemplo de que podemos ser melhores.

A todos os meus professores, que repartiram comigo os seus conhecimentos, transformando nossos ideais em realizações.

A Indústria de Laticínios União, por possibilitar a realização deste trabalho, em especial à Debora e Marcela, por disponibilizar seu tempo e ajudar a implantar a ginástica laboral na empresa.

A todos, minha eterna gratidão e respeito!!

Cada degrau um sorriso, cada evolução uma conquista e é assim que o sonho começa a se realizar.

Mandarim

RESUMO

Introdução: Hoje em dia vem aumentando cada vez mais os afastamentos e atestados nas empresas por doenças ocupacionais, pensando nisso as empresas estão vendo com outros olhos a Ginástica Laboral. **Objetivos:** estudo, vem avaliar os benefícios da implantação da Ginástica Laboral no Laticínio União Ltda. Foram objetivos específicos: Analisar o perfil dos trabalhadores; Avaliar as queixas principais de dores dos trabalhadores; Avaliar os resultados após a Ginástica Laboral; Promover melhor interação entre os trabalhadores. **Material e Método:** Tratou-se de um estudo quantitativo e descritivo, realizado no Laticínios União Ltda, localizado em Ibiá, no Estado de Minas Gerais. A coleta de dados aconteceu por meio da aplicação de três questionários, em dois momentos distintos, aos trabalhadores do setor administrativo. A análise dos resultados aconteceu por meio de técnicas estatísticas, e apresentados sob a forma de gráficos e tabelas. **Resultados e Discussão:** Observou-se que as principais queixas musculoesqueléticas se referem as costas parte inferior 71,43% e 50,00% parte superior de costas devido a função na empresa que é ficar sentado durante um longo período sem intervalo. Verificou-se que somente 21,42% dos entrevistados procuram atendimento médico ou fisioterapêutico. **Conclusão:** Os resultados do programa de Ginástica Laboral proporcionaram melhora significativa nas dores dos entrevistados, um aumento na produtividade da empresa, maior disposição para atividades após o horário de trabalho, melhoria na satisfação geral com a empresa. Concluiu-se que o programa de ginástica laboral atingiu seus objetivos almejados e proporcionou benefícios aos trabalhadores, reduzindo suas queixas musculoesqueléticas e proporcionando bem estar geral.

Palavras-chave: Benefícios. Ginástica laboral. Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Nowadays, there has been a growing increase in occupational diseases and attestations in companies, thinking that companies are seeing Labor Gymnastics in a different way. **Objectives:** This study evaluates the benefits of implementing the Labor Gymnastics at Laticínio União Ltda. Specific objectives were: Analyze the profile of the workers; Evaluate the main complaints of workers' pain; Evaluate the results after the Labor Gymnastics; Promote better interaction among workers. **Material and Method:** This was a quantitative and descriptive study, carried out at Laticínios União Ltda, located in Ibiá, State of Minas Gerais. Data collection was done through the application of three questionnaires, in two different moments, to the employees of the administrative sector. The analysis of the results was done through statistical techniques, and presented in the form of graphs and tables. **Results and Discussion:** It has been observed that the major musculoskeletal complaints refer to lower back 71.43% and upper back 50.00% due to function in the company which is to sit for a long period without interval. It was verified that only 21.42% of the interviewees seek medical or physiotherapeutic care. **Conclusion:** The results of the Labor Gymnastics program resulted in a significant improvement in the patients' pain, an increase in the productivity of the company, a greater disposition for activities after working hours, and an improvement in overall satisfaction with the company. It was concluded that the workout program reached its

objectives and provided benefits to workers, reducing their musculoskeletal complaints and providing general well-being.

Keywords: Benefits. Labor gymnastics. Physiotherapy.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 - Gênero dos participantes.....	16
Gráfico 02 - Função dos participantes na empresa.....	17
Gráfico 03 - Participantes com queixas nos últimos 12 meses.....	19
Gráfico 04 - Participantes impedidos de realizar atividades nos últimos 12 meses.....	20
Gráfico 05 - Participantes que buscaram auxílio de um profissional de saúde, nos últimos 12 meses.....	21
Gráfico 06 - Participantes com queixas nos últimos sete dias.....	23

LISTA DE TABELAS

Tabela 01 - Idade dos participantes da pesquisa.....	16
Tabela 02 - Hábitos de vida e condições de trabalho.....	17
Tabela 03 - Resultados alcançados após a GL.....	24

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CNS	Conselho Nacional de Saúde
COEP	Comitê de Ética em Pesquisa
DORT	Distúrbio Osteomuscular Relacionado ao Trabalho
GL	Ginástica Laboral
LER	Lesão por Esforço Repetitivo
MG	Minas Gerais
PGL	Programa de ginástica laboral
QVT	Qualidade de vida no trabalho
SPSS	Statistical Package for Social Sciences
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNICERP	Centro Universitário do Cerrado Patrocínio
N	Número de participante

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	MATERIAL E MÉTODO	13
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	15
4	CONCLUSÃO.....	27
	REFERÊNCIAS.....	27
	APÊNDICES.....	30
	ANEXOS.....	32

1 INTRODUÇÃO

A ergonomia é uma ciência que visa proporcionar o conforto e segurança nas atividades e busca a produtividade. Nos últimos anos a ergonomia cresceu significativamente em razão do aparecimento de Lesões por Esforço Repetitivo (LER) e das Doenças Osteomusculares Relacionadas ao Trabalho (DORT). Os fatores de risco são: o trabalho repetitivo, postura inadequada, esforço em excesso, duração do tempo de trabalho, vibração, calor ou frio excessivo, ruído e iluminação (JUNIOR, 2006).

Abordagem ergonômica é descrita de quatro tipos, ergonomia de correção - é quando já se tem uma patologia ou problema no local de trabalho. Ergonomia de concepção - é o conhecimento do produto ou máquina ou ambiente a ser trabalhado. Ergonomia de conscientização - é a realização de palestras, treinamentos, aprimoramentos que visam o trabalhador ter benefícios e melhora na qualidade de vida. Ergonomia participativa - é a globalização de representantes da empresa e utiliza a ergonomia de conscientização (LAVILLE, 1997).

Inicialmente era denominada como “Ginástica de Pausa”, começou com o objetivo de dar repouso ativo aos funcionários por alguns períodos. A primeira referência foi na Polônia em 1925. Logo após surgiram publicações na Holanda e Rússia. Nos anos 60, com o nome de Ginástica Laboral reaparece na Bulgária, Alemanha, Suécia e Japão. Logo em 1973, surgiram as primeiras empresas no Brasil que começaram a investir em empreendimentos com lazer e esporte para os funcionários. A Fábrica de Tecidos Bangu e o Banco do Brasil foram as pioneiras no Brasil (CONFEEF, 2006).

A GL é um programa de exercícios planejados, realizados no ambiente de trabalho durante o horário de expediente, de acordo com cada atividade funcional desempenhada, para promover a saúde do trabalhador (CREF 9/ PR, 2014).

A GL é um meio de valorização e incentivo à prática de exercícios físicos como instrumento de promoção e prevenção à saúde e desempenho profissional (LIMA, 2008).

De acordo com Pereira (2013), a ginástica laboral pode ser classificada em preparatória, compensatória e de relaxamento. Preparatória ou de aquecimento: realizada no início da jornada de trabalho, com objetivo de preparar o trabalhador para executar sua função na empresa, velocidade, aperfeiçoamento das coordenações e sinergias. A compensatória ou de pausa: é realizada durante o trabalho, executando exercícios que melhorem oxigenação corporal, alongar

os músculos já utilizados, aliviar as tensões, gerar uma descontração psicológica. A de relaxamento: realizada no fim do expediente, baseada em exercícios de alongamento, reduzindo fadiga e aliviando o cansaço do dia.

Disse Maciel (2010), que o principal objetivo da GL é a preparação para o trabalho, sendo que os objetivos específicos estão vinculados ao trabalho executado e o tipo de exercício. Os exercícios podem trazer melhoras na postura como também prevenção de doenças devido a movimentos repetitivos, diminuição de tensões musculares e psicologicamente promove um descanso. Redução dos acidentes de trabalho, redução das doenças ocupacionais, aumento na produtividade e melhora no estilo de vida também são benefícios da GL.

Possui ainda benefícios que se estendem para fora do trabalho, como a disposição e motivação para começar a prática de atividade física, melhorando o relacionamento interpessoal, aliviando dores musculares devido ao cansaço após o horário de trabalho (MARTINS E DUARTE, 2000).

Segundo Maciel (2001), prevenir significa neutralizar os eventos que levam ao aparecimento de algo antes que eles aconteçam. A percepção de prevenção é diferente daquela que domina gerências e até mesmo trabalhadores: de que a prevenção está ligada a tratamento e diagnóstico da patologia. Essa prática é fundamental para garantir a saúde e o bem estar dos trabalhadores, bem como para diagnosticar precocemente as afecções, evitando o aparecimento de novos casos ou agravando os já existentes.

Uma estratégia preventiva da LER é investigar a causa e elimina-la. Segundo Maciel (2001), é necessário analisar os postos de trabalho para determinar as causas dos problemas e a atividade que deve ser desenvolvida por todos os trabalhadores e gerência, num trabalho conjunto. Analisar seus riscos e sua exposição a eles.

O Ministério da Saúde (BRASIL, 2001), esclarece que a prevenção da LER deve ser algo que envolva os diversos elementos conectados no trabalho: os indivíduos, os aspectos técnicos do trabalho, o ambiente físico e social, a organização do trabalho e as características da tarefa.

Amazarray (2003) acrescenta que os colaboradores de uma organização devem estar unidos no sentido de formar comissões de saúde, registrando os acidentes, incidentes e doenças. O autor destaca que é imprescindível o papel do trabalhador no processo de implementação das medidas de prevenção à LER. Essas comissões de saúde tem natureza deliberativa sobre questões referentes à saúde, à segurança e ao ambiente de trabalho, buscando melhorar as condições de trabalho e adotar soluções preventivas, que promovam o bem-estar físico, psíquico e social do trabalhador.

Desta forma, destaca-se a importância deste estudo, evitar lesões por esforço repetitivo, consequentemente havendo uma melhora da postura e aliviando o estresse do dia a dia, trazendo para o trabalhador um momento de descontração e relaxamento. Com o intuito de tirar esse trabalhador do sedentarismo, melhorando sua qualidade de vida e incentivando esse trabalhador a prática de exercícios físicos para obtenção de melhores resultados ao longo do tempo.

Qualidade de Vida no Trabalho (Q.V.T.) é desenvolver um ambiente de trabalho que seja bom para as pessoas que nele trabalham e para a organização. A ideia consiste em aproveitar as mais refinadas habilidades dos trabalhadores, buscando ajustes entre a tecnologia, tarefas e trabalhadores (DAVIS E NEWSTROM, 2001).

O trabalho na indústria, o que inclui a indústria de laticínios, tem se tornado cada vez mais rotineiro e acelerado. Tem-se observado, ainda, o crescimento das automações e das instalações físicas. Com isto, os funcionários são obrigados a adaptar-se a novas rotinas padronizadas que acabam por prejudicar seu desempenho diante das novas exigências. Essa forma de trabalho expõem os trabalhadores a inúmeros riscos intermediados pelas particularidades de cada atividade exercida.

O presente estudo teve como objetivo avaliar os benefícios que a implantação da Ginástica Laboral proporciona aos trabalhadores do Laticínio União Total Ltda da Cidade de Ibiá, Minas Gerais; analisar o perfil dos funcionários da empresa; verificar quais as principais queixas de dores nos trabalhadores do Laticínio; Avaliar se houve redução nas queixas de dores nos trabalhadores do Laticínio após a implantação da Ginástica Laboral; Promover melhor interação entre os trabalhadores.

2 MATERIAL E MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo e descritivo.

Uma pesquisa quantitativa, ou seja, que determina quantidades, tem por característica a análise de fatos ou fenômenos a partir de métodos formais, caracterizados pela precisão e por controles numéricos e estatísticos. Empregam recursos quantitativos, cuja finalidade é a coleta sistemática de dados sobre populações ou programas (MARCONI; LAKATOS, 2008).

Pesquisa descritiva é aquela que visa apenas observar, registrar e descrever as características de um determinado fenômeno ocorrido em uma amostra ou população, sem, no entanto, analisar o mérito de seu conteúdo. Geralmente, na pesquisa quantitativa do tipo descritiva, o delineamento escolhido pelo pesquisador não permite que os dados possam ser

utilizados para testes de hipóteses, embora hipóteses possam ser formuladas a posteriori, uma vez que o objetivo do estudo é apenas descrever o fato em si (FONTELLES et al., 2009).

A pesquisa foi realizada na Indústria de Laticínios União Total, situada em Ibiá/MG, que foi construída em 2003, começando sua produção de leite in natura em 2004 e produzindo diversos tipos de queijos em 2016. Valendo-se de recursos próprios, unindo experiência à criatividade.

Está localizada à Avenida José de Assis, número 671 A, na cidade de Ibiá, Estado de Minas Gerais. Sua loja física se localiza no mesmo endereço.

A amostra desta pesquisa foi composta por 14 funcionários do setor administrativo da Indústria de Laticínios União Total.

Foram incluídos: os funcionários do setor administrativo, em função destes iniciarem sua jornada de trabalho todos os dias, sempre no mesmo horário (07 horas da manhã); aqueles que concordaram em participar da pesquisa assinando o termo de consentimento livre e esclarecido; independente de função, carga horária, faixa etária ou sexo.

Foram excluídos os funcionários de outros setores, pois não se encaixavam no propósito da pesquisa, já que o horário de chegada e saída na empresa é variável, além daqueles que se negaram em participar da pesquisa.

Para a implantação do programa de ginástica laboral (PGL), em dezembro de 2016 na Indústria de Laticínios União Total, foi realizada uma palestra para os funcionários do setor administrativo, sobre a Ginástica Laboral (GL), quando foram abordados os conceitos dessa prática, seus objetivos, os benefícios, além dos dias e horários em que as sessões aconteceriam.

O PGL foi composto por sessões de ginástica laboral preparatória, no início da jornada de trabalho, durante 15 a 20 minutos. A frequência foi de três vezes por semana, durante três meses, ministradas para os funcionários do setor administrativo.

As sessões de ginástica laboral foram compostas de exercícios de alongamento e flexibilidade, exercícios respiratórios, fortalecimento sendo que a cada semana as sessões foram modificadas quanto à sequência e intensidade das séries e repetições.

Os materiais utilizados foram: bastão, elástico extensor, halteres, cadeiras e música.

A coleta de dados aconteceu por meio da aplicação de três questionários, junto aos funcionários da Indústria de Laticínios União Total, que concordaram em participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), conforme ANEXO A.

No primeiro questionário (APÊNDICE A), elaborado pela pesquisadora e aplicado em 01/12/2016, buscou-se identificar os dados pessoais dos participantes, contendo nome, idade, função, sexo, tempo de trabalho, prática de exercício, estado de saúde, disposição após o trabalho, licença médica, faltas do trabalho, dores frequentes.

No segundo questionário (ANEXO B), aplicado juntamente com o primeiro, em 01/12/2016, buscou-se identificar os distúrbios musculoesqueléticos. Para isso foi utilizado o Questionário Nórdico Musculoesquelético (KUORINKA *et al.*, 1987), que apresenta a figura do corpo humano, dividida em regiões anatômicas. As perguntas estão relacionadas com cada área anatômica, sendo eficaz para os resultados com relação às dores dos trabalhadores nos últimos 12 meses e 7 dias, e investiga se foi necessário faltar do serviço nos últimos 12 meses devido as dores. Tem como objetivo quantificar as regiões mais acometidas devido aos sintomas musculoesqueléticos.

No terceiro questionário (APÊNDICE B), aplicado ao final da implantação do PGL em 01/03/2017, buscou-se identificar os benefícios alcançados com a Ginástica Laboral. Tratou-se de um questionário elaborado pela pesquisadora, contendo sete perguntas fechadas, desenvolvido exclusivamente para este estudo.

A aplicação dos questionários aconteceu na própria empresa, pela pesquisadora, que entregou os questionários aos trabalhadores e os recolheu preenchidos posteriormente.

Uma planilha eletrônica foi construída para armazenamento dos dados, através do programa Excel®. Em seguida, os dados foram transportados para o programa estatístico “*Statiscal Package for Social Sciences*” (SPSS) versão 18.0 para análise estatística.

Para a análise dos dados foi realizada análise descritiva por meio de medidas de tendência central (média) e de variabilidade (desvio padrão) para a variável numérica e distribuição de frequência para a nominal.

Para realização deste estudo, foi obtida a autorização do gerente da Indústria de Laticínios União Total, conforme documento no ANEXO C.

O projeto foi submetido à aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (COEP) do Centro Universitário do Cerrado Patrocínio (UNICERP), do qual obteve autorização para execução, conforme demonstrado no ANEXO D.

Aos participantes da pesquisa foram entregues os TCLE, conforme as determinações da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), do Ministério da Saúde, que orienta a ética em pesquisa envolvendo seres humanos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Identificação dos participantes

Os 14 participantes foram identificados a partir de três variáveis, sendo elas idade, gênero, função:

Tabela 01 – Idade dos participantes da pesquisa

	Variável	Participantes	
		N	%
Idade	de 20 a 25 anos	5	35,71%
	de 30 a 37 anos	6	42,85%
	de 40 a 41 anos	2	14,28%
	de 50 a 52 anos	1	7,14%
	acima de 60 anos	0	0,00%
	Total	14	100,00%

Fonte: Dados da pesquisa.

Pela tabela, observa-se que a idade dos participantes variou de 20 anos a 52 anos, com média de 32,21 anos. A maioria dos trabalhadores da União Total são adultos jovens, com até 37 anos de idade, já que 42,85% (n=6) tem entre 30 a 37 anos; e outros 35,71% (n=5) tem entre 20 a 25 anos de idade.

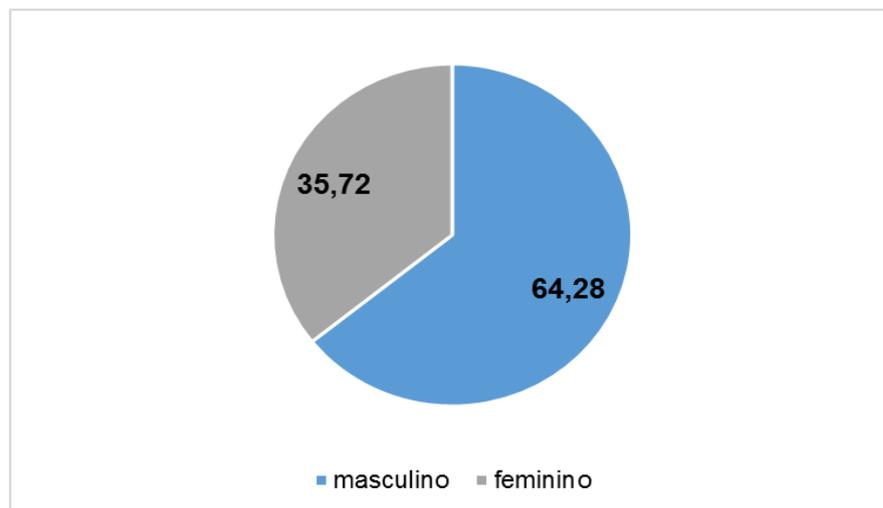


Gráfico 01 - Gênero dos participantes

Fonte: Dados da pesquisa.

Em relação ao gênero demonstra que mais da metade dos trabalhadores da União Total, na área administrativa, é do gênero masculino, 64,28% (n=9), enquanto o gênero feminino, 35,72% (n=5).

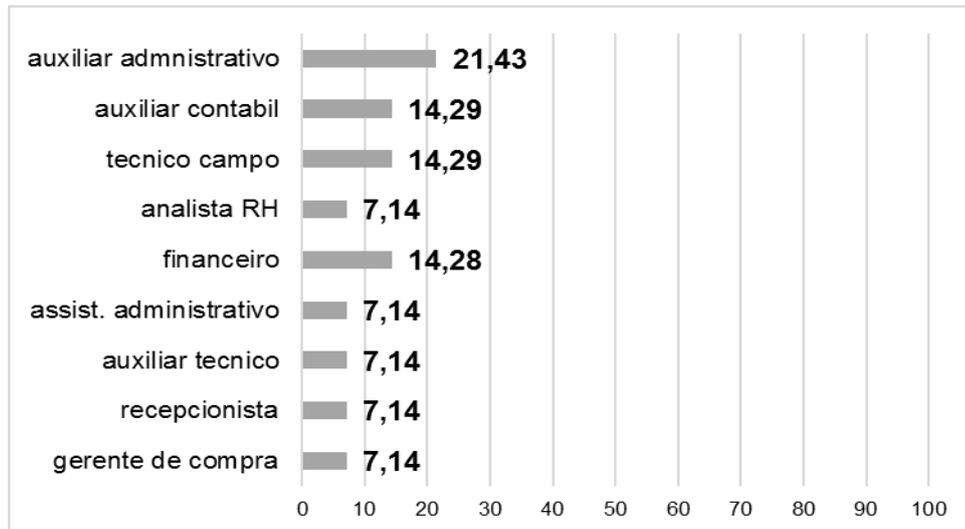


Gráfico 02 - Função dos participantes na empresa

Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto às funções exercidas pelos participantes da pesquisa, verificou-se que existem mais auxiliares administrativos, que representam 21,43% (n=3) de todos os entrevistados, seguido por profissionais auxiliares contábil 14,29% (n=2), técnico de campo 14,29% (n=2) e profissionais do financeiro 14,28% (n=2).

Hábitos de vida e condições de trabalho

A primeira questão teve como objetivo analisar os trabalhadores sedentários. Dentre eles 78,58% (n=11) não praticavam nenhum tipo de atividade física. O que é um número importante para adultos jovens, podendo gerar complicações futuras.

Leite (1996), já dizia que a medida que o ser humano envelhece fisicamente, vai perdendo a sensação de bem estar, o que resulta em ansiedade, fadiga, depressão e auto estima baixa, esses fatores estão correlacionados diretamente com a falta de atividade física e a perda da motivação. Este mesmo autor mostra que a GL nas empresas gera uma mudança no estilo de vida dos trabalhadores dando a eles mais motivação para a prática de exercícios físicos.

Tabela 02 – Hábitos de vida e condições de trabalho

Variáveis		Frequência	%
Prática esportes	Sim	3	21,42
	Não	11	78,58
Disposição para atividades fora do trabalho	Muito	4	28,58
	Pouco	8	57,14

	Nada	2	14,28
Licença do trabalho	Nunca	6	42,85
	Raramente	8	57,14
	Sempre	0	0
Falta do trabalho	Doença	14	100
	Outros	0	0
Dores frequentes	Nunca	2	14,28
	Raramente	7	50
	Sempre	5	35,71

Fonte: Dados da pesquisa.

Também confirmou o mesmo resultado um estudo desenvolvido por Silva e Marchi (1997), que entre indivíduos de 30 a 60 anos de idade, mais de 50% dos trabalhadores das empresas são sedentários, causando um risco maior de doenças cardiovasculares.

A segunda questão tem finalidade de saber como está a disposição para fazer atividades após o trabalho, o resultado foi importante pois mais da metade dos funcionários estão pouco dispostos 57,14% (n=8).

Apenas 28,58% (n=4) estão dispostos a fazer algum tipo de atividade após o trabalho, seja ela lazer ou esporte.

Concernente a isto, um estudo de Fonseca e Fernandes (2010), um problema grave que aflige a maioria dos profissionais na atualidade refere-se às longas jornadas e os múltiplos vínculos de trabalho, que podem atrapalhar tanto suas relações pessoais, como também dificultar a prática de atividades físicas, o que provoca um condicionamento físico precário. Essa situação decorre da falta de tempo do indivíduo para cuidar de sua própria saúde, que provoca cansaço pela má-postura e incapacidade de manter-se em determinadas posições ou de realizar o esforço físico necessário. Esse se torna um ambiente propício para aumento nos casos de LER/DORT, já que não há tempo para cuidar de si mesmo e não tem disposição fora do expediente de trabalho.

A Terceira e quarta questões avaliam sobre licença e faltas do trabalho, foi relatado na terceira questão que são raras as licenças 57,15% (n=8), e na quarta questão que quando há faltas do trabalho o único motivo seria por doença 100% (n=14).

Tais dados mostram que segundo o Ministério da Saúde, mais de 160 mil licenças e afastamentos do trabalho são concedidos anualmente a trabalhadores no Brasil, devido à má utilização de forças físicas, longa jornada de trabalho, posturas inadequadas, gerando malefícios a saúde do trabalhador (REVISTA SAÚDE E BEM ESTAR, 2014).

Avaliamos na quinta questão a frequência com que os trabalhadores sentem dor, e

relata-se que 50% (n=7) sentem dor raramente e 35,71 (n=5) sentem dores sempre.

Maciel (2001), demonstrou em seus resultados que o aparecimento de dores está ligado à exposição dos trabalhadores a condições psicossociais, stress, movimentos repetitivos, aplicação de forças exageradas principalmente com as mãos, posturas inadequadas, dependendo de sua intensidade, frequência e duração da exposição com que acontecem e de acordo com a capacidade individual do trabalhador para lidar com as exigências do trabalho, podendo aumentar assim a dor, gerando uma dor crônica.

Identificação dos distúrbios musculoesqueléticos

Para identificar os distúrbios musculoesqueléticos os participantes responderam quatro questões.

Distúrbios musculoesqueléticos nos últimos 12 meses

A primeira pergunta buscou verificar a existência de problemas como dor, formigamento ou dormência nesses indivíduos, nos últimos 12 meses. Os resultados foram ilustrados no GRAF. 03:

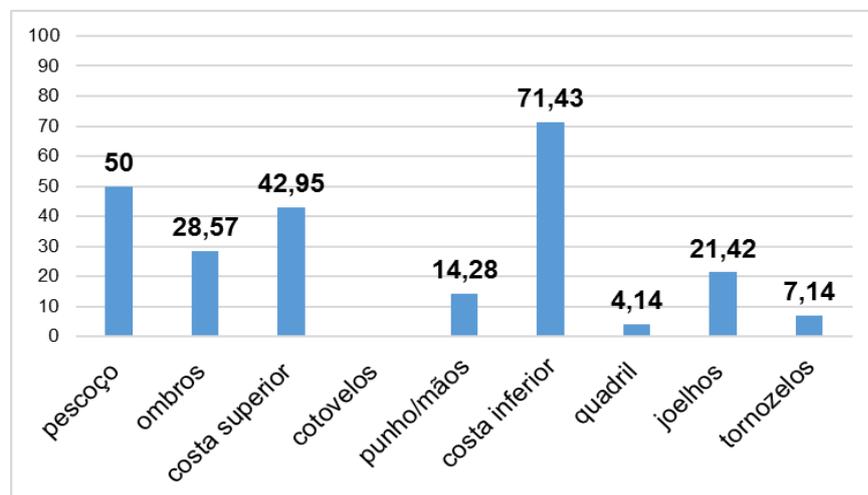


Gráfico 03 - Participantes com queixas nos últimos 12 meses

Fonte: Dados da pesquisa.

A parte inferior das costas foi a parte do corpo mais citada pelos participantes, por apresentar dor, formigamento ou dormência nos últimos 12 meses, com 71,43% (n=10). Na sequência foi pescoço, mencionada por 50,0% (n=7) dos participantes. As dores em região superior de costas ficaram em terceiro lugar, apontadas por 42,95% (n=6) dos participantes.

A parte do corpo com menor relevância em relação a dor, formigamento ou dormência dentre as áreas corporais citadas foi o quadril, apontado por apenas 4,14% (n=1).

Estes dados corroboram com a leitura onde a maioria dos estudos demonstram que posturas e movimentos inadequados durante um longo período de tempo geram tensões em músculos e ligamentos, ocasionando dores e formigamentos por um período maior de tempo, confirmando assim os resultados desta pesquisa (DUL E WEERDMEESTER, 1995).

Poletto (2002) realizou um estudo com trabalhadores de uma linha de produção de embalagens que passam sua jornada de trabalho sentados. O autor identificou que a parte principal do corpo a sentir dores são as costas, devida a postura por um longo período de tempo.

Impedimento para realização das atividades de vida diária

A segunda questão verifica se o participante foi impedido de realizar suas atividades de vida diária nos últimos 12 meses, em função de queixas de distúrbios musculoesqueléticos em relação a alguma parte do corpo. Os resultados estão demonstrados no GRAF. 04.

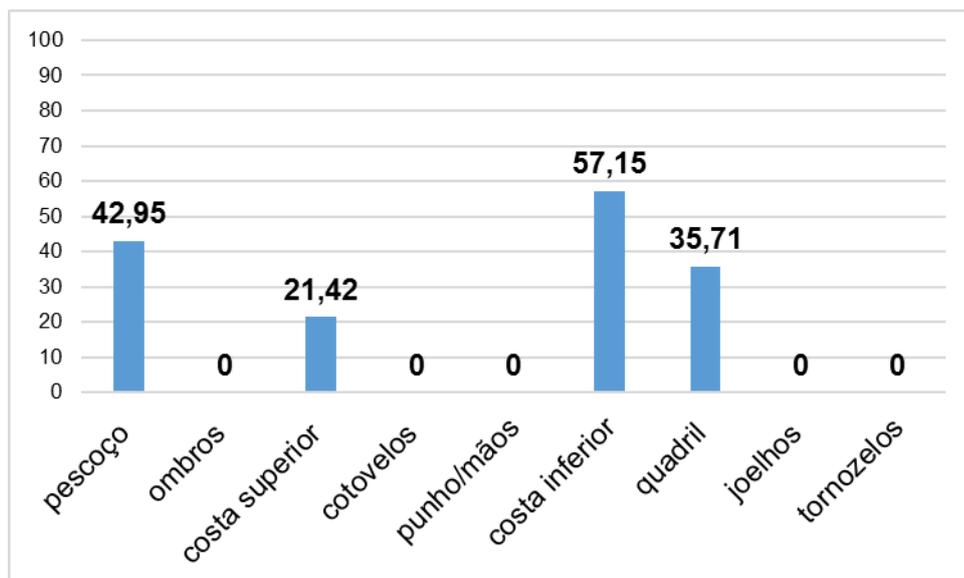


Gráfico 04 - Participantes impedidos de realizar atividades nos últimos 12 meses

Fonte: Dados da pesquisa.

Dois motivos se destacaram para que os participantes deixassem de realizar suas

atividades. Primeiramente foram as queixas relacionadas à parte inferior das costas, apontadas por 57,15% (n=8) dos participantes. Em segundo lugar o pescoço, apontada por 42,95% (n=6) dos participantes como razão para deixar de fazer alguma coisa.

A parte do corpo que menos influenciou os participantes a realizar suas atividades, dentre as regiões apontadas, foi a parte superior das costas, apontado por 21,42% (n=3).

Tais dados corroboram com a pesquisa que identifica dores nas costas. Cref 9/ PR (2014), demonstrou que 80% da população brasileira sentiu ou ainda vai sentir dor nas costas. O que tem se tornado um mal geral da população independente de idade ou raça. O que representa o reflexo de uma vida sedentária, da correria do dia a dia, das posturas inadequadas, longas e duplas jornadas de trabalho.

Gomes Filho (2003) destaca em sua obra, que a postura e os movimentos do profissional durante a realização de seu trabalho, aciona músculos, ligamentos e articulações, permitindo o deslocamento de partes do corpo. Assim, posturas e movimentos inadequados ou movimentos bruscos produzem tensões, resultando em dores no pescoço, costas, ombros, punhos e outras partes do sistema musculoesquelético, o que leva a afastamentos da atividade laboral.

Busca por auxílio de um profissional da saúde

A terceira questão tem o objetivo de saber se os participantes procuraram, nos 12 meses anteriores à pesquisa, alguma ajuda à profissional da área de saúde para tratar as queixas musculoesqueléticas. Os resultados estão demonstrados no GRAF. 05.

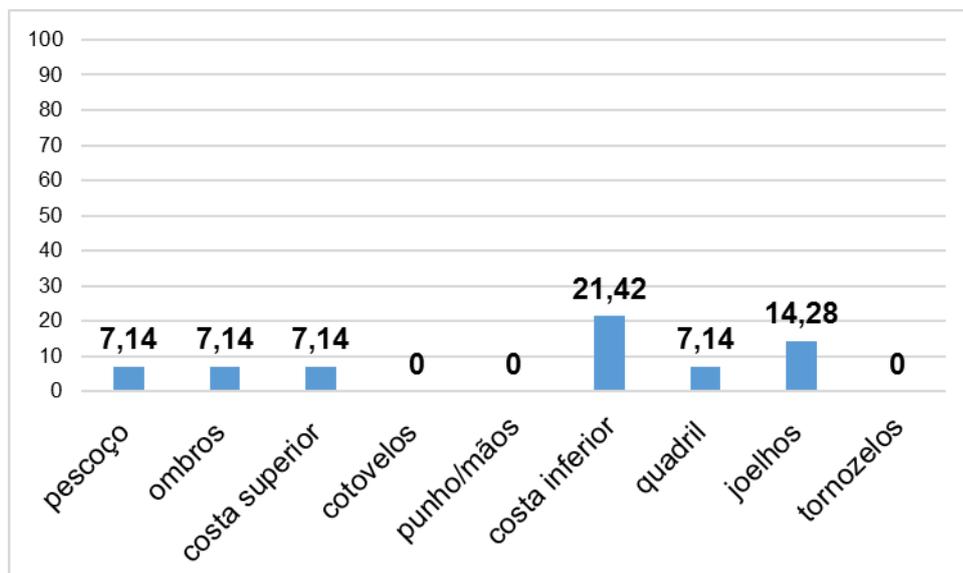


Gráfico 05 - Participantes que buscaram auxílio de um profissional de saúde, nos últimos 12 meses

Fonte: Dados da pesquisa.

Novamente as costas se destacaram. Dentre os indivíduos que buscaram auxílio de profissionais da área de saúde para tratar suas queixas musculoesqueléticas, o motivo principal foi a parte inferior das costas, indicada por 21,42% (n=3) dos participantes. Na sequência apareceu a parte joelhos, indicada por 14,28% (n=2) dos participantes.

Os punhos/mãos e tornozelos/pés foram os que menos mobilizaram os participantes a procurar ajuda especializada, com 7,14% (n=1) cada.

Apesar de 71,43% (n=10) dos participantes terem declarado ter sentido dor na parte inferior das costas (conforme demonstrado no GRAF. 03), apenas 21% (n=3) disseram ter buscado auxílio profissional para tratamento. Já no caso da dor no joelho, 21,42% (n=3) dos entrevistados disseram que sentiam dor (conforme demonstrado no GRAF. 03), quando foram questionados da procura médica 14,28% (n=2) haviam procurado auxílio de profissional da saúde para tratamento.

Esse resultado demonstra que os profissionais entrevistados, apesar de sentirem dores por longos períodos, não tem buscado auxílio de profissionais da saúde, e essa situação tende a piorar o quadro de distúrbios musculoesqueléticos. A dor é uma resposta do organismo, que indica que seus limites estão sendo extrapolado e que é necessário mudar a conduta.

A médica Rosenfeld (2011) confirma esse resultado. Apesar de haver grande número de pacientes que se queixam de dores intensas em partes do corpo, na maioria das vezes, esse indivíduo só procuram a ajuda médica quando percebem que a dor não é passageira. Isso contribui para tornar o tratamento mais longo. Ela destaca, também, que é preciso procurar um especialista o quanto antes, para que não haja complicações no caso.

Distúrbios musculoesqueléticos nos últimos 7 dias

A quarta questão buscou identificar se os participantes apresentaram algum problema musculoesquelético nos sete dias anteriores à pesquisa. Os resultados estão demonstrados no GRAF. 06.

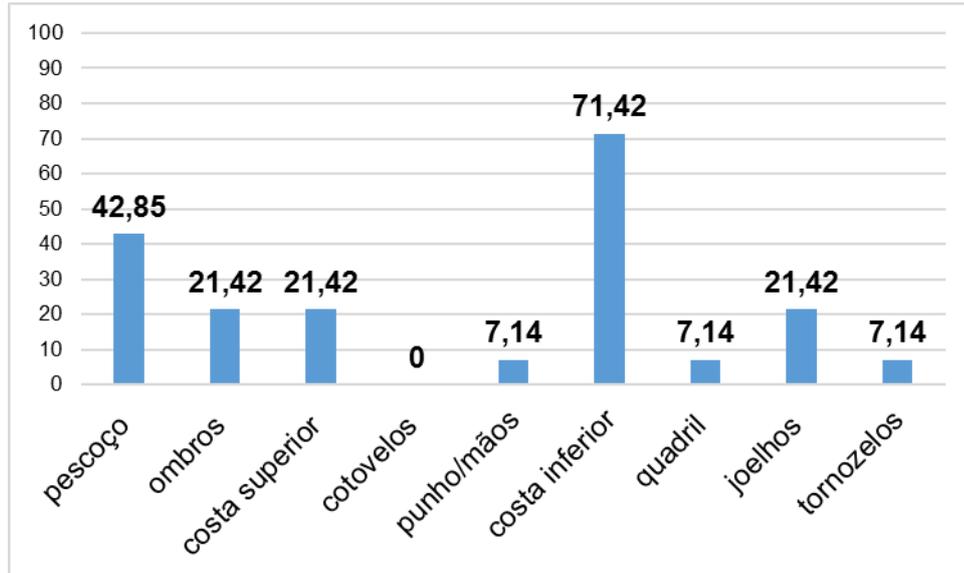


Gráfico 6 - Participantes com queixas nos últimos sete dias
Fonte: Dados da pesquisa.

Novamente as queixas musculoesqueléticas mais importantes, na visão dos participantes, estão relacionadas com as costas e pescoço. Um total de 71,42% (n=9) desses indivíduos, nos sete dias anteriores à pesquisa, tiveram queixas relacionadas com a parte inferiores das costas. Pescoço foram 42,85% (n=6) que tiveram dores. As menores queixas, para essa questão, foram relacionadas com punhos/mãos, quadril e tornozelos sendo indicada por 7,14% (n=1) dos participantes.

Resultados parecidos com o estudo mostram que o trabalho monótono, repetitivo e numa mesma posição, por períodos maiores e prazos de entregas cada vez menores, exigem dos profissionais a aceleração da prestação do trabalho, situação que interfere na carga imposta ao corpo humano. Essa situação provoca movimentos cada vez mais rápidos e bruscos, que normalmente geram posturas inadequadas, resultando em tensão muscular e provocando distúrbios biomecânicos, como as dores musculares, especialmente na coluna lombar, ombros e pescoço (FONSECA E FERNANDES, 2010).

Foram apontadas em diversas pesquisas, que trabalhadores sofrem pressão para desempenhar diversas atividades em um tempo cada vez mais curto e em alguns casos ao mesmo tempo. Essa situação de alta exigência produz e libera hormônios como cortisol e adrenalina que são hormônios do estresse, que em excesso, provocam danos à saúde. Os profissionais se sentem sobrecarregados com as cobranças de produtividade, situação que reflete em dores pelo corpo e tensões musculares (CARVALHO E FELLI, 2006).

Avaliação após a implantação do Programa de Ginástica Laboral

A avaliação após da implantação do Programa de Ginástica Laboral (PGL), mostra os benefícios da GL segundo a percepção dos participantes, foi realizada a partir da aplicação de sete perguntas.

Tabela 03 apresenta os resultados alcançados com essas questões:

Tabela 03 - Resultados alcançados após a GL

Variáveis		Frequência	%
Alívio de dores	Sim	14	100
	Não	0	0
Integração com os colegas	Sim	14	100
	Não	0	0
Melhora bem-estar	Sim	14	100
	Não	0	0
Aumento na produtividade	Sim	14	100
	Não	0	0
Diminuição de afastamento	Sim	14	100
	Não	0	0
Maior disposição nas atividades	Sim	9	64,28
	Não	0	0
	Frequentemente	5	35,71
Satisfação com o trabalho	Sim	14	100
	Não	0	0

Fonte: Dados da pesquisa.

Pela TAB.03, na primeira questão observa-se que todos os participantes, 100,00% (n=14), declararam que tiveram um alívio nas dores corporais após a implantação do PGL.

Segundo Oliveira (2007), o resultado da pesquisa já era esperado, o alívio das dores é um dos muitos benefícios esperados da ginástica laboral. Num período pós-implantação, que pode variar de meses a até um ano, o PGL costuma provocar redução dos casos de LER/DORT; redução dos custos relativos à assistência médica; alívio dos sintomas, como dores; redução do absenteísmo e alteração no sedentarismo.

Em outra pesquisa o PGL que foi implantado em uma indústria de embalagens em Santa Catarina, verificou que os trabalhadores que participaram da GL obtiveram uma melhoria significativa na redução das dores musculoesqueléticas já nas primeiras semanas após a implementação da ginástica laboral, pois seus relatórios eram feitos semanalmente

(POLETTTO, 2002).

A segunda questão teve a finalidade de identificar se o PGL contribuiu para melhorar a integração dos trabalhadores do laticínios União Total. Novamente, todos os participantes (100%; n=14) declararam que a implementação do PGL contribuiu para a melhoria dessa integração no ambiente de trabalho, pois era um momento de descontração.

De acordo com Sampaio e Oliveira (2008), a realização da ginástica laboral também tem a finalidade de promover mudanças no estilo de vida dos trabalhadores. Indivíduos conscientes de seus comportamentos e que sabem que podem minimizar seu risco de adoecimento também tornam-se mais saudáveis, produtivos e mais felizes, o que corrobora com o presente estudo.

A terceira questão desejou saber dos participantes se o PGL contribuiu para melhorar seu bem-estar. Verificou-se que esse também foi um benefício apontado por todos os participantes desta pesquisa, uma vez que 100% (n=14) indicaram ter se sentido melhor após a realização da ginástica laboral.

Segundo Costa e Gotze (2008), além dos variados benefícios que a GL promove, ela é capaz de despertar no indivíduo a necessidade de estabelecer maiores cuidados com a saúde, como o controle de peso e a qualidade da alimentação, estimulando a parte física, como também mental e espiritual. A GL contribui para o condicionamento físico, a saúde e a qualidade de vida. E ainda, o exercício físico regular é responsável pela liberação de endorfina, agindo no alívio da dor. Todos esses fatores contribuem para o bem-estar geral do organismo.

A quarta questão abordou se o PGL aumentou a produtividade dos participantes. Identificou-se que os trabalhadores acreditam que o PGL contribuiu para aumentar a produtividade pois 100% (n=14) acreditam nesse fato.

Distinguindo de estudos Poletto (2002) chama a atenção para essa questão nas organizações, nem sempre o PGL irá resultar somente em vantagens econômicas para empresa, porque pode não influenciar diretamente na produtividade ou nos ganhos financeiros. Entretanto, existem benefícios não-financeiros que podem não serem levados em conta, como a melhoria na disposição para o trabalho, a satisfação profissional, o clima organizacional, do relacionamento com os colegas e a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores.

Tais dados em pesquisas feitas em duas empresas alimentícias do Sul do país, Mendes e Leite (2004), constataram o aumento na produção em 27% (passou de 30 para 38 frangos

por minuto) na produção, após doze semanas da implantação da ginástica laboral enquanto houve uma diminuição de 40% dos acidentes do trabalho.

A quinta pergunta buscou identificar se o PGL reduziu a quantidade de afastamentos médicos dos participantes em função das queixas músculo-esqueléticas. Já 100% (n=14) dos trabalhadores participantes da pesquisa apontaram que o PGL contribuiu para reduzir o número de afastamentos.

A ginástica laboral é a realização de exercícios físicos no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente, para promover a saúde dos funcionários e evitar lesões de esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Visa evitar problemas relacionados ao trabalho, com a vantagem de que pode ser realizado em quase todos os lugares e a qualquer hora, não exigindo nenhum equipamento especial. Por esses fatores, é uma método efetivo de prevenção contra os distúrbios musculoesqueléticos, razão pela qual é esperado que reduza-se o número de afastamentos médicos (LEAL; MEJIA, 2012).

A sexta questão avaliou se o participante sentia-se mais disposto após a realização do PGL. A grande maioria dos trabalhadores (64,28; n=9) apontou que houve aumento na disposição para as atividades profissionais após a implementação do PGL.

De acordo com Leal, Mejia, (2012), o organismo ao iniciar o trabalho necessita de pelo menos duas horas para se adaptar aos processos fisiológicos exigidos pelo trabalho exercido. Após esse período de adaptação, o homem gradativamente progride rumo ao ápice de seu rendimento. Após esse período, devido à fadiga ou cansaço, o desempenho do trabalhador começa a decrescer. Estudos comprovam que pausas realizadas no início destes momentos de recaídas de energia podem minimizar os sintomas improdutivos, o que deixaria o trabalhador mais disposto para realização de suas atividades, é onde entra a ginastica laboral compensatória que irá aliviar essas tensões e renovar a energia do trabalhador.

E por fim a sétima questão abordou a satisfação do trabalhador com a empresa. O aumento na satisfação com a empresa também aumentou após a implementação do PGL. A satisfação com a empresa foi unanime, pois 100% (n=14) dos participantes relataram que estão mais satisfeitos com a empresa.

A GL proporciona momentos de descontração e confraternização entre os profissionais, o que pode contribuir para o aumento da satisfação com a empresa.

No estudo de Poletto (2002), os trabalhadores declaram que a partir da terceira semana estavam mais satisfeitos com a empresa e com o trabalho realizado, isso gerava também um aumento na produtividade e na economia da empresa. O que é semelhante

com os resultados encontrados.

4 CONCLUSÕES

A empresa Laticínios União Total tem seu perfil de trabalhadores adultos jovens com idades entre 30 a 37 anos. O gênero predominante é o masculino e quanto a função que exerce na empresa são auxiliares do setor administrativo.

As principais queixas musculoesqueléticas referidas no estudo foram com dores na parte inferior das costas, pescoço e na parte superior de costas.

A maioria dos entrevistados declararam não ter buscado por auxílio médico.

Após a realização das sessões de ginástica laboral, durante três meses, a grande maioria dos trabalhadores do Laticínio União Total avaliaram que o programa de ginástica laboral proporcionou resultados positivos. Todos os trabalhadores, declararam que notaram alívio nas dores musculoesqueléticas; que houve melhoria na integração com a equipe; aumento no bem estar e na produtividade; melhoria na satisfação geral com a empresa e maior disposição para realização de atividades fora do ambiente de trabalho após a implantação da GL na empresa.

Baseado em todos os dados da pesquisa sugere-se a implantação da Ginástica Laboral nesta empresa, visto que houve vários benefícios, sendo o fisioterapeuta o contribuinte de forma significativa para que essas atividades sejam realizadas proporcionando conforto, segurança e qualidade de vida para os trabalhadores desta empresa.

REFERÊNCIAS

AMAZARRAY, M. R. **Trabalho e adoecimento no serviço público: LER/DORT e articulações com o modo de gestão burocrático.** 2003. 120f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social e Institucional) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diagnóstico, tratamento, reabilitação, prevenção e fisiopatologia das LER/DORT.** Brasília: MS, 2001.

CARVALHO, M. B.; FELLI, V. E. A. O trabalho de enfermagem psiquiátrica e os problemas de saúde dos trabalhadores. **Revista Latino-americana de Enfermagem**, v. 14, n. 1, p. 61-69, jan./fev. 2006.

CONFED, Conselho Federal de Educação Física, **2007 Ano da Ginástica Laboral**. Revista Confed, n 22, p.24, dezembro de 2006.

COSTA, J. M.; GOTZE, M. M. Fatores de adesão e permanência à prática da ginástica laboral em uma empresa pública de Porto Alegre. **Revista Digital**, Buenos Aires, ano 12, n. 117, fev. 2008.

CREF 9/PR: **Guia oficial para o empresário: como contratar Programas de Ginástica Laboral com segurança, legalidade e resultados**, 2014. <http://www.crefpr.org.br/> Acesso em: 15 set 2017.

DAVIS, K.; NEWSTROM, J. W.; **Comportamento humano no trabalho**. Uma abordagem organizacional. São Paulo: Pioneira TL, 2001.

DUL, J.; WEERDMEESTER, B. **Ergonomia prática**. São Paulo: Edgard Blücher, 1995.

FONSECA, N. R.; FERNANDES, R. C. P. Fatores associados aos distúrbios musculoesqueléticos em trabalhadores de enfermagem. **Revista Latino-americana de enfermagem**, v. 18, n. 6, nov./dez. 2010.

FONTELLES, M. J.; SIMÕES, M. G.; FARIAS, S.H.; FONTELLES, R.G.S.; **Metodologia da pesquisa científica: diretrizes para a elaboração de um protocolo de pesquisa**. 2009.

GOMES FILHO, J. **Ergonomia do objeto: sistema técnico de leitura ergonômica**. São Paulo: Escrituras, 2003.

JUNIOR, M. M. C.; **Os Desafios do Engenheiro Frente a Segurança do Trabalho**. In: Simpósio de Engenharia de Produção, 13, 2006, Bauru. SIMPEP, 2006.

KUORINKA, I., JOHNSON, B., KILBORN, A. (1987). Standardized Nordic questionnaires for the Analysis of Musculoskeletal Symptoms. **Applied Ergonomics**, v. 18, n. 03, p. 233-237.

LAVILLE, A.; **Ergonomia**. Tradução: Marcia Maria Neves Teixeira. SP, EPU. Ed. Da Universidade de São Paulo, 1997.

LEAL, L. F. C.; MEJIA, D. P. M. **Ginástica Laboral como ferramenta de prevenção para a melhoria da qualidade de vida**. 2012. Disponível em: <<http://www.portalbiocursos.com.br/artigos/ergonomia/05.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2017.

LEITE, P. F. **Exercício, envelhecimento e promoção de saúde**. Belo Horizonte: Health, 1996.

LIMA, V. **Ginástica Laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. 2 ed. São Paulo: Phorte, 2008.

MACIEL, R. H. Prevenção da LER/DORT: o que a ergonomia pode oferecer. **Instituto Nacional da Saúde no Trabalho**, dez. 2001. Disponível em: <<http://www.coshnetwork.org/sites/default/files/caderno9%20ler-dort.pdf>>. Acesso em: 15 set. 2017.

MACIEL, M.G.; **Ginástica laboral e ergonomia: intervenção profissional**. 1 ed. Jundiaí, SP: Fontoura, 2010.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. V. **Fundamentos de metodologia científica**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.

MARTINS, CO; DUARTE, M.F.S. **Efeitos da Ginástica Laboral em servidores da Reitoria da UFSC**. Rev. Bras. Ci Movim, 2000; 8:7-13.

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

OLIVEIRA, J. R. G. A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças. **Revista de Educação Física**, n. 139, dez. 2007.

PEREIRA, C.C.D.A. **Excelência Técnica dos Programas de Ginástica Laboral: uma abordagem didático-pedagógica**. 1 ed. SP: Phorte, 2013.

POLLETO, S. S. **Avaliação e implantação de programas de ginástica laboral, implicações metodológicas**. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2002.

REVISTA BEM-ESTAR E SAÚDE. **Dor nas costas é causa campeã em afastamento do trabalho**. Versão Online, jul. 2014. Disponível em: <<http://www.emtempo.com.br/dor-nas-costas-e-causa-campea-em-afastamento-trabalho/>>. Acesso em: 2 out. 2017.

ROSENFELD, R. Tratamento de LER deve ser imediato. **Centro de Reumatologia e Ortopedia Botafogo**. 2011. Disponível em: <<http://www.creb.com.br/site/destaques/tratamento-de-ler-deve-ser-imediato/>>. Acesso em: 10 out. 2017.

SAMPAIO, A. A.; OLIVEIRA, J. R. G. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. **Caderno de Educação Física Marechal Cândido Rondon**, v. 07, n. 13, p. 71-79, 2008.

SILVA, M. A. D.; MARCHI, R. **Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho**. São Paulo: Círculo do Livro, 1997.

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO-FUNCIONÁRIO

Nome do funcionário: _____ Idade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

Função na empresa: _____

- 1- Faz prática de exercícios regularmente?
() Sim Quais? _____
() Não

- 2- Como você classifica seu estado de saúde?
() Indisposto(a)
() Disposto(a)

- 3- Você se sente disposto(a) para realizar atividades fora do horário de trabalho?
() Muito
() Pouco
() Nada

- 4- Já ficou de licença por algum problema médico?
() Nunca
() Raramente
() Sempre

- 5- Qual maior razão que o leva a faltar do trabalho?
() Doenças
() Acidente de trabalho
() Fatores sociais
() Faltas não justificadas

- 6- Sente dores frequentes?
() Nunca
() Raramente
() Sempre

APÊNDICE B - APÓS A IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL

Este questionário como objetivo avaliar a Ginástica Laboral junto aos trabalhadores. Contamos com sua colaboração, pois sua participação será fundamental para a concretização desta avaliação.

Nome: _____ DATA: ___/___/___

Quanto as mudanças ocorridas após a implantação da GL, você percebeu:

1-Alívio das dores corporais?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

2- Melhorou a integração com seus colegas?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

3- Melhorou o seu bem-estar.

Sim () Não () Com alguma frequência ()

4- Aumentou sua produtividade?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

5- Diminuiu a quantidade de seus afastamentos médicos?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

6- Suas atividades de lazer após a implantação da GL ficaram mais ativas?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

7- Está mais satisfeito com o seu trabalho?

Sim () Não () Com alguma frequência ()

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



UNICERP – CENTRO UNIVERSITÁRIO DO CERRADO - PATROCÍNIO
COEP – COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA DO UNICERP
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do Projeto: IMPLANTAÇÃO DA GINÁSTICA LABORAL NO LATICÍNIO UNIÃO
TOTAL LTDA DA CIDADE DE IBIÁ-MG.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar do estudo Implantação da Ginástica Laboral no Laticínio União Total Ltda. Com isso você poderá contribuir com os avanços na área da saúde, já que tais avanços só podem dar-se por meio de estudos como este, por isso a sua participação é muito importante. Este estudo tem como objetivo avaliar os benefícios da Ginástica Laboral para o trabalhador e caso você participe, será necessário responder a um questionário e participar das aulas de Ginástica Laboral. Não será feito nenhum procedimento que lhe traga qualquer desconforto ou risco à sua vida.

Você poderá obter todas as informações que quiser e poderá não participar da pesquisa ou retirar seu consentimento a qualquer momento, sem prejuízo no seu atendimento. Pela sua participação no estudo, você não receberá qualquer valor em dinheiro, mas terá a garantia de que todas as despesas necessárias para a realização da pesquisa não serão de sua responsabilidade. Seu nome não aparecerá em qualquer momento do estudo, pois você será identificado com um número.

Eu, _____, li e/ou ouvi o esclarecimento acima e compreendi o propósito e a relevância deste estudo e o(s) procedimento(s) a(os) que(ais) serei submetido. As explicações que recebi esclarecem os riscos e benefícios do estudo. Eu entendi que tenho liberdade para interromper minha participação a qualquer momento, sem justificar minha decisão e que isso não me trará nenhum prejuízo. Sei que meu nome não será divulgado, que não terei despesas e não receberei dinheiro por participar do estudo. Eu concordo em participar do estudo.
Ibiá,/...../2016.

Assinatura do voluntário ou seu responsável legal

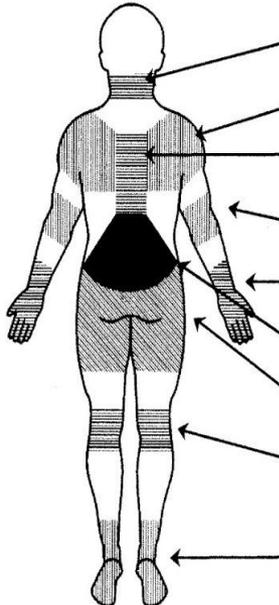
Prof Esp. Kelly Almeida de Melo Araújo.

Nádilla Milane Matias

ANEXO B – QUESTIONÁRIO NÓRDICO DE DISTÚRBIOS MUSCULO ESQUELETICOS

DISTÚRBIOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Por favor, responda às questões colocando um "X" no quadrado apropriado _ um "X" para cada pergunta. Por favor, responda a todas as perguntas mesmo que você nunca tenha tido problemas em qualquer parte do seu corpo. Esta figura mostra como o corpo foi dividido. Você deve decidir, por si mesmo, qual parte está ou foi afetada, se houver alguma.

	Nos últimos 12 meses, você teve problemas (como dor, formigamento/dormência) em:	Nos últimos 12 meses, você foi impedido(a) de realizar atividades normais (por exemplo: trabalho, atividades domésticas e de lazer) por causa desse problema em:	Nos últimos 12 meses, você consultou algum profissional da área da saúde (médico, fisioterapeuta) por causa dessa condição em:	Nos últimos 7 dias, você teve algum problema em?
 PESCOÇO	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
OMBROS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
PARTE SUPERIOR DAS COSTAS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
COTOVELOS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
PUNHOS/MÃOS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
PARTE INFERIOR DAS COSTAS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
QUADRIL/ COXAS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
JOELHOS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim
TORNOZELOS/ PÉS	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim	<input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim

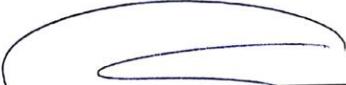
ANEXO C - AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAÇÃO DA PESQUISA PELA INDÚSTRIA DE LATICÍNIOS UNIÃO TOTAL



Declaro, para os devidos fins, que os pesquisadores Kelly Almeida de Melo Araújo e Nádilla Milane Matias, portadores do RG nº MG-7230512 e MG-8907053, CPF 004.232.246-46 e 072.173.276-36, estão autorizados a realizar pesquisa com o título provisório Implantação da Ginástica Laboral, com a finalidade de realizar seu trabalho de conclusão do curso de Fisioterapia, do UNICERP – Centro Universitário do Cerrado - Patrocínio.

Declaro ainda ter conhecimento da pesquisa a ser realizada e de ter sido previamente informado(a) de como serão utilizados os dados coletados nesta instituição.

Ibiá, 03 de novembro de 2016.



Carlos Mauricio Pinheiro Silva
DIRETOR GERAL

