

UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO

**Ana Cecília Franciscato
Mariana Moretto Coló**

**Ginástica Laboral e Sintomas Músculo-Esqueléticos em
Trabalhadores do Setor de Limpeza de ônibus do Expresso
de Prata**

**BAURU
2006**

UNIVERSIDADE DO SAGRADO CORAÇÃO

**Ana Cecília Franciscato
Mariana Moretto Coló**

**Ginástica Laboral e Sintomas Músculo-Esqueléticos em
Trabalhadores do Setor de Limpeza de ônibus do Expresso
de Prata**

**Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Fisioterapia da
Universidade do Sagrado Coração como
requisito parcial na Universidade para
obtenção do título de Fisioterapeuta. Sob
orientação do Prof. Dr. Alberto De Vitta
e co-orientação Prof^ª. Ms. Roseli
Cristina Leme Pocay.**

**BAURU
2006**

Dedico a meus pais Alceu e Lia que sempre me incentivaram e estiveram ao meu lado, aos meus irmãos Eduardo e Luciana e aos meus filhos Pedro e Gabriel minha maior riqueza.

Ana Cecília

Dedico a meus pais Jair e Rosa por acreditarem e confiarem em mim, aos meus avós Haroldo e Terezinha por tudo que direta e indiretamente me ajudaram e ao Guilherme que esteve sempre ao meu lado.

Mariana

AGRADECIMENTO ESPECIAL

Agradecemos ao nosso orientador Dr. Alberto De Vitta pela confiança depositada em nós, pela sua atenção sempre presente e dedicação.

Queremos agradecer também a nossa co-orientadora Ms. Roseli Cristina Leme Pocay pela colaboração sempre que se fez necessário, além de seu carinho e amizade.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a empresa de transporte de Bauru, local onde foi realizado o trabalho, em especial ao Sr Alceu Pedro Franciscato que nos permitiu a realização deste.

Aos funcionários que fizeram parte deste trabalho nossos sinceros agradecimentos, pois sem eles não seria possível sua realização.

A Prof^ª Dr^ª Silvia Regina Barrile, que com seus conhecimentos nos ensinou e direcionou na conclusão deste projeto.

Aos nossos amigos, que fizemos no decorrer destes anos e que sempre serão lembrados com muito carinho e guardados em nossos corações.

“Todo o bem que pudermos fazer,
toda a ternura que pudermos
dar a um ser humano,
que o façamos agora,
neste momento,
porque não passaremos duas vezes
pelo mesmo caminho”

Luis Eduardo Boudakian

RESUMO

Os Sintomas Músculo-Esqueléticos são relatos como percepção física desagradável e sintomas físicos, tais como: dor, sensação de peso, formigamento e fadiga e pode ser trabalhado através da ginástica laboral podendo diminuir o número de doenças originadas por traumas cumulativos, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho, promover maior integração no ambiente de trabalho, promover saúde gerando assim uma melhor qualidade de vida. Com isso o presente trabalho teve como objetivo verificar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral sobre os sintomas músculo-esqueléticos em trabalhadores do setor de limpeza de uma empresa de ônibus intermunicipal. Método: Para a realização do trabalho foi utilizado um delineamento quase-experimental. A variável dependente foram os sintomas músculo-esqueléticos percebidos e, a independente o programa de ginástica laboral. Fizeram parte da pesquisa 35 funcionários na faixa etária de 21 a 59 anos, sendo 9 do sexo feminino e 26 do sexo masculino. Os instrumentos incluíram questionários de caracterização sócio-demográfica e ocupacional e um de queixas relativas a sintomas músculo-esqueléticos percebidos; aplicados antes e depois do programa de ginástica laboral. Para a análise estatística foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon e todas as conclusões estatísticas foram discutidas no nível de 5% de significância.. Resultado: o programa mostrou-se eficaz na diminuição dos sintomas músculo-esqueléticos percebidos.

Palavras –Chave: desconfortos músculo-esqueléticos, ginástica laboral, trabalhador.

SUMÁRIO

Introdução.....	01
Materiais e Método.....	04
Casuística.....	04
Materiais e Equipamentos.....	04
Procedimentos.....	04
Análise estatística.....	06
Resultados.....	07
Discussão.....	08
Conclusão.....	16
Referências Bibliográficas.....	07
Anexo 01 (Termo de consentimento)	08
Anexo 02 (Questionários de informações sociodemográficas).....	
Anexo 03 (Questionários de distúrbios músculo-esqueléticos).....	

1. INTRODUÇÃO

Os Sintomas Músculo-Esqueléticos como relatos de percepção física desagradável e sintomas físicos, tais como: dor, sensação de peso, formigamento e fadiga. Os sintomas são algo mais complexo do que resposta a um estímulo, já que envolve experiência individualizada complexa associada à avaliação cognitiva e afetiva.(COURY, 1994)

Para De Lima (2003) a Ginástica Laboral pode ser conceituada como um conjunto de práticas físicas elaboradas a partir da atividade profissional exercida durante o expediente, que visa minimizar o sintoma músculo-esquelético no trabalhador e ativar as estruturas que não são requisitadas, relaxando-as e tonificando-as.

Segundo Dias (1994) a Ginástica Laboral (GL) pode ser preparatória e compensatória, consistindo em exercícios específicos realizados no próprio local de trabalho, atuando de forma preventiva e terapêutica. A GL preparatória e de curta duração visa: diminuir o número de acidentes de trabalho, prevenir doenças originadas por traumas cumulativos, prevenir a fadiga muscular, corrigir vícios posturais, aumentar a disposição do funcionário ao iniciar e retornar ao trabalho, promover maior integração no ambiente de trabalho, promover saúde gerando assim uma melhor qualidade de vida e a ginástica compensatória trabalha o relaxamento dos grupos musculares que estão em contração durante a maior parte da jornada de trabalho.

O profissional deve explorar, exercícios que possibilitem o relaxamento muscular e a movimentação da articulação, por meio de uma amplitude de movimento normal, sem estresse excessivo. Os exercícios devem ser elaborados de uma forma progressiva em seu planejamento específico, pois existem as possibilidades de lesão e dano de desempenho na

função exercida, sob condições físicas inadequadas e/ou aplicação de um programa de exercícios inadequados (DE LIMA, 2003).

Martins (2000) mostra que existem etapas para que a implantação da GL tenha sucesso, sendo elas:

- Avaliação e diagnóstico, analisando a aptidão física, qualidade de vida, biomecânica e ergonomia, a fim de permitir uma correta adequação da atividade física;
- Planejamento e estruturação do programa, prevendo inclusive a motivação, compreensão da validade, aval e aceitação do programa por parte dos funcionários;
- Conscientização de todos os funcionários da empresa sobre os problemas provenientes da má postura, sua prevenção e o incentivo a prática regular da atividade física;
- Implantação do projeto piloto, possibilitando ajustes antes da sua expansão a outros setores;
- Avaliação dos resultados, incluindo as áreas da qualidade empresarial, produtividade e qualidade de vida.

De Lima (2003) ressalta que a tomada de consciência sobre a importância da GL, acompanhada de um conhecimento mais completo a respeito de cuidados para com a saúde está modificando os estilos de vida das empresas que descobriram os benefícios que os movimentos proporcionam e adotam a postura de prevenção. Pois, diminui o absenteísmo, procura ambulatorial ocorrendo uma redução significativa de afastamentos do trabalho.

Considerando o referencial teórico o objetivo do presente estudo foi verificar os efeitos de um programa de Ginástica Laboral sobre os sintomas músculo-esqueléticos em trabalhadores do setor de limpeza de uma empresa de ônibus intermunicipal.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização do trabalho foi utilizado um delineamento quase-experimental. A variável dependente foram os sintomas músculo-esqueléticos percebidos e, a independente o programa de ginástica laboral.

2.1. Casuística

Foram estudados 35 sujeitos que realizam atividade ocupacional de servente no setor de limpeza em uma empresa de transporte coletivo de Bauru, na faixa etária de 21 a 59 anos, sendo 9 do sexo feminino e 26 do sexo masculino. As condições propostas para o plano analítico definiram que todos os sujeitos deveriam estar trabalhando há mais de um ano na atividade ocupacional sendo critério de exclusão quem tivesse menos de um ano trabalhando na função.

2.2. Materiais e Equipamentos

Termo de consentimento (anexo1);

Questionário de informações sócio-demográficas (anexo2);

Questionário de sintomas Músculos-Esqueléticos (anexo3);

Colchonete;

Aparelho de Som;

Faixa de tecido para alongamento.

2.3. Procedimentos

Etapa A. Avaliação dos Sintomas músculo-esqueléticos percebidos.

Para avaliação dos desconfortos músculo-esqueléticos foi utilizado o questionário nórdico (Dickinson *et al.*, 1992), adaptado para a cultura brasileira por Barros (2003). O instrumento é composto de três questões: a primeira pergunta se o sujeito sentiu desconfortos (formigamento, dor, sensação de peso, dormência) nos últimos doze meses em regiões específicas do corpo (pescoço, ombro, cotovelo, punho e mão, coluna dorsal, coluna cervical, coluna lombar, quadris, coxas e nádegas, joelhos e tornozelos e pés); a segunda se sentiu desconfortos nos últimos sete dias, nas mesmas regiões corporais e, a terceira se nos últimos doze meses o sujeito deixou de fazer atividades normais por causa de alterações nos segmentos corporais já citados.

A aplicação dos instrumentos foi feita em grupos, realizadas nos locais de trabalho dos sujeitos por período de 30 minutos duas vezes na semana durante 3 meses, após autorização dos responsáveis e com a concordância dos sujeitos, que foram informados sobre os objetivos do estudo.

Etapa B. Programa de Ginástica Laboral:

As sessões de G.L. foram ministradas no período de 25 de maio a 25 de agosto, com duração de três meses, tiveram a duração de 30 minutos, duas vezes na semana, composta por

exercícios de alongamento (20 minutos) e de relaxamento (10 minutos). Em seguida pode-se observar o conteúdo do programa sendo descrito o exemplo de uma sessão.

- Alongamento de cervical: movimentos de flexão, extensão e circundação.
- Alongamento de ombro: elevação e depressão
- Alongamento de punho: mãos entrelaçadas nos dois sentidos e mãos em posição de reza, para cima e para baixo.
- Alongamento da parte superior das costas: em dupla, faz uma inclinação lateral, juntando as mãos em cima e em baixo.
- Alongamento da parte inferior das costas: sentado perna flexionada faz uma rotação de tronco apoiando uma das mãos no chão e a outra abraçando as pernas.
- Alongamento de pernas e pés: em decúbito lateral, pernas flexionadas sendo que uma é segurada com uma das mãos e puxada para trás; em pé coloca-se a perna para frente flexionada e a outra para trás esticada, jogando o peso do corpo na perna da frente.
- Relaxamento: em pé, pernas afastadas elevam os braços inspirando e volta expirando; em pé faz flexão de cabeça, tronco, soltando os braços como um pêndulo para frente e para a lateral.

Etapa C. Reavaliação dos Sintomas músculo-esqueléticos percebidos.

A reavaliação dos sintomas músculo-esqueléticos percebidos foram realizadas uma semana após o término do programa de ginástica laboral seguindo o mesmo protocolo do pré-teste.

2.4. Análise Estatística

Para análise estatística da frequência dos sintomas músculo-esqueléticos percebidos foi utilizado o teste de Wilcoxon (NORMAN e STREINER, 1994). Todas as conclusões estatísticas foram discutidas no nível de 5% de significância.

3. RESULTADOS

A Tabela 1 refere-se as medidas descritivas dos desconfortos músculo-esqueléticos percebidos , no pré e pós-teste, e respectivo resultado do teste estatístico. Nota-se que houve diferença estatisticamente significativa entre os momentos.

Tabela 1. Medidas descritivas dos sintomas músculo-esqueléticos percebidos nos trabalhadores, no pré e pós-teste, e respectivo resultado do teste estatístico.

Grupo	Medida descritiva	Momento		Resultado do teste estatístico de momentos
		Pré-teste	Pós-teste	
Ginástica laboral	Valor mínimo	0	0	p<0,05
	Mediana	2	0,5	
	Valor máximo	8	6	
	Média	2,00	1,03	
	Desvio-padrão	1,86	1,35	

4. DISCUSSÃO

Na análise dos resultados relativos ao pré e pós-testes, verificou-se que o programa de Ginástica Laboral promoveu uma diminuição dos sintomas músculo-esqueléticos nos trabalhadores do setor de limpeza, com resultados estatisticamente significantes.

Em um trabalho realizado por Pereira (2001), que realizou uma pesquisa em funcionários do setor administrativo de quatro empresas no estado de Santa Catarina, com intuito de ver o resultado da ginástica laboral nesses funcionários, obtiveram resultados positivos com a ginástica no âmbito de redução das dores em 10.5%; integração com os colegas em 18.4% e disposição e bem estar em 28.9%, isso em uma das empresas. Na segunda empresa, os resultados das mesmas variáveis ficaram em 21.3%, 19.1% e 29.1%; mostrando com isso um resultado significativo.

De acordo com Martins (2000), em sua pesquisa realizada onde teve como foco principal analisar os efeitos de um programa de promoção da saúde junto a trabalhadores da reitoria da Universidade federal de Santa Catarina sendo a amostra, composta por 26 funcionários, onde foi aplicada uma série de testes físicos (que mediam a flexibilidade, força, capacidade aeróbica, percentual de gordura, massa corporal magra e pressão arterial) e questionários (anamnese geral, anamnese nutricional, questionários sobre regiões doloridas, estresse e estresse ocupacional) e a aplicação da Ginástica laboral por um período de 15 minutos, três vezes por semana e com duração de quatro meses totalizando 54 sessões. Através da análise estatística constatou-se que houve melhora significativa ($p < 0,05$) do percentual de gordura, pressão arterial, da flexibilidade medida pelo teste de sentar e alcançar, da flexibilidade da abdução do ombro, da hiperextensão de cotovelo, da flexão do punho, da extensão do quadril, da flexão do joelho, e da hiperextensão de joelho.

Kolling, 1998 realizou um projeto denominado de "Ginástica Laboral Compensatória", envolvendo empresas do Vale dos Sinos, sendo uma pesquisa experimental onde tiveram como critério metodológico a aleatorização dos grupos, além da inclusão de exames laboratoriais para determinação de índices de fadiga. Esse projeto foi aplicado em dois grupos. Os resultados demonstraram que a aplicação da ginástica laboral compensatória diminuiu significativamente o índice de fadiga no grupo experimental em comparação ao grupo controle. Benefícios estatisticamente significativos também foram verificados a favor do grupo experimental em relação à produtividade.

Alguns estudos foram feitos para verificar os resultados da ginástica laboral, tais como os de Longen (2003), que verificou uma grande redução nos registros de casos de Ler/Dort, principalmente três meses após a implantação do programa; Junior(2005) estudou a incidência da dor em costureiras industriais da cidade de Cascavel, tendo como resultado a redução na intensidade da dor, melhora do bem estar, melhor adequação postural durante o trabalho, sendo então satisfatória para a maioria das participantes; Martins (2000) analisou o aumento da flexibilidade e alteração do estilo de vida. Todos obtiveram resultados favoráveis à ginástica.

A ginástica laboral tem a função de melhorar a qualidade de vida do trabalhador, através do resultado pode-se notar melhora na postura de trabalho, na disposição do mesmo, na diminuição das dores, sensação de corpo mais leve com maior flexibilidade, diminuição do estresse; contribuindo dessa forma para um melhor controle emocional, conscientização dos limites do corpo, enfim melhora considerável do bem-estar biopsicossocial.

5. CONCLUSÃO

Diante disso, podemos observar que o programa de Ginástica Laboral foi significativamente eficaz, melhorando assim os sintomas referidos e conseqüentemente oferecendo uma melhor qualidade de vida aos funcionários.

Considerando a importância da Ginástica Laboral sugerimos que seja feito mais pesquisas nessa área, devido a escassez de material sobre o assunto na literatura.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, E. **Cross-cultural adaptation of the Nordic musculoskeletal questionnaire.** *Internacional. Nursing Review*, v.50, n.2, p.101-108, 2003.

COURY, H. J. C. **Programa auto-instrucional para o controle de desconfortos posturais em indivíduos que trabalham sentados.** Campinas, 1994. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, 1994.

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

DIAS, I. **Desafio da Empresa Moderna - a ginástica laboral como um novo caminho.** Porto Alegre: Foco, 1994.

DICHINSON, C. E. *et al.* **Questionnaire development: an examination of the Nordic Musculoskeletal Questionnaire.** *Applied Ergonomics*, v. 23, n. 3, p. 197-201, 1992.

MARTINS, C.O. **Efeitos da Ginástica Elaboral em servidores da Reitoria da UFSC.** 2000. Dissertação de Mestrado

NORMAN, G. R. ; STREINER, D. L. **Biostatistics: the bare essentials.** St. Louis: Mosby Year Book, 1994.

KOLLING . **Estudo sobre os efeitos da ginástica laboral compensatória em grupos de operários de empresas industriais,** 1982. Dissertação de Mestrado em Educação. Programa de Pós-graduação em educação UFRGS, Porto Alegre.

LONGEN, C. W. **Ginástica Laboral na prevenção de LER e DORT,** 2003.

JUNIOR, DE ASSIS. **Um estudo com costureiras industriais na cidade de Cascavel,** 2005.

ANEXO 1

TERMO DE CONSENTIMENTO

Título do Projeto: “Efeitos de um Programa de Ginástica Laboral sobre os Sintomas Músculo-Esqueléticos em Trabalhadores do Setor de Limpeza de Ônibus do Expresso de Prata”.

Citar endereço completo e telefone: Rua Irmã Arminda nº 8-88, Jd. Brasil, Bauru/SP, (14) 2109-9970

Pesquisador responsável: Dr Alberto De Vitta.

O presente trabalho se propõe a avaliar os efeitos de um programa de ginástica laboral sobre os sintomas músculo-esqueléticos detectados em trabalhadores do setor de limpeza de ônibus Expresso de Prata, na cidade de Bauru, São Paulo. Para a realização do objetivo proposto os sujeitos responderão a um questionário de queixas relativas a sintomas músculo-esqueléticos percebidos, nos últimos sete dias e doze meses. Esse questionário mostra as regiões corporais que podem ser acometidos e tipo de sintomas que eles poderão relatar como: sensação de peso, formigamento, dor, etc. E os possíveis benefícios serão: melhora na flexibilidade e na mobilidade articular, prevenir a fadiga muscular, diminuir os vícios posturais, promovendo saúde.

Não haverá nenhum risco para os funcionários e não existirão custos associados à participação. Eu entendo que estou livre para recusar minha participação neste estudo ou para desistir a qualquer momento e que a minha decisão não afetará meu tratamento no setor que trabalho ou causar perda de benefícios para os quais eu poderei ser indicado.

Eu _____ entendo que, qualquer informação obtida sobre mim será confidencial. Eu também entendo que meus registros coletados estão disponíveis para utilização das pesquisas. Esclareceram-me que minha identidade não será vinculada em nenhuma publicação desta pesquisa; com isso, permito a publicação para fim de estudos. Eu certifico que me foi lido o texto de consentimento e entendi seu conteúdo. Uma cópia deste formulário ser-me-á fornecida. Minha assinatura demonstra que concordei livremente em participar deste estudo.

Assinatura do participante da pesquisa:

Data: / /2006

Eu certifico que expliquei ao Sr. _____, acima, a natureza, propósito, benefícios associados à sua participação nesta pesquisa, que respondi todas as questões que me foram feitas e testemunhei assinatura acima.

Assinatura do Pesquisador Responsável: _____

Data: / /2006

Dr. Alberto De Vitta

Aluna Pesquisadora

Aluna Pesquisadora

ANEXO 2

QUESTIONÁRIO DE INFORMAÇÕES SOCIODEMOGRÁFICAS

Por favor, preencha com seus dados pessoais.

1. Nome: _____

2. Endereço: _____
 Telefone: _____

3. Você é destro? Sim Não

4. Qual é o seu sexo? masculino feminino

5. Idade

6. Estado Conjugal Atual

- Solteiro (a) 1•Casado (a) 2
- Vive com companheiro (a) 3•Separado (a) 4
- Divorciado (a) 5•Viúvo (a) 6

7. Escolaridade – Assinalar o nível mais elevado.
- | | | |
|---|---|-----------------------------|
| primário completo (terminou apenas a 4ª série) | <input type="checkbox"/> 1 ginásio incompleto (não terminou a 8ªsérie) | <input type="checkbox"/> 2 |
| ginásio completo (terminou a 8ª série) | <input type="checkbox"/> 3 curso técnico de primeiro grau incompleto | <input type="checkbox"/> 4 |
| curso técnico de primeiro grau completo | <input type="checkbox"/> 5 colegial incompleto (não terminou o 3º col.) | <input type="checkbox"/> 6 |
| colégio completo (terminou o 3º colegial) | <input type="checkbox"/> 7 curso técnico de segundo grau incompleto | <input type="checkbox"/> 8 |
| curso técnico de segundo grau completo | <input type="checkbox"/> 9 faculdade incompleta | <input type="checkbox"/> 10 |
| faculdade completa | <input type="checkbox"/> 11 pós-graduação incompleta | <input type="checkbox"/> 12 |
| pós graduação completo | <input type="checkbox"/> 13 | <input type="checkbox"/> |

8. Qual é a sua função na empresa?
 Especificar: _____

9. Qual é o ramo da empresa em que trabalha (por exemplo, secretária, banco, dentista, médico, pedreiro, digitador, etc.)?
 Especificar: _____

10. Há quanto tempo trabalha para esta empresa? Anos

11. Você já trabalhou, nesta função em outra empresa? Sim Não

Se sim, quantos anos? _____

12. O seu trabalho insere-se em que tipo de turno?
- | | | |
|-----------------------------------|--|--------------------------|
| Apenas um turno, durante o dia | <input type="checkbox"/> Dois turnos, durante o dia. | <input type="checkbox"/> |
| Apenas um turno, durante a noite. | Dois turnos, durante a noite. | <input type="checkbox"/> |
| outros | <input type="checkbox"/> | |

13. Durante o seu período de trabalho, há pausas e intervalos para descanso programados e exercícios (alongamentos, relaxamento etc.).

Sim Não

14. Pratica atividade física com regularidade?

Sim Não

15. Qual ou quais os tipos de atividade física você pratica?

Caminhadas	<input type="checkbox"/>	Hidroginástica	<input type="checkbox"/>
Corridas	<input type="checkbox"/>	Futebol	<input type="checkbox"/>
Natação	<input type="checkbox"/>	Bicicleta	<input type="checkbox"/>
Outra(s): _____	<input type="checkbox"/>		

16. Quanto tempo por dia?

Menos de 20 minutos **Mais de 20 minutos**

17. Quantas vezes por semana?

1 vez **2 vezes** **3 vezes ou mais**

18. Há quantos meses está praticando atividade física?

até 6 meses	<input type="checkbox"/>	De 6 meses a 1 ano, sem interrupção	<input type="checkbox"/>
De 1 a 2 anos, sem interrupção meses	<input type="checkbox"/>	De 2 anos a 4 anos, sem interrupção	<input type="checkbox"/>

19. Está tomando algum remédio no momento?

Sim Não

Se sim, qual?

20. Fuma ou fumou cigarros ou charutos ou cachimbos?

Sim Não

21. Se fuma, quantos cigarros por dia? _____

22. Se parou de fumar, quando? _____ anos _____ meses.

23. Período que fumou ou fuma: _____ anos _____ meses.

24. Você toma bebidas alcoólicas?

Sim Não

25. Se sim, qual tipo de bebida alcoólica?

destilado **fermentado**

26. Quantas vezes por semana? _____

27. Qual a quantidade (em copos, se bebida fermentada; em dose, se destilado)? _____

28. Você já teve algum curso e/ou treinamento sobre maneiras de prevenir doenças geradas pelo trabalho?

Sim Não

ANEXO 3 - QUESTIONÁRIO DE DISTÚRBIOS MÚSCULOS-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 (ex. 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