

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



O IMPACTO DO HOME OFFICE NA SAÚDE POSTURAL

Beatriz Jeffryes DAVILA¹; Tainá de Araújo GALDINO¹; Dafne Rebeca Feitosa AFONSO¹; Solange Rabelo da COSTA¹; Matheus Rogério França Quaresma BIDÁ¹; Leidiane Rocha de SOUSA¹; Cíntia Campos COSTA¹

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: davilabia59@gmail.com

A forma de estudo e trabalho em home office se tornou uma prática comum durante a pandemia da Covid-19 justamente para cumprir as exigências da Organização Mundial de Saúde, de manter o isolamento social e diminuir aglomerações em ambientes de trabalho e estudo. No entanto, com essa nova modalidade de estudo, muitos estudantes foram prejudicados pela dificuldade de manter uma postura correta por longos períodos. É fato que uma boa postura é essencial para a saúde do corpo e uma má postura prolongada pode causar dores e até lesões articulares e musculares. Este estudo teve como objetivo identificar problemas posturais em estudantes em home office e fornecer orientações posturais para prevenir desvios posturais. Inicialmente foi realizado uma revisão de literatura na base de dados Scielo para identificar as principais alterações que podem ocorrer em decorrência de má postura em ambientes de trabalho ou

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



estudo e preparar o conteúdo científico a ser fornecido para os participantes da pesquisa. Após essa etapa foi elaborado um questionário através do Google Forms para identificar a rotina diária dos participantes e possíveis problemas relacionados a postura. Foram feitas perguntas relacionadas a duração do tempo em home office e do cuidado com o corpo. O questionário foi veiculado por WhatsApp e os resultados foram analisados estatisticamente em tabelas e gráficos. Foram entrevistados 90 estudantes e os resultados da pesquisa indicaram que 77% dos entrevistados trabalham ou estudam em home office e 58% destes não possuem um local adequado para trabalhar ou estudar. Tal fato contribui para o elevado índice de dores musculares encontrados na pesquisa, 73% dos entrevistados relatam dor em alguma região da coluna vertebral. A dor é um dos primeiros sintomas decorrentes de lesões musculares e articulares e pode impossibilitar as atividades diárias dos estudantes e trabalhadores. O tempo de permanência frente ao computador também foi analisado, 10% permanecem menos de 1 hora, 31% permanecem entre 2 e 3 horas, 34% permanecem entre 4 e 6 horas e 25% permanecem mais de 8 horas. Esse tempo excessivo também contribuem para o elevado índice de dor. Apesar do alto índice de estudantes com dor, foi identificado que 46% dos estudantes praticam alguma atividade física, no entanto 54% não realiza, tal fato é preocupante, pois a prática de exercícios pode ajudar a saúde do corpo, amenizando os prejuízos de posturas incorretas durante o home office. Após analisar todos os resultados, foi elaborado vídeos no aplicativo TikTok com exercícios simples que podem ser realizados no próprio domicílio. Também foram passadas orientações sobre posturas corretas e como evitar possíveis desvios no ambiente em home office. Os vídeos foram acessados durante o período de abril a maio de 2021 por pessoas no Brasil, Suécia, Portugal e Estados Unidos, e tiveram 63 curtidas, 28 comentários, 20 compartilhamentos e 214 visualizações. A realização desse trabalho evidenciou

3ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS

INSCRIÇÕES:

15/04/2021 A 22/05/2021 >>>>



os prejuízos decorrentes de posturas prolongadas durante o estudo e trabalho em home office. Esses prejuízos e dores constantes podem levar a incapacidade de trabalhar e até mesmo estudar. Por isso é de fundamental importância que essas pessoas sejam orientadas para prevenir futuras lesões e também ficou claro que as redes sociais podem ser utilizadas para promover esse tipo de orientação de forma satisfatória.

PALAVRAS-CHAVE: Desvios Posturais; Home Office; Covid-19.