

SAÚDE DO TRABALHADOR E GINÁSTICA LABORAL: ANÁLISE DE VÍDEOS DO YOUTUBE

Naiara Carneiro da Silva¹

Orientador: Roberto Rodrigues B. T. Maciel²

RESUMO

Esse estudo trata-se de uma pesquisa exploratória, com abordagem quantitativa, realizada no sítio de compartilhamento de vídeos do YouTube. O objetivo desse estudo é analisar os conteúdos dos vídeos sobre saúde no trabalho e a ginástica laboral. A pesquisa foi realizada em abril de 2019, por meio do descritor “ginástica laboral” – extraído dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foi utilizado o filtro “contagem de visualizações” oferecido pelo próprio site, escolhendo-se apenas os vídeos com maior número de visualizações, sendo limitado ao número mínimo de 1000 visualizações. Nos 104 vídeos incluídos no estudo os quesitos mais citados foram: benefícios da ginástica laboral para melhoria da postura (20,8%), diminuição do stress (9%), prevenção de lesões (15,6%), benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida (15%) e produtividade (12%). Dos 104 vídeos do estudo, apenas 11 deles traziam informações completas sobre a ginástica laboral, esses, eram entrevistas com profissionais de educação física e fisioterapeutas, que alertaram sobre a necessidade da ginástica para saúde dos trabalhadores, seus benefícios e demonstravam a forma correta de realizar os exercícios, ressaltando sempre a importância das empresas investirem na ginástica laboral como melhoria para a saúde e bem estar dos seus funcionários. Os resultados do presente estudo sugerem que é necessário assistir a mais de um vídeo sobre ginástica laboral, para que se tenham informações consistentes sobre a sua prática para a saúde do trabalhador.

Palavras-Chave: Ginástica Laboral; Youtube; Saúde do Trabalhador.

INTRODUÇÃO

O trabalho tem um papel importante na vida do homem, pois, além de ser fonte do seu sustento, possibilita sentir-se útil, produtivo e valorizado¹. No entanto, quando realizado sob condições inadequadas, pode ser prejudicial à saúde e causar doenças, levando à inatividade física e ocupacional. Empresas de diferentes setores passaram a investir em atividades que têm como objetivo reduzir os problemas ocupacionais ocasionados pelo excesso de trabalho, como a ginástica laboral².

Com o advento da era industrial, tiveram início o processo de fabricação de produtos em massa e a crescente especialização dos operários no sentido de melhorar a qualidade, de aumentar a produção e de diminuir custos. Essa especialização levou os trabalhadores a

¹ Graduanda do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Bahia - UNEB, naiarah_silva@hotmail.com;

² Professor orientador: Roberto Rodrigues B. T. Maciel, Universidade do Estado da Bahia - UNEB, rmaciel@uneb.br.

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 dores³.

Tornando-se fonte de ameaça à integridade física e/ou psíquica do sujeito acarretando o surgimento de doenças, como: lesão por esforço repetitivo (LER) e o distúrbio osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT), e as doenças de origem psicológica, frutos do stress. Existem ainda os vários tipos de riscos que trabalhadores estão sujeitos no ambiente de trabalho, tais como: riscos físicos; riscos químicos; riscos biológicos; riscos de acidentes e os ergonômicos que ocorre quando há disfunção entre os trabalhadores, seu posto de trabalho e seus equipamentos⁴.

As LER/DORT são, atualmente, causa de muitos debates quanto à nomenclatura, ao diagnóstico e ao tratamento. Há os que não acreditam em sua existência, e os que ainda não se convenceram. O fato é que existem inúmeros trabalhadores com queixas de dor atribuídas às suas funções. A ginástica laboral compreende exercícios específicos de alongamento, de fortalecimento muscular, de coordenação motora e de relaxamento realizado em diferentes setores ou departamentos da empresa, tendo como objetivo principal prevenir e diminuir os casos de LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento⁵.

A adesão desses programas pode ter amplos objetivos, como a promoção do autoconhecimento, da auto-estima, e 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 a saúde. Nesse ínterim, destaca-se a importância do sítio do YouTube, o qual representa, na atualidade, fonte de informação mundial, sobretudo no que concerne aos agravos à saúde. Torna-se relevante, portanto, atentar para o fato de muitos dos vídeos postados em tal sítio não passarem por tratamento analítico, não sendo de cunho científico, sendo imperativo, portanto, atentar para a qualidade do material disponibilizado no YouTube⁶.

Na atualidade, a Internet representa campo de informações de suma importância, o qual faz parte, de forma inquestionável, do cotidiano das pessoas. Programas televisivos, entrevistas, críticas, denúncias, vídeos caseiros, tudo pode ser visto e compartilhado, 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 para o fato de que qualquer indivíduo, para qualquer fim, pode utilizar

sítios como o YouTube para ter acesso às mais diversas informações, sobretudo no que se refere aos aspectos relacionados à saúde⁷.

Classificado pelo Google como uma 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 sítio que serve como banco de produtos audiovisuais, um serviço online de vídeos que permite a seus usuários carregá-los, compartilhá-los, produzi-los e publicá-los em formato digital, sendo considerado o mais popular sítio do tipo e, por conseguinte, ferramenta de valor inquestionável para a sociedade contemporânea⁸.

Diante de tais potencialidades e inquestionável importância que os vídeos disponibilizados na Internet assumem na contemporaneidade, é imperativo que se atente para a qualidade do material que está sendo veiculado, já que, quando se abordam aspectos relacionados à assistência à saúde, as informações podem resultar em ações e/ou pensamentos errôneos, comprometendo até mesmo a segurança do paciente no que se refere aos eventos em saúde⁹.

Nesta perspectiva o objetivo desse estudo é analisar os conteúdos dos vídeos sobre saúde no trabalho, reconhece-se a importância desses vídeos e de seus conteúdos na promoção da saúde como fonte de transmissão de informações e alerta para saúde dos trabalhadores. Porém, ainda restam dúvidas quanto à qualidade dessas informações, desta forma, será feita uma análise crítica desses vídeos, comparando as informações encontradas na literatura, de forma a analisar a qualidade dessas informações disponíveis no YouTube.

METODOLOGIA

A pesquisa é do tipo exploratória, com abordagem quantitativa, realizada no sítio de compartilhamento de vídeos do YouTube. A escolha se deu por este ser, atualmente, o sítio de compartilhamento de vídeos mais difundido entre os usuários da Internet¹⁰.

A pesquisa foi realizada em abril de 2019, por meio do descritor “ginástica laboral” – extraído dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Foi utilizado o filtro “contagem de visualizações” oferecido pelo próprio site, escolhendo-se apenas os vídeos com maior número de visualizações, sendo limitado ao número mínimo de 1000 visualizações. Inicialmente, o descritor foi digitado no campo de busca do sítio e, então, o filtro oferecido pelo próprio YouTube foi aplicado. Em virtude do uso de apenas um descritor e objetivando uma amostragem representativa, foram considerados 104 vídeos em sua totalidade para a formação da amostra.

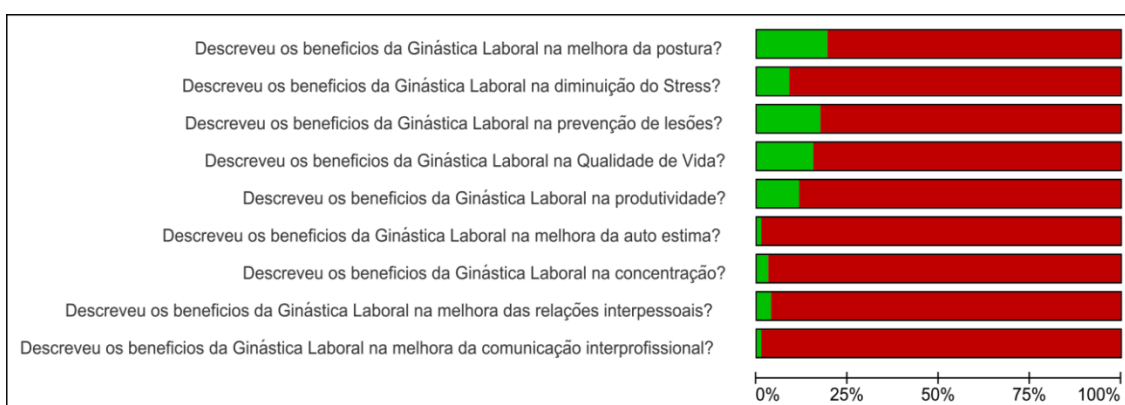
Os vídeos foram, assim, analisados individualmente, estabelecendo-se como critérios de inclusão: vídeos com referência direta a ginástica laboral, demonstrações práticas e entrevistas em idioma português. Excluíram-se os vídeos que não responderam a questão de pesquisa e/ou não se referiam à temática, palestras e vídeos aulas. Para a verificação de qualidade dos vídeos, foi elaborado um instrumento de pesquisa com questões fechadas.

Após a seleção inicial dos vídeos conforme critérios de inclusão e exclusão a amostra selecionada foi analisada segundo os seguintes quesitos: identificação dos grupamentos musculares; tempo de sustentação de cada alongamento, benefícios da ginástica laboral, realização de dinâmicas e o 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, contagem de visualizações, likes e dislikes, indicados abaixo do vídeo.

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

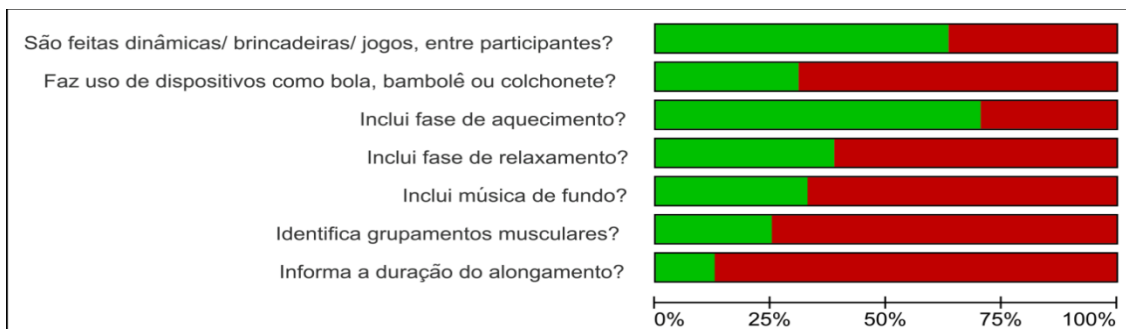
RESULTADOS

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



Em relação às características de demonstrações práticas, a fase de aquecimento foi o aspecto mais abordado em 71,6% dos vídeos, por outro lado 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 quesito com maior índice de execução, estando presente em 65% dos vídeos

assistidos. E apenas 25% dos vídeos identificaram os grupamentos musculares durante a execução da ginástica laboral. (tabela 2)



Abaixo se encontra a média do tempo de duração, número de visualizações, likes e deslikes dos vídeos. (tabela 3)

	Visualizações		Avaliação				Razão	Duração
	Média	desvio padrão	Like	desvio padrão	Deslike	desvio padrão	Like/Deslike	(média(segundos))
Audiovisuais	15679	37804	2124	194,77	104	19.64	20,42	155

DISCUSSÃO

A discussão de análise de conteúdos audiovisuais, utilizando os vídeos do YouTube é recente, visto que o domínio do site foi ativado em 2005. O YouTube é atualmente o segundo site mais visitado na internet e tem mais de 1 bilhão de usuários, o que equivale a quase um terço dos usuários de internet¹¹⁻¹². Pela visibilidade e facilidade de acesso, o YouTube passou a ser utilizado¹³ para praticamente todo tipo de divulgação, esta é uma das razões pelas quais a plataforma de compartilhamento de vídeo se tornou muito popular entre os pacientes e profissionais de saúde como fonte de conhecimento médico e como ferramenta educacional. Esse estudo tem algumas limitações que precisam ser discutidas. Foi analisado somente a plataforma YouTube como compartilhamento de vídeos, mas reconhece-se que existem outras plataformas. Foram selecionados somente os vídeos na língua portuguesa, ocasionando limitação na seleção desses 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 ficaram de fora, pois eram de língua estrangeira. Uma limitação final é inerente a qualquer pesquisa que avalie a qualidade dos

vídeos do YouTube: só poderíamos cobrir um único instantâneo. O YouTube é um website dinâmico e 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 inclusos foram do ano de 2007 á 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 da ginástica laboral para a saúde dos trabalhadores, os efeitos que os exercícios poderiam proporcionar e sua eficácia para promoção da saúde e bem estar no ambiente de trabalho.

Os vídeos destacaram alguns dos benefícios da ginástica laboral, como melhoria da postura, diminuição do stress, prevenção de lesões, benefícios da ginástica laboral para a qualidade de vida e produtividade. Desconsideraram trazer os benefícios na melhora da auto-estima, e melhora da comunicação interprofissional. Trouxeram em unanimidade o uso dos alongamentos na fase de aquecimento (71,6%), bem como o uso de dinâmicas entre os participantes (65%), desconsiderando informar o tempo de realização da ginástica e sustentação de cada alongamento.

Em contraste, a literatura diz que a ginástica laboral são exercícios efetuados no próprio local de trabalho, com sessões de cinco, dez ou quinze minutos, tendo como principais objetivos a prevenção das LER/DORT e a diminuição do estresse, através dos exercícios de alongamento e de relaxamento¹⁴. A ginástica laboral ajuda na promoção da saúde do trabalhador, deve proporcionar mudança individual como melhora da dor, redução do stress, melhora postural, elevação da auto-estima e melhor qualidade de vida, que traga benefícios tanto pessoais como coletivos, através de melhorias no ambiente de trabalho¹⁵.

Para Silva¹⁶, a ginástica laboral promove a saúde dos funcionários e evita lesões por esforços repetitivos e doenças ocupacionais. Para Lima¹⁷, ela objetiva relaxar ou tonificar as estruturas que são mais utilizadas no ambiente de trabalho, além de ativar as que são pouco requisitadas. Por fim, para Freitas et al.¹⁸ e Machado Junior et al.¹⁹, 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, ela tem apresentado resultados mais rápidos e diretos como a melhora do relacionamento interpessoal e o alívio das dores corporais²⁰.

Soares e Assunção²¹ colocam 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 programas que utilizam multiplicadores de exercícios. Dos vídeos analisados apenas 19% eram ministrados por professores de educação física e 5% deles por fisioterapeutas. Enquanto 68% não identificavam quem eram esses profissionais.

Dos 104 vídeos do estudo, apenas 11 deles traziam informações completas sobre a ginástica laboral, esses, eram entrevistas com profissionais de educação física e fisioterapeutas, que alertaram sobre a necessidade da ginástica para saúde dos trabalhadores, seus benefícios e demonstravam a forma correta de realizar os exercícios, ressaltando sempre a importância das empresas investirem na ginástica laboral como melhoria para a saúde e bem estar dos seus funcionários

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De modo geral, os vídeos negligenciaram trazer ao público todos os benefícios da ginástica laboral para saúde do trabalhador. A ausência dessas informações compromete a qualidade do material que está sendo compartilhado, os sites 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 do paciente, o YouTube é a principal fonte de informação sobre temas relacionados à saúde²².

Esse 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, informações incorretas e incompletas que podem se espalhar facilmente através desta plataforma virtual e podem ser percebidas como precisas. Isso leva a corroborar a hipótese de que os recursos do YouTube devem ser tratados com cuidado e devem ser submetidos a avaliações críticas de precisão e confiabilidade. Os resultados do presente estudo sugerem que é necessário assistir a mais de um vídeo sobre ginástica laboral, para que se tenham informações consistentes sobre a sua prática para a saúde do trabalhador

REFERÊNCIAS

- ¹ Lima, V. (2003). **Ginástica Laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte.

² Mezzomo, Stela Paula et al . **A influência da ginástica laboral na coordenação motora global e no tempo de reação de condutores de autocarro.** Motri., Ribeira de Pena , v. 10, n. 4, p. 27-34, dez. 2014

³ Oliveira, Robson Tadeu Gonçalves. **A importância da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais: Uma revisão.** Goiânia, 2013.

⁴ Oliveira, João Ricardo Gabriel de. **Os benefícios da ginástica laboral na prevenção de doenças ocupacionais** (um estudo de revisão). In: Sprint Magazine, Sorriso, v.20, n.128, p.26-34, set./out. 2003.

⁵ Martins, Caroline de Oliveira. **Repercussão de um programa de ginástica laboral na qualidade de vida de trabalhadores de escritório.** 2005. 184f. p. 21-82. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-Graduação em Engenharia de Produção, Centro Tecnológico, Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, 2005

⁶ Salvador, Pétala Tuani C. O et al. **Análise de vídeos do YouTube sobre eventos adversos em saúde.** Rev Min Enferm. 2014 out/dez; 18(4): 830-837.

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(Esp):1016-22.

⁸ Pellegrini DP, Reis DD, Monção PC, Oliveira R. **Youtube: uma nova fonte de discursos.** 2013

⁹ Moraes AF. **A diversidade cultural presente nos vídeos em saúde.** Interface Comunic Saúde Educ. 2008; 12(27):811-22.

¹⁰ Pellegrini DP, Reis DD, Monção PC, Oliveira R. **Youtube: uma nova fonte de discursos.** 2013.

¹¹ YouTube. 2018. YouTube Press URL: <https://www.youtube.com/intl/en-GB/yt/about/press/> [accessed 05-08-2019] [WebCite Cache].

¹² YouTube. 2018. About YouTube URL: <https://www.youtube.com/intl/en-GB/yt/about/> [accessed 05-08-2019] [WebCite Cache].

¹³ MARTINS, C. O.; DUARTE, M. F. S. **Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria UFSC.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n.4, p.7-13, 2001.

- ¹⁴ Silva JB. **A ginástica laboral como promoção de saúde** [Dissertação de Mestrado]. São Paulo: São Paulo; 2007.
- ¹⁵ Lima V. **Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho**. São Paulo: Phorte; 2008.
- ¹⁶ Souza, Alessandra Prado et al. **Qualidade de vida no trabalho utilizando a ginástica laboral**. Saúde em Foco, Edição nº: 07/Ano: 2015
- ¹⁷ Freitas FCT, Swerts OSD, Robazzi MLCC. **A ginástica laboral como objeto de estudo**. Fisioter Bras. 2009;10(5):364-70
- ¹⁸ Machado Junior JES, Seger FC, Teixeira CS, Pereira ÉF, Merino EAD. **Queixas musculoesqueléticas e a prática de ginástica laboral de colaboradores de instituição financeira**. Produção. 2012;22(4):831-8. <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-65132012005000022>
- ¹⁹ GUERRA, M. K. **Ginástica na empresa: corporate e fitness**. Âmbito Medicina Desportiva, n.10, p. 19-22, 1995.
- ²⁰ SOARES, R. G.; ASSUNÇÃO, A. A. **A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema**. Anais VII Congresso Latino Americano de Ergonomia. Recife: ABERGO, 2002