



IMPACTOS DA COVID-19 E DO HOME OFFICE NA SAÚDE DO TRABALHADOR:
ATIVIDADE FÍSICA COMO PROVISÃO

Gustavo Carlim Santos¹

E-mail: coquinho.carlim@gmail.com

¹Universidade Salgado de Oliveira, Niterói – Graduação em Educação Física

Resumo: Devido ao distanciamento social originado pela Pandemia de COVID-19, se popularizou o *home office* no Brasil. Muitas empresas, propuseram aos seus colaboradores o sistema de trabalho remoto. Entretanto, ficar sentado por aproximadamente a metade do dia de trabalho pode ocasionar problemas no organismo. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa é abordar na literatura o que a ociosidade causada pelo *home office* pode acarretar o organismo de maneira geral, levando em consideração questões de ordem postural, metabólica e psicológica. **Métodos:** Trata-se de estudo de revisão de literatura que utilizou as bases Google Acadêmico e Scielo Brasil. O período de seleção para os artigos retidos foi o de 2017 a 2022. **Resultados:** O funcionário de *Home Office* pode ficar de 8 a 10 horas sentado, sem contabilizar momentos direcionados para refeições e demais necessidades fisiológicas. **Conclusão:** Considera-se que o *home office* pode ser tão prejudicial para a saúde quanto o sedentarismo. As influências são nos fatores psicológicos, metabólicos, posturais além do quadro de algias. **Palavras-chave:** Trabalho em Casa. Ginástica Laboral. Saúde no Trabalho. Exercício Físico.

IMPACTS OF COVID-19 AND HOME OFFICE ON WORKER'S HEALTH: PHYSICAL ACTIVITY AS A PROVISION

Abstract: Due to the social distance caused by the COVID-19 Pandemic, the home office became popular in Brazil.. Many companies have proposed the remote work system to their employees. However, sitting for approximately half of the work day can cause problems in the body. **Objective:** The objective of this research is to address in the literature what the idleness caused by the home office can cause the body in general, taking into account postural, metabolic and psychological issues. **Methods:** This is a literature review study that used Google Scholar and Scielo Brasil databases. The selection period for the articles retained was from 2017 to 2022. **Results:** The Home Office employee can sit for 8 to 10 hours, not counting moments dedicated to meals and other physiological needs. **Conclusion:** It is considered that the home office can be as harmful to health as sedentary lifestyle. The influences are on psychological, metabolic, postural factors in addition to pain.

Keywords: Work at Home. Labor gymnastics. Health at Work. Physical exercise.

IMPACTOS DEL COVID-19 Y EL HOME OFFICE EN LA SALUD DE LOS TRABAJADORES: LA ACTIVIDAD FÍSICA
COMO PRESTACIÓN

Resumen: Debido a la distancia social provocada por la Pandemia del COVID-19, el home office se hizo popular en Brasil. Muchas empresas han propuesto el sistema de trabajo remoto a sus empleados. Sin embargo, estar sentado aproximadamente la mitad de la jornada laboral puede causar problemas en el cuerpo. **Objetivo:** El objetivo de esta investigación es abordar en la literatura lo que la ociosidad provocada por el home office puede ocasionar al organismo en general, teniendo en cuenta cuestiones posturales, metabólicas y psicológicas. **Métodos:** Este es un estudio de revisión de literatura que utilizó las bases de datos Google Scholar y Scielo Brasil. El período de selección de los artículos retenidos fue de 2017 a 2022. **Resultados:** El empleado de Home Office puede sentarse de 8 a 10 horas, sin contar los momentos dedicados a las comidas y otras necesidades fisiológicas. **Conclusión:** Se considera que el home

Modelo de citação: Santos; G. C. (2022). Impactos da covid-19 e do home office na saúde do trabalhador: atividade física como provisão. *Intercontinental Journal on Physical Education*, e2020030. 4(1).

<https://doi.org/10.51995/2675-0333.v4i1e2020030>

office puede ser tan perjudicial para la salud como el sedentarismo. Las influencias son sobre factores psicológicos, metabólicos, posturales además del dolor.

Palabras clave: Trabajo en Casa. Gimnasia laboral. Salud en el Trabajo. Ejercicio físico.

1. INTRODUÇÃO

Devido ao distanciamento social originado pela Pandemia de SARS-CoV-2, mais conhecida como COVID-19, se popularizou o *home office* no Brasil. Muitas empresas, visando continuar o trabalho, não demitiram seus funcionários. Propondo seguir com os atendimentos de suas demandas e clientes, adotaram vários sistemas de trabalho de maneira remota (Ferreira, 2021). O termo *home office* vem do inglês, que traduzido para o português de maneira livre fica: 'escritório em casa'.

Nos Estados Unidos o *home office* já era popular. Originou-se através do avanço da tecnologia, com a chegada de computadores e celulares portáteis, podendo então o trabalhador ter sua própria estação em casa de trabalho. Contudo, o *home office* ao mesmo tempo que colabora - e é sim uma das qualidades do avanço da tecnologia - contribui para a ociosidade e sedentarismo, influenciando de forma negativa na saúde física corporal, contribuindo com dores em diferentes regiões da coluna vertebral, articulações, má postura, má digestão, ansiedade entre outras coisas negativas.

O sedentarismo é um problema de saúde pública, sendo um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, inclusive em idades cada vez mais precoces (Costa et al., 2020; Santos et al., 2020; Soares, 2020). Ficar sentado durante a metade do dia pode ocasionar alguns problemas no organismo. Então, como podemos solucionar isso? O que os pesquisadores dizem sobre ficar sentado(a) grande parte do dia? Como isso afeta a postura? Como influencia no metabolismo? Como a atividade física pode influenciar de maneira positiva?

Neste estudo, investiga-se as ações da ociosidade no organismo em relação aos fatores Metabólico, Postural e Psicológico e como pode afetar a realização de atividades, e o bem-estar do indivíduo, tanto nas ações de agora e no futuro. O presente trabalho busca contribuir, no dia a dia das pessoas, melhorando a qualidade de vida, no sentido de que possam aplicar em sua rotina uma maneira de ver como prioridade cuidar da sua saúde.



O objetivo desta pesquisa é abordar na literatura o que a ociosidade causada pelo *home office* ocasiona no organismo de maneira geral, levando em consideração questões de ordem postural, metabólica e psicológica.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de estudo de revisão de literatura (Thomas, Nelson e Silverman, 2009). As seguintes plataformas foram utilizadas para buscas: Google Acadêmico, Scielo Brasil e buscas manuais em periódicos da área de saúde e movimento humano. O período de seleção para os artigos retidos foi o de 2017 a 2022.

Os critérios para a utilização dos artigos relacionaram à importância e atribuição teórica ao estudo. Os critérios para exclusão de artigos foram a dissemelhança com o tema requerido e a ser abordado e o ano de publicação. Os artigos receberam uma leitura flutuante, que foi feita com o propósito de examinar os textos e escolher as evidências mais significativas em relação ao tema.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando o cenário de trabalhadores de *home office*, pode-se afirmar que em função da inatividade e má postura eles desenvolvem problemas posturais. Esses problemas posturais além de dor, podem causar encurtamento de determinado grupamento muscular, dificultando assim a mobilidade. Observando-se ainda hipertensão arterial, rigidez na musculatura e má circulação na corrente sanguínea, acumulando sangue nos membros inferiores por conta da não contração dos músculos gastrocnêmio e sóleo da panturrilha, por estar sentado (Aziz, 2014; Gregório et al., 2021). “Em resposta às preocupações de saúde pública com o aumento do número de profissões na posição sentada, as Diretrizes de Atividade Física para os EUA reconhecem a “necessidade de se mover mais e sentar menos”. Já no Reino Unido recomenda-se aos trabalhadores de escritório reduzir o tempo sentado, acumular 2 horas em pé durante um dia de trabalho e incluir sessões curtas de atividade física leve” (Lucas, 2021, p.13).



Uma das maneiras de se realizar atividades físicas durante o horário de trabalho é com a Ginástica Laboral. O ideal seria que as empresas pudessem compreender a Ginástica Laboral enquanto prioridade para o bem-estar e a saúde, pois:

foi criada para ajudar os trabalhadores, ela tem baixa intensidade e tem como objetivo melhorar a saúde dos colaboradores e prevenir lesões e outras doenças provocadas pela atividade ocupacional. Doenças ocupacionais são associadas ao trabalho e as condições de trabalho ao qual o funcionário é submetido, muitas vezes não podem ser evitadas, pois são causadas por um longo período de trabalho de determinadas atividades (Bolsonello, 2022, p.2).

O *Home Office* é uma modalidade de trabalho que é sedentária. Isso possibilita a pessoa que já tem uma vida ociosa a ficar ainda mais parada. O funcionário de *Home Office* dependendo da demanda e escala de serviço ele pode ficar de 8 a 10 horas sentado, sem contar com os outros momentos que o indivíduo tem de fazer suas refeições e demais necessidades fisiológicas. Desse modo, é necessário que o trabalhador evite permanecer na mesma posição por longos períodos. É sugerido por especialistas que além de mudar a posição, que faça do seu ambiente de trabalho um lugar ergonomicamente confortável, preservando a curvatura natural da coluna e colocando um sobressalto para elevar os pés para evitar dores e edemas nos membros inferiores.

Algias são dores localizadas. Normalmente as pessoas que trabalham em escritórios sentem dores na região da coluna lombar e cervical. Dores na região lombar podem ser chamada de “lombalgias” e é multifatorial, podendo ser uma dor que se sabe a origem, ou apenas por uma pré-disposição. Existe uma síndrome que tem acometido muitas pessoas que é a Síndrome de Text Neck, pelo uso excessivo de dispositivos móveis como computadores e smartphones. Esses equipamentos são muito utilizados no trabalho em casa e por isso:

atualmente, muitos estudos estão focados na saúde ocupacional, na promoção da saúde no local de trabalho, e na investigação de programas de prevenção e tratamento para esta patologia. Mas também, tem vindo a tornar-se um ponto de interesse das empresas na promoção de um estilo de vida mais saudável e na melhoria da qualidade de vida dos seus trabalhadores a fim de reduzir custos e aumentar a capacidade e a produtividade de trabalho (Lucas, 2021, p.13).



O cuidado com a postura da coluna tem que ser uma das prioridades para as pessoas que trabalham com o *Home Office* e escritório, pois, pode parecer que agora não se tenha os sintomas relatados acima, todavia a longo prazo a conta chega.

Hábitos incorretos de postura ao deitar-se, sentar-se e ao realizar qualquer atividade do dia a dia, no lazer e atualmente no trabalho de casa, no qual temos passado várias horas sentados em uma cadeira em frente ao computador em posições repetitivas, associada a falta de exercícios físicos, levam à vícios posturais. O corpo tenta buscar uma posição que seja mais confortável e, se essa posição se desvia do alinhamento da coluna isso implica em sobrecarga para os discos e articulações o que inevitavelmente, pode resultar em dores nas costas e acarretar malefícios à coluna (Firmo, 2020, p.1).

A inserção da prática de exercícios físicos regularmente colabora para a normalização das dislipidemias, redução da pressão arterial sistêmica (PAS), diminuição de peso e de circunferência abdominal e ajuda na melhoria do controle glicêmico. Além disso, seus praticantes aprimoram sua capacidade cardiorrespiratória e melhoram suas variáveis hemodinâmicas, assim, contribuindo, para uma redução na incidência dos componentes relacionados à Síndrome Metabólica (Lima, 2022).

Dentre as atividades destinadas a melhoria da saúde, o exercício aeróbio tem sido demonstrado como sendo uma boa forma de melhorar o humor, proporcionar a sensação de domínio e de autocontrole; combate os estados de ansiedade e de depressão moderada, aumentando a autonomia e a autoestima (Brik e Brik, 2013; Cordeiro, 2013, p.18). Contudo, estratégias ergonômicas (Araújo e Júnior, 2022; Castañon et al., 2016) assim como o exercício de força também apresentam grandes benefícios para o estado de saúde geral, inclusive sendo oferecido por meio de plataformas digitais e consultorias online (Miranda et al., 2020).

Com o advento da Pandemia de Covid-19, muitas alterações foram observadas na rotina de educação física e atividades físicas gerais de populações em diferentes idades e em diferentes setores do cotidiano (Coelho et al., 2020; Gama et al., 2020; Neves; Faustino, 2022), incluindo estratégias específicas para lidar com o estresse diário em virtude do distanciamento e do medo gerado pela contaminação (Santos et al., 2022). Esse estudo demonstrou que o *home office* foi uma das alternativas encontradas por muitas empresas e trabalhadores para lidar com o atual quadro de saúde pública



(Ferreira, 2021). Contudo, deve-se prestar atenção em novos problemas de saúde ocasionados pelos hábitos adotados, e, posteriormente controlados para que assim, outras condições clínicas prejudiciais ao estado de saúde geral, sobretudo da população economicamente ativa, sejam evitadas (Ramos e Moreira, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através desta pesquisa, foi possível perceber a visão do *home office* com um emprego sedentário e a ociosidade com uma visão mais ampla, das influências negativas que ela impõe ao organismo. Dessa maneira é necessário que os trabalhadores de *home office* cuidem de sua saúde incluindo em suas rotinas atividades físicas em geral, visando um maior gasto energético, melhor saúde postural e metabólica. Recomenda-se que as empresas proporcionem estratégias que fomentem e que deem condições para que seus colaboradores exerçam suas atividades de forma digna e com maior qualidade de vida. Considera-se que o *home office* pode ser tão prejudicial para a saúde quanto o sedentarismo. As influências são nos fatores psicológicos, metabólicos, posturais além do quadro de algias. Sugere-se que mais pesquisas sejam realizadas em relação ao tema que possam trazer informações e estratégias de atividade física para a população que realiza esse tipo de atividade.

REFERÊNCIAS

- AZIZ, José Luís. Sedentarismo e hipertensão arterial. **Revista Brasileira de Hipertensão**, v. 21, n. 2, p. 75-82, 2014.
- ARAÚJO, Daniel M.; JUNIOR, Edson AN. A Ergonomia no Home Office: a Relevância da Ergonomia no Trabalho em Casa. **Revista Processos Químicos**, v. 16, n. 30, p. 39-45, 2022.
- BOLSONELLO, Sabrina Albuquerque et al. Benefícios da ginástica laboral para as doenças ocupacionais. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 23-32, 2022.
- BRIK, Marina Sell; BRIK, Andre. Trabalho portátil: Produtividade, economia e qualidade de vida no home office das empresas. **Curitiba, PR: Authors' Edition**, 2013.
- CASTAÑÓN, Jose Alberto Barroso et al. O home office e a ergonomia nas condições de trabalho e saúde de arquitetos e engenheiros. **Blucher Engineering Proceedings**, v. 3, n. 3, p. 643-654, 2016.



COELHO, Carolina Goulart; DA FONSECA XAVIER, Fátima Vieira; MARQUES, Adriane Cristina Guimarães. Educação física escolar em tempos de pandemia da COVID-19: a participação dos alunos de ensino médio no ensino remoto. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 3, p. 1-13, 2020.

CORDEIRO, Diana. **Relação entre Atividade Física, Depressão, Autoestima e Satisfação com a Vida**. 2013. Tese de Doutorado.

COSTA, Francielle Marins da; SOARES, Raphael Almeida Silva; MACHADO FILHO, Rubem. Prescrição de exercícios na reabilitação cardíaca: interesse pela atuação e nível de conhecimento de alunos egressos do curso de bacharel em educação física da cidade de São Gonçalo/RJ. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 2, p. 1-12, 2020.

CUNHA, Claudio Leinig Pereira da (Ed.). A Influência da Obesidade e da Atividade Física no Risco Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 119, n. 2, p. 244-245, 2022.

FERREIRA, Marcela Pereira. A Ampliação Do Teletrabalho E Home Office Em Tempos De Pandemia E Seus Reflexos Na Saúde Do Trabalhador. **Revista do Direito do Trabalho e Meio Ambiente do Trabalho | e-ISSN**, v. 2525, p. 9857, 2021.

FERREIRA, Marcos Santos; CASTIEL, Luis David; CARDOSO, Maria Helena Cabral de Almeida. A patologização do sedentarismo. **Saúde e Sociedade**, v. 21, p. 836-847, 2012.

FIRMO, Maria Vanusa. Card 21-Cuidados com a coluna no trabalho home office. 2020.

GAMA, Bruna Ildfonso Alves; SOARES, Raphael Almeida Silva; SILVA, Catia Malachias. Perfil da qualidade de vida e capacidade funcional de idosos em distanciamento social ocasionado pela pandemia do COVID-19. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 3, p. 1-12, 2020.

GREGÓRIO, Jefferson Diniz et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de adultos em regime de trabalho presencial e home office durante a pandemia do Sars-Cov-2. **Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar**, v. 5, n. 2, 2021.

LIMA, Sarah Mendes de; DE FIGUEIREDO, Bárbara Queiroz; SAFATLE, Giselle Cunha Barbosa. Síndrome metabólica e o papel da atividade física na abordagem clínica das comorbidades associadas. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 9, p. e56611932322-e56611932322, 2022.

LUCAS, Sara Isabel Alves. **O efeito de programas de reeducação postural em trabalhadores de escritório com lombalgia**. 2021. Tese de Doutorado.

MIRANDA, Virgínia da Silva et al. Estado de saúde e qualidade de vida de mulheres ativas, praticantes de musculação com acompanhamento personalizado ou por meio de consultoria online: uma avaliação com auxílio do questionário SF 36. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 1, p. 0-0, 2020.

NEVES, Rui; FAUSTINO, Andréa Mathes. Atividade física e envelhecimento ativo: Diálogos Brasil-Portugal. **Revista Contexto & Saúde**, v. 22, n. 46, p. e13323-e13323, 2022.



PEREIRA, TÁBATA FERNANDES et al. Um estudo sobre as vantagens e desvantagens do Home Office e tecnologias de informação e comunicação em tempos de crise. **Revista Científica e-Locução**, v. 1, n. 19, p. 24-24, 2021.

RAMOS, Maria Eduarda; MOREIRA, Luciene. O IMPACTO DO HOME OFFICE NA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR. **CADERNOS DE PSICOLOGIA**, v. 4, n. 7, 2022.

SANTOS, Gabriela Martins dos; DA SILVA, Carlos Alberto Figueiredo. Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. **Intercontinental Journal on Physical Education ISSN 2675-0333**, v. 2, n. 3, p. 0-1, 2020.

SANTOS, Herbert Vinicius Miranda et al. HIIT-Treino intervalado de alta intensidade: o efeito em pessoas com sintomas de estresse causadas pela Pandemia de Covid-19. **Human and Social Development Review-ISSN 2675-8245**, v. 3, n. 1, p. 0-0, 2022.

SANTOS, Viviane Ribeiro dos; BATISTA, Nicolly Janine. Benefícios da atividade física para o tratamento da depressão em pessoas idosas. **Caderno Intersaberes**, v. 11, n. 31, p. 126-144, 2022.

SILVA, Letícia Teófilo da; DOS SANTOS, Nathalia Kettuly; FORMAGGIO, Filomena Maria. Home office: um olhar sobre as possibilidades. **Bioenergia em Revista: Diálogos (ISSN: 2236-9171)**, v. 11, n. 2, 2021.

SILVA, Lucivania Cordeiro et al. RECURSOS TECNOLÓGICOS NO AMBIENTE DE TRABALHO PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. In: **Congresso Internacional em Saúde**. 2021.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Artmed Editora, 2009.

Recebido em: 25/11/2022

Aceito em: 02/12/2022

Endereço para correspondência

Gustavo Carlim Santos

coquinho.carlim@gmail.com

Esta obra está licenciada sob uma Licença

Creative Commons Attribution 3.0

