

INCIDÊNCIA DE DORES POSTURAS RELACIONADAS AO HOME OFFICE DURANTE A PANDEMIA DE COVID-19

INCIDENCE OF HOME OFFICE RELATED POSTURAL PAIN DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Marcella Fernandes Domingues¹
Rosemary Berto²

RESUMO: *Introdução:* Para uma postura ideal, deve-se ter um estresse mínimo muscular e articular, com o aumento desse estresse teremos uma má postura e quando mantida de forma incorreta por um longo período, surge as dores posturais. Com o surgimento do novo coronavírus, houve a necessidade do isolamento social e a procura da sociedade de se beneficiar do home office, onde passaram a executar seus trabalhos em suas próprias casas. Porém, devido ao tempo prolongado que esses indivíduos passaram sentados numa mesma postura em frente ao computador, começaram a se queixar das dores oriundas dessa má postura. *Objetivo:* verificar a existência das dores posturais em indivíduos que atuaram no trabalho home office no período da pandemia do COVID-19 e analisar se essas dores posturais foram desenvolvidas durante a pandemia. *Método:* Trata-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa, onde 30 indivíduos que realizaram trabalho em home office durante a pandemia do COVID-19 responderam um questionário de origem autoral com 25 questões. *Resultados:* A idade dos indivíduos variou de 21 a 59 anos, onde 53,3% da amostra já sentia dores posturais antes do início do home office e após 73,3% sentiram dores posturais, as dores nas costas eram de 40% e durante o home office na pandemia de COVID-19 foram no pescoço (80%), onde 60% dos indivíduos relataram que permaneciam com o tronco fletido. *Conclusão:* Sendo assim, esse estudo evidenciou que houve um aumento das dores posturais nos indivíduos que trabalharam em home office durante a pandemia de COVID-19, e essas dores poderiam ter sido minimizadas com ajustes ergonômicos adequados para cada indivíduo.

Palavras-chave: Dores posturais. Home Office. Pandemia. Covid-19.

ABSTRACT: *Introduction:* For an ideal posture, there must be a minimum muscle and joint stress, with the increase of this stress we will have a bad posture and when maintained incorrectly for a long period, postural pain arises. With the emergence of the new coronavirus, there was a need for social isolation and society's demand to benefit from the home office, where they started to perform their work in their own homes. However, due to the prolonged time that these individuals spent sitting in the same posture in front of the computer, they began to complain of pain arising from this bad posture. *Objective:* to verify the existence of postural pain in individuals who worked at home office during the COVID-19 pandemic and to analyze whether these postural pains were developed during the pandemic. *Method:* This is a cross-sectional, descriptive study with a quantitative approach, where 30 individuals who worked from home during the COVID-19 pandemic answered an authorial questionnaire with 25 questions. *Results:* The age of the individuals ranged from 21 to 59 years, where 53.3% of the sample already felt postural pain before starting the home office and after 73.3% felt postural pain, back pain was 40% and during the home office in the COVID-19 pandemic were in the neck (80%), where 60% of individuals reported that they remained with the trunk flexed. *Conclusion:* Therefore, this study showed that there was an increase in postural pain in individuals who worked from home during the COVID-19 pandemic, and these pains could have been minimized with appropriate ergonomic adjustments for each individual.

Keywords: Postural pain. Home Office. Pandemic. Covid-19.

¹Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Sudoeste Paulista. UNIFSP. Avaré-SP - E-mail: marcellafernandes02@hotmail.com.

²Doutora - UNESP - Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Faculdade de Medicina de Botucatu - rosemaryberto@uol.com.br.

INTRODUÇÃO

A postura é a organização das articulações do corpo humano, ou seja, um conjunto de ângulos que apresentam um ajuste proporcional entre os segmentos de um corpo, e faz com que o sistema musculoesquelético proteja as diversas estruturas corporais contra deformidades e lesões. A postura correta é quando possui máxima eficiência e um estresse mínimo muscular e articular, e qualquer posição que aumente o estresse é considerada uma má postura e quando se tem em tempo prolongado pode gerar dores e lesões articulares e musculares (FERREIRA, et al. 2015; SANTOS, et al. 2021; FELIPPE, et al.2020; DAVILA, et al. 2021).

A posição sentada por longos períodos de tempo leva a sobrecarga dos tecidos ostemioarticulares da coluna e com isso necessita de um apoio correto para diminuir a pressão intradiscal. Então a má postura pode causar o surgimento de dores posturais, como dor nas costas, na coluna cervical, dores de cabeça, artralguas, tendinites, alterações posturais como escoliose, hipercifose torácica e hiperlordose cervical, e hérnia de disco (FERREIRA, et al. 2015; FERREIRA, et al. 2021).

No ano de 2020, a pandemia causada pelo coronavírus gerou impactos nas mais diferentes áreas da sociedade, a população mundial viu-se sob uma ameaça inesperada, que interferiu na rotina de toda população. Com tanta insegurança, mudanças e desafios as preocupações com a saúde e a preservação da vida se tornaram essenciais neste contexto, então o isolamento social foi apresentado como a principal forma de contenção ao contágio do vírus. Sendo assim as rotinas de trabalho receberam uma mudança e se tornaram “à distância”, o home office (MENDES, et al. 2020).

O home office surgiu na década de 1970, mas só teve avanço nos anos 90, os trabalhadores em suas casas tinham um local específico para o trabalho com horários definidos pela empresa, não havendo necessidade de ir até a empresa para realizar as atividades. Antes da pandemia de COVID-19 o home office estava desapontando como tendência de mercado, mas em 2020 com o surgimento da pandemia e a necessidade de seguir as exigências da Organização Mundial de Saúde (OMS) de manter o isolamento social, muitos trabalhadores tiveram suas atividades laborais impactadas e precisaram se adaptar a uma nova forma de trabalhar, a de exercer suas funções profissionais de forma remota, sendo assim o home office cresceu e se tornou muito comum, onde foi optado como um regime alternativo para dar continuidade aos trabalhos mantendo o distanciamento social. Porém o

seu lado negativo foi o longo período que o indivíduo passa em frente ao computador sentado na mesma postura, onde desenvolve dores posturais (CASTRO. 2021; OLIVEIRA, et al. 2021; BRIDI, RIBAS e ZANONI. 2020; DAVILA, et al. 2021; MENDES, et al. 2020; SANTOS, et al. 2020).

A qualidade de vida no trabalho é um fator muito importante, pois é considerada uma ferramenta que se preocupa com o bem-estar e a saúde dos colaboradores no executar de suas atividades, assim ajuda no melhor desempenho no trabalho, o trabalhador fica mais produtivo, satisfeito e motivado com o serviço. E para proporcionar a qualidade de vida no trabalho existe a ergonomia, e seu objetivo é diminuir o esforço dos trabalhadores, tanto físico quanto mental, realizando ajustes e adaptações das máquinas, para desenvolver uma maneira melhor e mais saudável de se trabalhar. Assim ela pode ajudar a prevenir as dores relacionadas a má postura, evitando o desgaste e as posturas danosas, melhorando a dinâmica e a postura adotadas durante o home office (PIRES, et al. 2013; NETO e LUCENA. 2020).

Em uma pesquisa realizada pela SAP Consultoria em Recursos Humanos e pela SOBRATT (Sociedade Brasileira de Teletrabalho e Teleatividades) com 315 empresas no país, notou-se que em mais da metade o home office não era uma realidade e em outra pesquisa realizada pela consultoria Cushman & Wakefield com 122 executivos de multinacionais do Brasil, ressaltou se que antes da pandemia 42,6% das organizações nunca haviam adotado essa tendência. Entretanto, mesmo ignorado pelas organizações mais tradicionais, o home office cresceu com o isolamento, forçado pela pandemia da COVID-19. Estudos atuais revelam que em média 74% das empresas no Brasil pretendem adotar o home office como modalidade permanente após a pandemia do novo Coronavírus, inclusive, algumas delas já decidiram abandonar os escritórios físicos e adotar o home office mesmo após o fim da pandemia (MENDES, et al. 2020).

Com esse crescimento do trabalho home office durante a pandemia por conta da necessidade de manter o isolamento social, os indivíduos tiveram que se adaptar em suas casas e improvisar um espaço para realizar o trabalho em que ficariam sentados na maior parte do dia, onde a postura provavelmente poderia sofrer dores.

Assim o objetivo desse estudo foi verificar a existência das dores posturais em indivíduos que realizaram trabalho em home office no período da pandemia de COVID-19 e se essas dores posturais foram desenvolvidas durante a pandemia.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, descritivo com abordagem quantitativa, com 30 indivíduos que realizaram trabalho em home office durante a pandemia de COVID-19. Os critérios de inclusão foram ter idade entre 18 a 59 anos, ter começado a trabalhar em home office durante a pandemia, aceitar participar do estudo e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão foram ter idade abaixo de 18 anos ou acima de 59 anos, não ter realizado trabalho em home office durante a pandemia de COVID-19, sempre ter trabalhado em home office, e não aceitar participar do estudo ou não assinar o TCLE. A pesquisa foi aprovada pelo CEP, parecer nº 5.410.658.

Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado pela própria pesquisadora, com 25 questões, onde as perguntas foram de múltipla escolha e dissertativas, respondidas por meio remoto através da plataforma Google Forms de maneira individual, contendo perguntas pessoais, como idade e ocupação, sobre a postura durante o trabalho, se existe presença de dor, se o local de trabalho está adequado, e a carga horária de trabalho, questionário está em anexo 1.

Os dados colhidos foram inseridos no programa Microsoft Office Excel 2019 para elaboração do banco de dados e das tabelas.

RESULTADOS

A amostra resultou em 30 indivíduos que responderam 25 questões relativas à postura durante o trabalho laboral home office na pandemia de COVID-19.

Desta forma observou-se que anteriormente a pandemia do novo coronavírus havia 16 indivíduos (53,3%) que relataram já sentirem dores posturais, 26 deles (86,6%) relataram que já trabalhavam com o uso de computadores, 4 indivíduos (13,3%) sentiam dores nos braços antes do home office na pandemia, nas pernas foram 4 indivíduos (13,3%), nas costas foram 12 (40%), no pescoço foram 11 deles (36,6%).

Pode-se acompanhar na figura 1 abaixo os dados relatados no questionário, antes que iniciasse a pandemia do Covid-19.

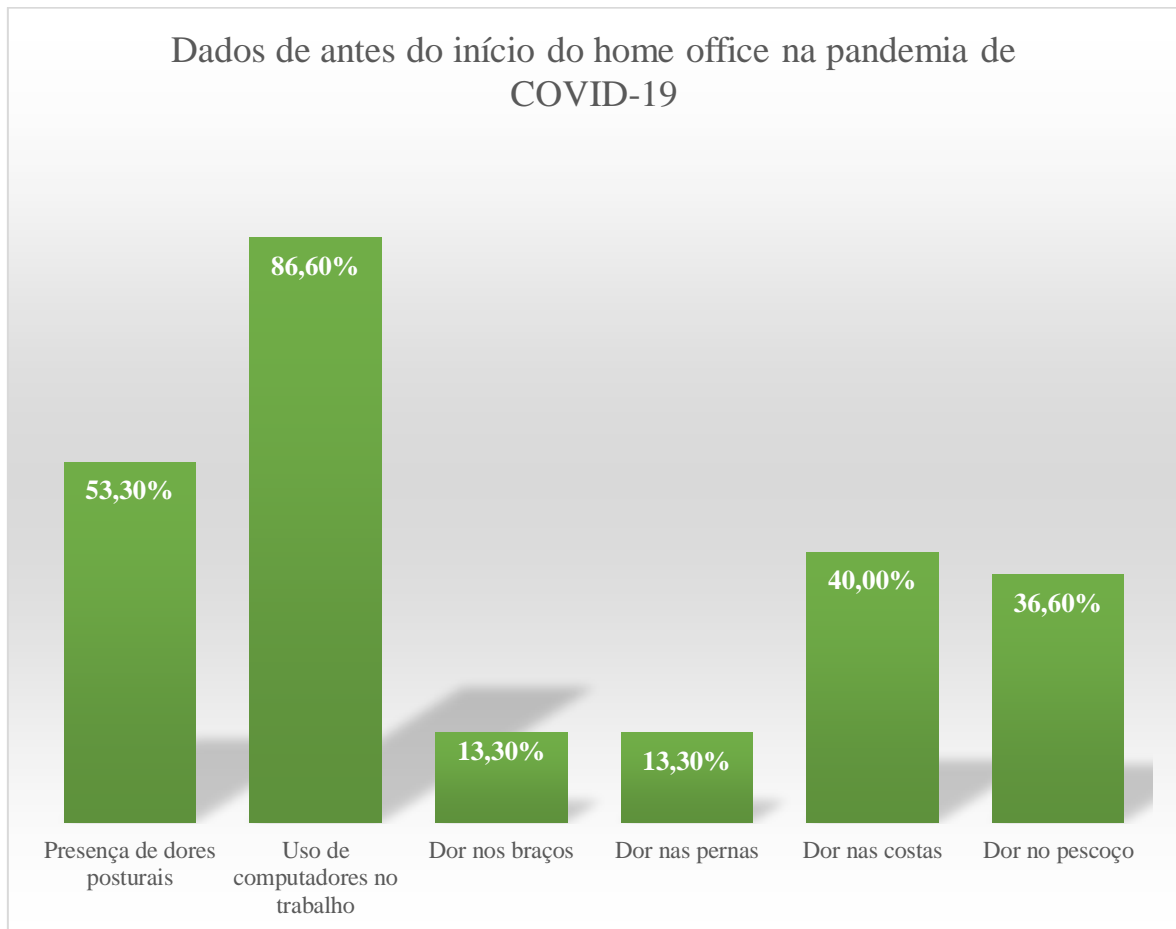


Figura 1. Resultados do questionário anterior a pandemia do Covid-19.

Foi constatado por meio do questionário que 100% da amostra trabalhou em home office durante a pandemia do novo coronavírus, desta forma 22 indivíduos (73,3%) possuíam um local adequado para a realização do home office em sua casa, 19 indivíduos (63,3%) permaneciam com os pés encostados no chão durante o home office, 18 indivíduos (60%) ficaram com o tronco fletido, 14 indivíduos (47%) possuíam uma cadeira com descanso para os braços para realizar o trabalho home office, a altura do assento estava abaixo da patela de 13 indivíduos (43%), ficavam com os ombros e quadris alinhados durante o home office apenas 8 indivíduos (27%), 9 indivíduos (30%) possuíam uma cadeira com encosto adaptado a curvatura da coluna para a realização do trabalho, o punho ficava em posição neutra para mexer no mouse e teclado durante a atividade laboral no home office em 14 indivíduos (47%), e a tela do computador ficava a uma distância de 45-70 cm do rosto em 16 indivíduos (53,3%).

A **figura 2** demonstra em detalhes as questões respondidas pelos participantes de acordo com a mobília e postura corporal.

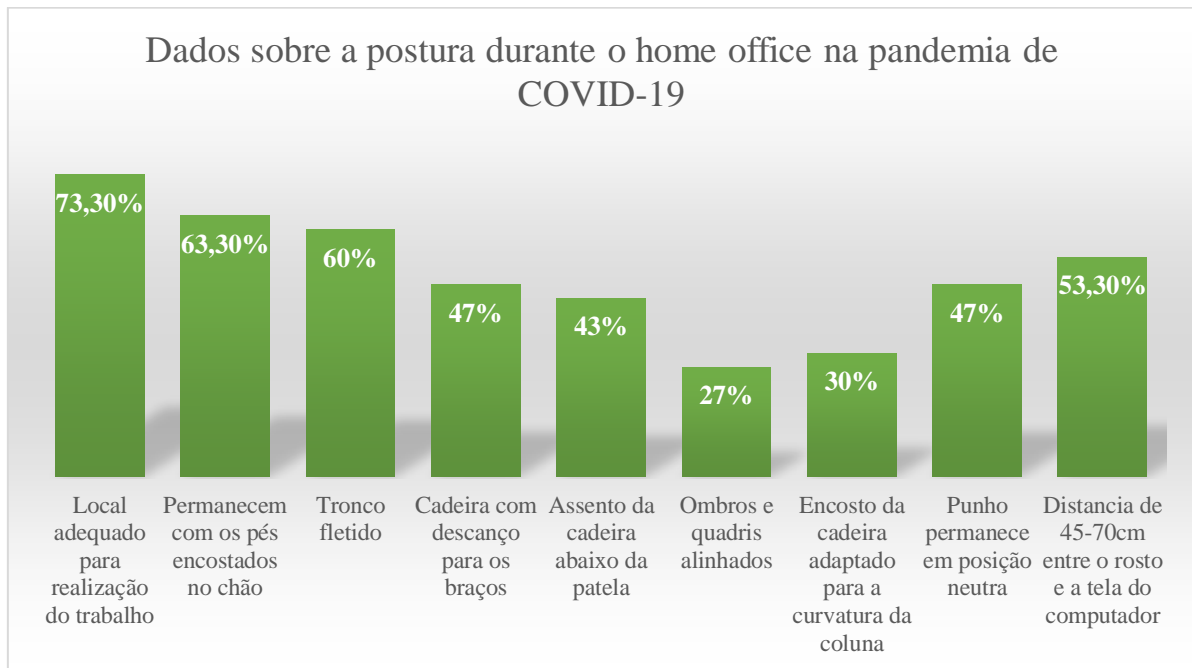


Figura 2. Dados relativos à mobília e postura corporal

Por meio do questionário 22 indivíduos (73,3%) relataram que sentiram dores nos braços durante a realização do home office na pandemia de COVID-19, 7 indivíduos (23,3%) tinham dores nas pernas, 23 indivíduos (76,6%) sentiram dores nas costas, e 24 indivíduos (80%) relataram a presença de dores no pescoço durante a atividade laboral do home office.

De acordo com a figura 3 os indivíduos que relataram sentir dores nas costas, braços e pescoço, durante o trabalho home office aumentou.

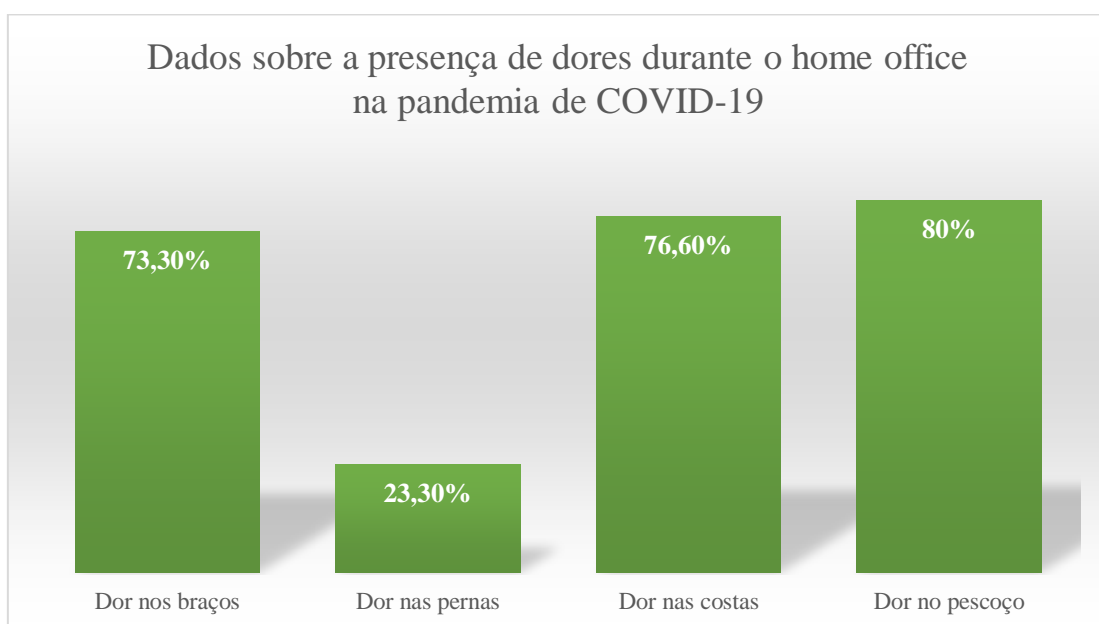


Figura 3. Dados relativos as dores durante o trabalho home office.

Em relação a carga horária que o indivíduo permanecia na posição sentada durante o trabalho, 27 indivíduos (90%) tiveram um aumento nessa carga horaria durante o home office em relação ao trabalho antes da pandemia e apenas 3 indivíduos (10%) relataram não ter sofrido esse aumento na carga horaria, em média esse aumento foi de 4 horas por dia.

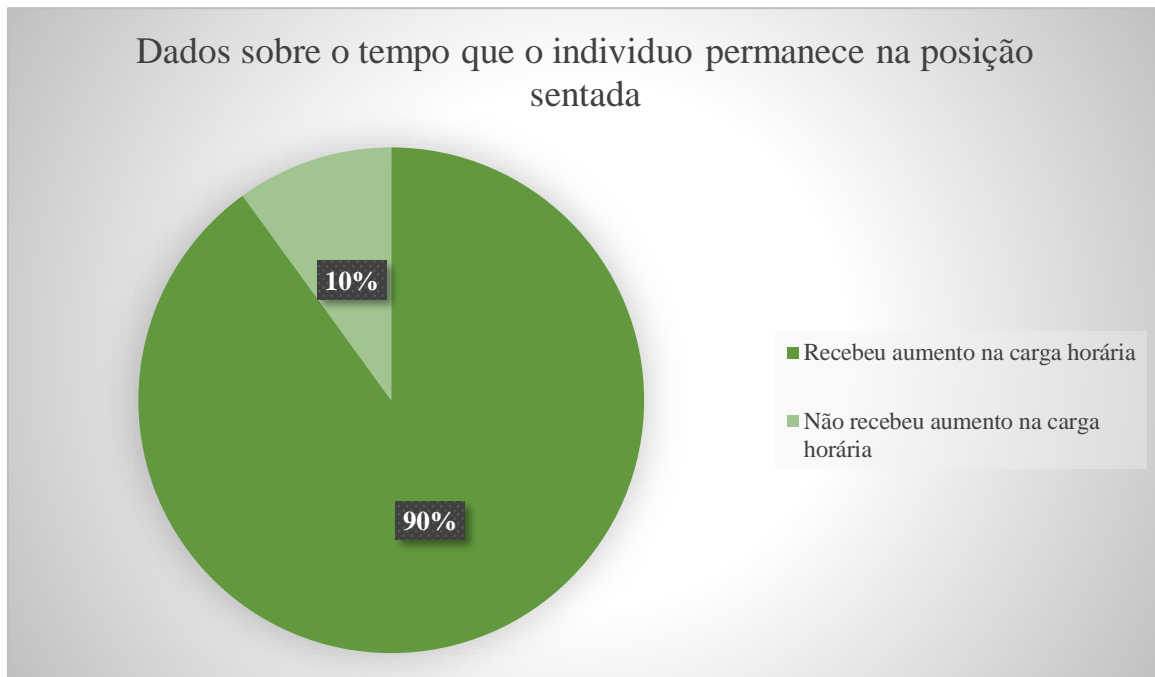


Figura 4. Dados relativos à carga horaria de trabalho.

Após a flexibilização do isolamento social da pandemia de COVID-19, alguns trabalhadores voltaram para a atividade laboral na modalidade presencial e 22 indivíduos (73,3%) relataram por meio do questionário que atualmente apresentam dores posturais.

Se os indivíduos da amostra obtivessem orientação e conhecimento no assunto provavelmente a incidência das dores posturais desse estudo teria sido menor, assim como a falta de orientações a população leva a cada vez mais as pessoas relatarem que sofrem com algum tipo de dor.

DISCUSSÃO

De fato a pandemia de COVID-19 interferiu na vida das pessoas, onde grande parte da população aderiu ao trabalho em home office, segundo os resultados colhidos na amostra deste estudo 73,3% dos indivíduos possuem um local específico para a realização do trabalho, porém em relação a ergonomia o local não está adequado para a maioria dos indivíduos, onde os pés não ficam encostados no chão, o tronco fica fletido, a cadeira não possui descanso para os braços na altura do cotovelo, a altura do assento não está abaixo da patela, os ombros e os quadris não ficam alinhados, a cadeira não possui encosto adaptado para a curvatura da

coluna, o punho não fica em posição neutra para mexer no mouse e teclado, e a tela do computador não fica a uma distância adequada do rosto de 45-70cm (PIRES, et al. 2013).

De acordo com Araújo e Júnior (2022) grande parte dos desconfortos físicos que aparecem durante o home office está totalmente relacionado com o arranjo inadequado do local de trabalho e permanecer sentado por um longo período de tempo vai fadigar e sobrecarregar os ossos, músculos e articulações da coluna e dos membros, como foi relatado em 73,3% da amostra a presença das dores foram nos MMSS, MMII, coluna lombar, torácica e cervical, esses desconfortos poderiam ter sido evitados se os indivíduos tivessem recebido alguma orientação.

Segundo Batista, Melcher e Carvalho (2022), o home office favoreceu para o surgimento de desordens osteomusculares, os trabalhadores não realizaram a adaptação correta da mobília e dos equipamentos para a realização do home office, levando ao aparecimento em grande quantidade das dores posturais, já que o local onde foi realizado o home office não foi projetado para tal finalidade e o indivíduo permanecia sentado de forma incorreta por longos períodos, desencadeando dores relacionadas a má postura, como pode se observar neste estudo, dos 30 indivíduos que responderam ao questionário 73,3% deles relataram a presença de dores posturais e quando comparado com antes do surgimento da pandemia e a utilização do home office houve um aumento de 20% na presença dessas dores posturais, devido a postura incorreta que o corpo adota de maneira inconsciente para se sentir mais confortável no momento do trabalho e conseguir ficar horas em frente ao computador.

De acordo com Batista, Melcher e Carvalho (2022) o confinamento levou a um aumento de horas trabalhadas e uma diminuição de atividades, como levantar da cadeira e caminhadas durante o trabalho, isso levou a um aumento das dores na coluna vertebral, pelo tempo que permaneceu com a postura incorreta em frente ao computador e pelo posicionamento inadequado da altura do computador, obteve se as dores na cervical e na lombar, segundo as informações colhidas com o questionário, o local onde os indivíduos mais relataram dores durante o home office foi a coluna vertebral, mais especificamente a coluna cervical, 80% da amostra descreveu dores na cervical, segundo Luís, Scarsi e Longen (2014), o uso repetitivo de grupos musculares, trabalho estático, ritmos intensos de trabalho, postura inadequada prolongada, manejo de movimentos ergonomicamente inadequados e estresse, são causas para o aparecimento ou agravamento de lesões no sistema musculoesquelético.

Todos esses fatores estavam presentes no trabalho home office durante a pandemia de COVID-19 e um dos principais para acarretar as dores na cervical pode ter sido o estresse, tanto o físico de ficar horas na mesma posição em uma postura inadequada, tensionando os músculos presentes na coluna cervical, quanto o psicológico por conta da situação pandêmica que o mundo estava vivenciando.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presença das dores posturais em indivíduos que realizaram trabalho em home office durante o período da pandemia de COVID-19, foi agravado pelo aumento da postura e mobiliário inadequado, além do estresse físico e psicológico, devido a pandemia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araújo, D. M.; Júnior, E. A. N. A Ergonomia no Home Office: a Relevância da Ergonomia no Trabalho em Casa. *Revista Processos Químicos*, v. 16, n. 30, p. 39-45, 18 maio 2022. Disponível em: http://ojs.rpqsena.org.br/index.php/rpq_n1/article/view/641. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Batista, F.S.; Melcher, J.L.D.G.; Carvalho, K. Avaliação da incidência de dores na coluna e outras articulações no período de home office durante a pandemia da COVID-19. *Rev. Méd. Paraná, Curitiba*, 2022; 80(1):e1701

Bridi, M. A.; Ribas, B. F.; Zanoni, A. P. Relatório técnico da pesquisa: Trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade (GETS), 2020.

Castro, V. M. N. A fisioterapia preventiva ao desgaste dos professores em home office: revisão integrativa da literatura. Monografia – Repositório Universitário da Ânima (RUNA). 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/18249>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Davila, B. J. et al. O impacto do home office na saúde postural. *Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas (2763-5953)*, v. 2, n. 1, p. 195-197, 2021.

Felippe, L. A. et al. Prevalência de alterações posturais e dor de origem músculoesquelética em caminhoneiros. *Revista Movimenta*, v. 5, n. 2, p. 150-156, 2012. Disponível em: <https://www.praxia.ueg.br/index.php/movimenta/article/view/7053>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Ferreira, A. A.; SILVA, E. S.; RODI, F. A.; ROQUE, L. B.; LIMA, R. C.; ROQUE, T. B. Ergonomia no ambiente de trabalho: home office. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Administração) - Etec Profa. Anna de Oliveira Ferraz, Araraquara, 2021. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5906>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Ferreira, T. C. R. et al. Estudo de sobrecarga posturais em acadêmicos de fisioterapia do centro universitário do Pará. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 13, n. 1, p. 408-418, 2015.

LUÍS, B. C. C.; SCARSI, C. N.; LONGEN, W. C. Regulações posturais relacionadas ao uso de microcomputadores no trabalho administrativo: Relações com a disfunção da coluna cervical. *Inova Saúde*, v. 3, n. 1, 2014.

Mendes, D. C.; Filho, H. N. H.; Tellechea, J. A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica. *Revista Valore*, v. 5, p. 160-191, 2020.

NETO, N. C. R. Identificação de aspectos posturais, métodos de estudo e dores corporais em universitários em regime remoto. Trabalho de Conclusão de Curso – UFERSA. 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufersa.edu.br/handle/prefix/6418>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Oliveira, K. F. de et al. Home office no contexto da pandemia Covid-19. In: II Congresso Nacional de Inovações em Saúde (CONAIS) - Fortaleza - Ceará, 2021

Pires, L. D.; Nascimento S., Araújo, J. V.; Paiva, R. C. Ergonomia: avaliação no posto de trabalho informatizado realizado no centro aplicado de informática e comunicação-caic tic. *CONNEXIO-ISSN 2236-8760*, v. 2, n. 2, p. 85-99, 2013. Disponível em: <https://repositorio.unp.br/index.php/connexio/article/view/356>. Acesso em 20 de agosto de 2022.

Santos, D. C.; Malacrida, R. L.; Mariano, T. B. Efeito da reeducação postural global no tratamento da escoliose durante a pandemia da COVID-19: relato de caso. *Rev Fisioter S Fun. Fortaleza*, 2021 jun-dez: v 8, n.1, p. 79-87. 2021. Disponível em: <http://www.repositoriobib.ufc.br/00008a/00008a62.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2022.

Santos, G. et al. Posição sentada em época de pandemia: relação entre causa e efeito. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, v. 12, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/105793>. Acesso em 20 de agosto de 2022.