Saúde no trabalho: uma revisão crítica de audiovisuais que abordam a ginástica laboral

Health at work: a critical review of audiovisuals that address workplace exercise

Naiara Carneiro da-Silva1

RESUMO | O trabalho tem papel importante na vida das pessoas, pois, além de ser fonte de sustento, possibilita que elas se sintam úteis, produtivas e valorizadas. No entanto, quando realizado sob condições inadequadas, pode ser prejudicial à saúde e causar doenças, resultando em inatividade física e ocupacional. O objetivo do presente estudo é analisar criticamente o conteúdo de vídeos do YouTube que abordam a ginástica laboral. Trata-se de revisão exploratória e quantitativa realizada no YouTube em abril de 2019, por meio do descritor “ginástica laboral”. Foram selecionando somente os vídeos com maior número de visualizações e em português, sendo considerados 104 vídeos no total. Dos 104 vídeos selecionados, apenas 11 traziam informações completas sobre ginástica laboral. Esses 11 tratavam de entrevistas com profissionais de educação física e fisioterapeutas, os quais alertavam sobre a necessidade da ginástica para a saúde dos trabalhadores e seus benefícios. Além disso, demonstravam a forma correta de realizar os exercícios, ressaltando sempre a importância de as empresas investirem na ginástica laboral como melhoria para a saúde e o bem-estar de seus funcionários. Este estudo confirma que a qualidade geral dos vídeos é muito baixa. A publicação de vídeos do YouTube não é automaticamente submetida ao escrutínio do processo de revisão científica clássica ou à garantia do perito acadêmico, resultando em qualidade variável e informações incorretas e incompletas que podem se espalhar facilmente por meio dessa plataforma virtual, podendo ser percebidas como precisas.

Palavras-chave | trabalho; adoecimento; ginástica laboral.

ABSTRACT | Work has an important role in people’s lives: in addition to providing means of living, it allows people to feel useful, productive, and valued. However, when performed in inadequate conditions, it can damage the worker’s health and cause diseases that result in physical and occupational inactivity. The aim of the present study is to critically analyze the content of videos addressing workplace exercise. Our exploratory and quantitative review was performed on the YouTube video platform in April 2019, using the descriptor “ginástica laboral” (in English, workplace exercise). We selected 104 Portuguese language videos according to their number of views. Out of these videos, only 11 provided complete information regarding workplace exercise; these were interviews with physical education and physiotherapy professionals that highlighted the need for and benefits of physical activity in maintaining worker health. In addition, these videos illustrated the correct execution of exercises, emphasizing the importance of company investment in workplace exercise for the health and well-being of their employees. This study demonstrates that, altogether, the quality of videos on this subject available on YouTube is low. Their publication is not automatically subjected to classic scientific review nor it is guaranteed by an academic expert, which results in variable quality and inaccurate or incomplete information that can easily propagate through this virtual platform and be falsely perceived as correct.

Keywords | work; sickness; workplace exercise.
INTRODUÇÃO

Com o advento da era industrial, deu-se início ao processo de fabricação de produtos em massa e à crescente especialização dos operários no sentido de melhorar a qualidade, aumentar a produção e diminuir os custos dos produtos. Essa especialização levou os trabalhadores a executarem funções específicas nas empresas, com a realização de movimentos repetitivos associados a um esforço excessivo, o que fez com que muitos indivíduos passassem a sentir dores.

O trabalho tem papel importante na vida dos indivíduos, pois, além de ser fonte de sustento, possibilita que eles se sintam úteis, produtivos e valorizados. No entanto, quando realizado sob condições inadequadas, pode ser prejudicial à saúde e causar doenças, levando à inatividade física e ocupacional. Entre os prejuízos à saúde, destaca-se o surgimento da lesão por esforço repetitivo (LER) e de doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT), além de doenças de origem psicológica, frutos do estresse. Nesse sentido, empresas de diferentes setores passaram a investir em atividades que objetivam reduzir os problemas ocupacionais ocasionados pelo excesso de trabalho, como a ginástica laboral.

A ginástica laboral compreende exercícios específicos de alongamento, fortalecimento muscular, coordenação motora e relaxamento realizados em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT e estresse. A adesão desses programas pode ter amplios objetivos, como a promoção do autoconhecimento, da autoestima e de possíveis melhorias do convívio social na empresa. Diante disso, é pertinente suscitar estudos que busquem identificar estratégias de prevenção dos eventos adversos relacionados à assistência à saúde.

Nesse intuito, destaca-se a importância do YouTube, o qual representa, na atualidade, uma fonte de informação mundial, sobretudo no que concerne aos agravos à saúde. Torna-se relevante, portanto, atentar ao fato de que muitos dos vídeos postados no YouTube não passam por tratamento analítico, não sendo, assim, de cunho científico. Dessa forma, é imperativo atentar à qualidade do material disponibilizado.

Diante de tais potencialidades e da inquestionável importância que os vídeos disponibilizados na internet assumem na contemporaneidade, é imperativo que se atente à qualidade do material veiculado, já que, ao abordar aspectos relacionados à assistência à saúde, as informações podem resultar em ações e/ou pensamentos errôneos, comprometendo até mesmo a segurança do paciente.

Nessa perspectiva, o objetivo deste estudo é analisar o conteúdo dos vídeos sobre ginástica laboral disponibilizados no YouTube, reconhecendo a importância dos vídeos e de seus conteúdos na promoção da saúde, como fonte de transmissão de informações e alerta para a saúde dos trabalhadores. Porém, ainda restam dúvidas quanto à qualidade dessas informações. Dessa forma, realizou-se uma análise crítica desses vídeos, correlacionando as informações encontradas na literatura e verificando a qualidade dessas.

HISTÓRICO DO YOUTUBE

Na atualidade, a internet representa um campo de informações de extrema importância, o qual faz parte, de forma inquestionável, do cotidiano das pessoas. A multiplicação de serviços de distribuição e compartilhamento de mídias disponíveis na internet permite que milhares de pessoas tenham acesso a diversos produtos, pois essa transformou as pessoas em seres multimídia. A internet processa a virtualidade e a transforma em nossa realidade, constituindo, assim, a sociedade em que vivemos.

Antes do lançamento do YouTube em 2005, havia poucos métodos simples disponíveis a usuários normais de computadores que queriam colocar seus vídeos na internet. Com uma interface de fácil uso, o YouTube possibilitou que qualquer usuário postasse um vídeo na internet, potencialmente alcançando milhões de pessoas em poucos minutos. A grande variedade de tópicos cobertos pelo portal tornou o compartilhamento de vídeo uma das mais importantes partes da cultura da internet.

Assim, pode-se ver e compartilhar de tudo, desde programas televisivos, entrevistas, críticas e denúncias até vídeos caseiros, a qualquer hora e em qualquer lugar. Dessa forma, a ampliação das interfaces por meio das quais os usuários podem interagir e produzir conteúdos é uma das características associadas à chamada web 2.0, sendo relevante atentar ao fato de que qualquer indivíduo, para qualquer fim, pode utilizar um website como o YouTube para acessar as mais diversas informações, sobretudo no que se refere aos aspectos relacionados à saúde.
Classificado pelo Google como plataforma de distribuição de conteúdos, o YouTube oportuniza, a um número incontável de usuários, descobrir, ver e compartilhar vídeos caseiros ou profissionais. Trata-se, portanto, de um website que serve como banco de produtos audiovisuais, um serviço on-line de vídeos que permite a seus usuários carregá-los, compartilhá-los, produzi-los e publicá-los em formato digital, sendo considerado o website mais popular do tipo e, consequentemente, ferramenta de valor inquestionável para a sociedade contemporânea.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi realizada uma revisão exploratória, com abordagem quantitativa, no website de compartilhamento de vídeos YouTube. A pesquisa foi realizada em abril de 2019, por meio do descritor “ginástica laboral”, extraído dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS).

Utilizou-se o filtro “contagem de visualizações” oferecido pelo website, e foram escolhidos apenas os vídeos com maior número de visualizações, limitado ao número mínimo de 1.000 visualizações. Inicialmente, o descritor foi digitado no campo de busca do website e, então, o filtro oferecido pelo YouTube foi aplicado. Devido ao uso de apenas um descritor, e objetivando uma amostragem representativa, foram considerados 104 vídeos em sua totalidade para a formação da amostra.

Após a busca, os vídeos foram analisados individualmente, estabelecendo-se, como critérios de inclusão, vídeos com referência direta à ginástica laboral, demonstrações práticas e entrevistas em português. Os vídeos que não respondiam à questão de pesquisa e/ou não se referiam à temática foram excluídos, assim como palavras e videoaulas. Para verificação de qualidade dos vídeos, elaborou-se um instrumento de pesquisa com questões fechadas.

Após a seleção inicial dos vídeos, conforme critérios de inclusão e exclusão, a amostra selecionada foi analisada de acordo com: identificação dos grupos musculares; tempo de sustentação de cada alongamento; benefícios da ginástica laboral; realização de dinâmicas e uso de dispositivos; inclusão das fases de aquecimento e relaxamento; inclusão de músicas; tempo de duração dos vídeos; formação acadêmica do responsável pelo vídeo; ano de postagem; e contagem de visualizações, likes e dislikes, indicados abaixo do vídeo.

A análise dos indicadores se deu por meio de estatística descritiva. Não foi necessária aprovação em comitê de ética, uma vez que a pesquisa não está envolvida diretamente com seres humanos, utilizando material de domínio público.

RESULTADOS

Nos 104 vídeos incluídos no estudo, os temas mais abordados foram: benefícios da ginástica laboral para melhoria da postura (20,8%), diminuição do estresse (9%), prevenção de lesões (15,6%), benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida (15%) e produtividade (12%) (Figura 1).

![Figura 1. Benefícios da ginástica laboral](image-url)
Com relação às características de demonstrações práticas, a fase de aquecimento foi o aspecto mais abordado em 71,6% dos vídeos; em contrapartida, o período de duração dos alongamentos foi abordado em somente 13 vídeos (13,52%). O uso de dinâmicas como brincadeiras e jogos foi o segundo aspecto com maior índice de execução, presente em 65% dos vídeos assistidos. Apenas 25% dos vídeos identificaram os grupamentos musculares durante a execução da ginástica laboral (Figura 2).

A Tabela 1 apresenta a média do tempo de duração e o número de visualizações, *likes* e *dislikes* dos vídeos.

**DISCUSSÃO**

A discussão de análise de conteúdos audiovisuais utilizando os vídeos do YouTube é recente, visto que o domínio do *website* foi ativado em 2005. O YouTube é atualmente o segundo *website* mais visitado na internet e tem mais de 1 bilhão de usuários, o que equivale a quase 1/3 dos usuários de internet. Devido à visibilidade e facilidade de acesso, o YouTube passou a ser utilizado para praticamente todo tipo de divulgação, uma das razões pelas quais a plataforma se tornou muito popular entre os pacientes e profissionais de saúde, servindo como fonte de conhecimento médico e ferramenta educacional.

Este estudo tem algumas limitações que precisam ser discutidas. Primeiramente, analisou-se somente a plataforma YouTube como *website* de compartilhamento de vídeos, mas a existência de outras plataformas é reconhecida. Em segundo lugar, foram selecionados somente vídeos em português, ocasionando limitação na seleção de vídeos. Um dos principais critérios de inclusão seria seu número de visualizações, ou seja, sua alta popularidade em determinado momento. Diante disso, alguns dos vídeos com maiores números de visualizações foram excluídos por serem em língua estrangeira.

Uma limitação final é inerente a qualquer pesquisa que avalie a qualidade dos vídeos no YouTube: só poderíamos cobrir um único instante. O YouTube é um *website* dinâmico em constante crescimento e, como consequência, os *rankings* e as visualizações estão sujeitos a alterações, com novos vídeos enviados em um ritmo muito alto.

Os vídeos incluídos datam do período de 2007 a 2019, os quais, juntos, foram visualizados 15.679 vezes. Um ponto importante a ser observado é que, ao longo desse período, nenhum dos vídeos trouxe de fato a importância

**Figura 2.** Demonstrações práticas

**Tabela 1.** Dados relativos

|                      | Visualizações | Avaliação | Razão | Duração |
|----------------------|---------------|-----------|-------|---------|
|                      | Média | DP | Like | DP | Dislike | DP | Like/dislike | Média (segundos) |
| Audiovisuais         | 15.679 | 3780 | 2.124 | 194,77 | 104 | 19,64 | 20,42 | 155 |

DP: desvio-padrão.
da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores, os efeitos que os exercícios poderiam proporcionar e a eficácia para a promoção da saúde e do bem-estar no ambiente de trabalho.

Os vídeos destacaram alguns dos benefícios da ginástica laboral, como melhoria da postura, diminuição do estresse, prevenção de lesões, benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida e produtividade. Não abordaram os benefícios na melhora da autoestima e da comunicação interprofissional. Mencionaram, em unanimidade, o uso dos alongamentos na fase de aquecimento (71,6%), bem como o uso de dinâmicas entre os participantes (65%); no entanto, não informaram o tempo de realização da ginástica e sustentação de cada alongamento.

Em contraste, a literatura diz que a ginástica laboral consiste em exercícios realizados no próprio local de trabalho, com sessões de 5, 10 ou 15 minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LERs/DORTs e a diminuição do estresse, por meio de exercícios de alongamento e relaxamento12. A ginástica laboral ajuda na promoção da saúde do trabalhador e deve proporcionar mudança individual, como melhora da dor e redução do estresse, melhora postural, elevação da autoestima, melhor qualidade de vida e benefícios tanto pessoais como coletivos por meio de melhorias no ambiente de trabalho13.

Para Silva14, a ginástica laboral promove a saúde dos funcionários e evita lesões por esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Para Lima15, objetiva relaxar ou tonificar as estruturas mais utilizadas no ambiente de trabalho, além de ativar as que são pouco requisitadas. Por fim, para Freitas et al.16 e Machado Junior et al.17, a ginástica laboral também compreende medidas de enfrentamento de distúrbios físicos e emocionais, visando, primordialmente, à prevenção das doenças que o trabalho repetitivo e monótono pode provocar.

A ginástica laboral proporciona benefícios tanto para o trabalhador quanto para a empresa. Além de prevenir a LER/DORT, tem apresentado resultados mais rápidos e diretos, como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais18.

Soares et al.19 afirmam que os programas de ginástica laboral acompanhados constantemente por profissionais capacitados, sejam eles professores de educação física ou fisioterapeutas, têm melhores resultados e adesão do que aqueles que utilizam multiplicadores de exercícios. Dos vídeos analisados, apenas 19% eram ministrados por professores de educação física e 5%, por fisioterapeutas, enquanto 68% não identificavam quem eram esses profissionais.

Dos 104 vídeos do estudo, apenas 11 traziam informações completas sobre a ginástica laboral – normalmente em entrevistas com professores de educação física e fisioterapeutas, os quais alertavam sobre a necessidade da ginástica para a saúde dos trabalhadores e seus benefícios. Além disso, os entrevistados também demonstravam a forma correta de realizar os exercícios, ressaltando sempre a importância de as empresas investirem na ginástica laboral como melhoria para a saúde e bem-estar dos seus funcionários.

CONCLUSÃO

De modo geral, os vídeos não abordaram todos os benefícios da ginástica laboral para a saúde do trabalhador, comprometendo a qualidade do material compartilhado. Os websites de mídia social e de compartilhamento de vídeos, como o YouTube, tornaram-se parte da vida diária, e o número de vídeos relacionados à saúde aumenta diariamente. Depois do médico, o YouTube é a principal fonte de informação sobre temas relacionados à saúde20.

Este estudo confirma que a qualidade geral dos vídeos é muito baixa. A publicação de vídeos no YouTube não é automaticamente submetida ao escrutínio do processo de revisão científica clássica ou à garantia do perito acadêmico, resultando em qualidade variável e na disseminação de informações incorretas e incompletas que podem se espalhar facilmente por meio dessa plataforma virtual, podendo ser percebidas como precisas. Isso corrobora a hipótese de que os recursos do YouTube devem ser tratados com cuidado e ser submetidos a avaliações críticas de precisão e confiabilidade.
REFERÊNCIAS

1. Schmitz JC. Ginástica laboral compensatória: relato da experiência de Novo Hamburgo. Em: Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporte, orgs. Esporte e lazer na empresa. Brasília: MEC/SEED; 1990. p.119-20.
2. Polito E, Bergamaschi EC. Ginástica laboral: teoria e prática. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2002.
3. Cañete I. Humanização: desafio da empresa moderna - a ginástica laboral como um novo caminho. 1ª ed. Porto Alegre: Editora Foco; 1996.
4. Lacaz FAC. Saúde dos trabalhadores: cenário e desafios. Cad Saude Publica. (Online) 1997;13(Supl 2):7-19.
5. Borges LO. A estrutura fatorial dos atributos valor ativo e descritivo do trabalho: um estudo empírico de aperfeiçoamento e validação de um questionário. Estud Psicol. 1999;4(1):107-39.
6. Moraes AF. A diversidade cultural presente nos vídeos em saúde. Interface Comun Saude Educ. 2008;12(27):811-22.
7. Carvalho JA, Gurgel PKF, Lima KLN, Dantas CN, Martins CCF. Análise de vídeos do YouTube sobre aleitamento materno: importância e benefício. Rev Enferm UFPE on line. 2013;7(especial):1016-22.
8. Castells M. Internet e sociedade em rede. Em: Moraes D, org. Por uma outra comunicação. 4ª ed. Rio de Janeiro: Record; 2003. p. 255-87.
9. Pellegrini DP, Reis DD, Monção PC, Oliveira R [Internet]. YouTube. Uma nova fonte de discursos. Ilhéus: Universidade Estadual de Santa Cruz; 2013 [citado em 11 ago. 2020]. Disponível em: http://www.bocc.ubi.pt/pag/bocc-pellegrini-cibercultura.pdf
10. YouTube [Internet]. YouTube Press. 2018 [citado 2019 Aug. 05]. Available from: https://www.youtube.com/intl/en-GB/yt/about/press/
11. Salvador PTCO, Martins CCF, Alves KYA, da Costa TD, Santos VEP. Análise de vídeos do YouTube sobre eventos adversos em saúde. Rev Min Enferm. 2014;18(4):830-7.
12. Souza AP, Santos AEG, Palma JNC, Silvério KA, Ferreira L, Aguiar MA, et al. Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral. Saude Foco. 2015;7(27):81.
13. Sampaio AA, Oliveira JRG. A ginástica laboral na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida no trabalho. Cad Educ Fis Esp. 2008;7(13):71-9.
14. Silva JB. A ginástica laboral como promoção de saúde [Dissertação de Mestrado]. São Paulo; 2007.
15. Lima V. Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2008.
16. Freitas FCT, Swerts OSD, Robazzi MLCC. A ginástica laboral como objeto de estudo. Fisioter Bras. 2009;10(5):364-70.
17. Machado Junior JES, Seger FC, Teixeira CS, Pereira EF, Merino EAD. Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira. Prod. 2012;22(4):831-8.
18. Guerra MK. Ginástica na empresa: corporate e fitness. Âmb Med Desport. 1995;10:19-22.
19. Soares RG, Assunção AA, Antunes Lima FP. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. Rev Bras Saude Ocup. 2006;31(14):149-60.
20. Mendes RA. Ginástica Laboral (GL): implantação e benefício nas indústrias da cidade industrial de Curitiba (CIC) [Dissertação de Mestrado]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2000.

Endereço para correspondência: Naiara Carneiro da-Silva – Rua Baixa São Domingos, 21 – Caixa D’água – CEP: 44700-000 – Jacobina (BA), Brasil – E-mail: naiara85.silva@gmail.com

© 2020 Associação Nacional de Medicina do Trabalho
Este é um artigo de acesso aberto distribuído nos termos de licença Creative Commons.