



Comparação de hábitos relacionados às atividades laborais antes e durante a pandemia da COVID-19

Comparison of Work Habits Before and During the COVID-19 Pandemic

Comparación de hábitos relacionados con las actividades laborales antes y durante la pandemia de COVID-19

Marina Ziegler Frantz*

marinazfrantz@gmail.com

Betiane Moreira Pilling**

betianefisioterapeuta@gmail.com

Cláudia Tarragô Candotti***

claudia.candotti@ufgrs.br

Ingrid Claudia Pereira dos Santos+

ingridsantoscontato@gmail.com

Paula Andryelly Gomes Giendruczak++

paula.g.andryelly2505@gmail.com

*Graduanda do 5º semestre do curso de Fisioterapia

da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS)

Atuou nas áreas de Pesquisa e Extensão da mesma universidade

Atualmente participa como Bolsista de Iniciação Científica no Grupo de Pesquisa

da Mecânica do Movimento Humano (BIOMEC-UFRGS)

Bolsista de Extensão do Grupo de Avaliação Postural para à comunidade da UFRGS

e do projeto Ambulatório de Fisioterapia na Atenção Primária

**Possui graduação em Fisioterapia pelo IPA

Especializada em Motricidade Infantil pela UFRGS

e em Reeducação Postural Global SP-FRA

Mestre pelo PPGCMH/ UFRGS-RS

Doutoranda pelo PPGCMH/ UFRGS-RS

***Professora Dra. do Programa de Pós-Graduação

em Ciências do Movimento Humano da UFRGS

Professora dos cursos de Fisioterapia e Educação Física da UFRGS

Coordenadora do grupo do Grupo de Pesquisa da Mecânica

do Movimento Humano (BIOMEC-UFRGS)

+Graduanda do 10º semestre do curso de Fisioterapia da UFRGS

sendo formada na abordagem SEAS

(Scientific Exercise Approach to Scoliosis) da Itália

Bolsista de Iniciação Científica no Grupo de Pesquisa
da Mecânica do Movimento Humano (BIOMEC - UFRGS)
Bolsista nos projetos de extensão Avaliação e Educação Postural
para a Comunidade e Programa de Intervenção Motora Precoce (PIMP - UFRGS)
++Graduanda do 8º semestre do curso de Fisioterapia da UFRGS
Atuou nas áreas de Ensino, Pesquisa e Extensão da mesma universidade
Atualmente participa como Bolsista de Iniciação Científica
no Grupo de Pesquisa da Mecânica do Movimento Humano (BIOMEC-UFRGS)
Bolsista de Extensão do Grupo de Avaliação Postural
para à comunidade da UFRGS
(Brasil)

Recepção: 10/07/2023 - Aceitação: 13/08/2023

1ª Revisão: 19/07/2023 - 2ª Revisão: 10/08/2023



Documento acessível. Lei N° 26.653. WCAG 2.0



Este trabalho está sob uma licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Citação sugerida: Frantz, M.Z., Pilling, B.M., Candotti, C.T., Santos, I.C.P. dos, e Giendruczak, P.A.G. (2023). Comparação de hábitos relacionados às atividades laborais antes e durante a pandemia da COVID-19. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(305), 62-73.

<https://doi.org/10.46642/efd.v28i305.7116>

Resumo

As atividades laborais têm influência nos hábitos comportamentais e posturais, como também na prática de atividade física dos indivíduos. A pandemia do COVID-19 alterou rotinas e estilo de vida da população. Esse estudo objetiva comparar os hábitos de vida relacionados às atividades laborais antes e durante a pandemia da COVID-19. A amostra foi composta de 50 indivíduos no Grupo Pré-Pandemia (GPP) e 50 no Grupo Pandemia (GP) que preencheram o questionário BackPEI-A. Foram analisadas as questões: postura sentada na mesa, postura sentada na cadeira, postura para utilizar o computador, postura ao dormir, tempo utilizando o computador, tempo de sono, costume de estudar na cama, prática e frequência de exercícios físicos. A comparação entre os grupos foi realizada com os testes Exato de Fisher, Qui-quadrado, Mann-Whitney e t de Student. No GP houve aumento da adoção de uma postura inadequada ao sentar, ao utilizar o computador e ao dormir; e aumento no tempo de uso do computador, de sono e no hábito de estudar na cama. Ainda, no GP houve um leve aumento de adeptos à prática de exercícios físicos. Conclui-se que a pandemia da COVID-19 impactou de forma negativa em alguns hábitos de vida relacionados às atividades laborais dos indivíduos, quando comparados os grupos GPP e GP.

Unitermos: COVID-19. Hábitos. Postura. Exercício físico.

Abstract

Work activities have an influence on behavioral and postural habits, as well as on individuals' practice of physical activity. The COVID-19 pandemic has changed routines and lifestyles of the population. This study aimed to compare lifestyle habits related to work activities before and during the COVID-19 pandemic. The sample consisted of 50 individuals in the Pre-Pandemic Group (PPG) and 50 in the Pandemic Group (PG) who completed the BackPEI-A questionnaire. The following questions were analyzed: sitting posture at the table, sitting posture in the chair, posture when using the computer, sleeping posture, time using the computer, sleeping time, habit of studying in bed, practice and frequency of physical exercises. The comparison between groups was performed using the Fisher's exact, Chi-square, Mann-Whitney and Student's t tests. There was an increase in the PG in the adoption of inappropriate posture when sitting in a chair, using the computer and sleeping; and increase in computer use time, sleep time and habit of studying in bed. Besides, there was a small increase in the number of people who practiced physical exercises in the PG. It is concluded that the COVID-19 pandemic had a negative impact on some lifestyle habits related to the work activities of individuals, when comparing the PPG and PG groups.

Keywords: COVID-19. Habits. Posture. Physical exercise.

Resumen

Las actividades laborales influyen en los hábitos comportamentales y posturales, así como en la actividad física de los individuos. La pandemia de COVID-19 ha cambiado las rutinas y el estilo de vida de la población. Este estudio tiene como objetivo comparar hábitos de vida relacionados con las actividades laborales antes y durante la pandemia de COVID-19. La muestra estuvo compuesta por 50 personas del Grupo Prepandémico (GPP) y 50 del Grupo Pandémico (GP) que completaron el cuestionario BackPEI-A. Se analizaron las preguntas: postura sentada en la mesa, postura sentada en la silla, postura al utilizar la computadora, postura al dormir, tiempo frente a la computadora, tiempo de sueño, hábito de estudiar en la cama, práctica y frecuencia de ejercicios físicos. La comparación entre grupos se realizó mediante las pruebas Exacta de Fisher, Chi-cuadrado, Mann-Whitney y t de Student. En GP hubo un aumento en la adopción de posturas inadecuadas al sentarse, al utilizar el ordenador y al dormir; y mayor tiempo dedicado al uso de la computadora, al sueño y al hábito de estudiar en la cama. Además, en GP se produjo un ligero aumento de personas que practican ejercicio físico. Se concluye que la pandemia de COVID-19 tuvo impacto negativo en algunos hábitos de vida relacionados con las actividades laborales de los individuos, al comparar los grupos GPP y GP.

Palabras clave: COVID-19. Hábitos. Postura. Ejercicio físico.

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 28, Núm. 305, Oct. (2023)

Introdução

Uma questão fundamental para a população economicamente ativa é o desempenho da função laboral - isto é, afazeres relacionados a prática do trabalho e estudo -, uma vez que essas atividades influenciam nos hábitos de vida, que acabam sendo adaptados para suprir as demandas impostas (Schwartz et al., 2019). De fato, a rotina, o ambiente e o modo de trabalho interferem em outras esferas da vida, como nos hábitos comportamentais (Moreno, Fischer, e Rotenberg, 2003), dentre eles, a postura nas atividades diárias e a prática de atividade física.

As atividades laborais podem ser desgastantes e prejudiciais ao indivíduo, que passa a adotar uma postura incorreta por muito tempo, realizando inclusive movimentos repetitivos. Ainda, a adoção de uma postura inadequada para realizar essas tarefas, aliada ao desuso de equipamentos ergonômicos, pode ter um papel significativo no desenvolvimento ou agravamento de prejuízos, como dores lombares, hérnia de discos e edema nos membros inferiores. (Marques, Hallal, e Gonçalves, 2010)

Além disso, cada área de trabalho possui demandas específicas, o que pode garantir ao indivíduo uma rotina mais ativa ou sedentária. Portanto, a relação das atividades laborais com os hábitos comportamentais - como horas sentado, horas usando o computador ou tempo de sono - é influenciada pela dinâmica de trabalho, que muda de acordo com o objetivo de cada profissão. (Schwartz et al., 2019)

Assim, entende-se que a prática de exercício físico - fator essencial para a qualidade de vida (Silva, Silva, Souza, e Tomasi, 2010) - também está relacionada às atividades laborais, uma vez que ter tempo livre para a prática de exercício físico é muitas vezes dificultado pela grande carga horária de trabalho. Desse modo, a fim de otimizar o tempo, algumas pessoas realizam um deslocamento ativo, ou seja, conciliam a ida ao trabalho com alguma atividade física, como andar de bicicleta por exemplo, o que só é possível se há a necessidade de locomoção para efetuar as demandas profissionais. (Dias et al., 2021)

A pandemia do COVID-19, iniciada em 2020, alterou a rotinas e estilo de vida da população, uma vez que se fez necessário a implementação do isolamento dos indivíduos para atenuar o crescimento do número de infectados. Esse cenário causou impacto em diferentes áreas da saúde, na dinâmica de trabalho e nas práticas de lazer, repercutindo também na qualidade de vida dos indivíduos. (Cruz et al., 2020)

Para dar continuidade às atividades de vida diária, especialmente aquelas relacionadas ao trabalho, ao lazer e à prática de exercício físico, a alternativa encontrada pela população adulta e economicamente ativa foi a adoção do uso das tecnologias de informação e serviço. O aumento de exposição a telas de celulares, tablets e notebooks possibilitou a manutenção dessas atividades através do ensino remoto, home-office e reuniões online para prática de atividades de lazer e de atividade física. (Silva et al., 2021)

Dentro desse cenário, especula-se que as mudanças de rotina impostas pela pandemia tenham alterado os hábitos comportamentais relacionados a postura e práticas de atividade física. Dessa forma, o objetivo desse estudo é comparar os hábitos de vida relacionados às atividades laborais de adultos, antes e durante a pandemia da COVID-19.

Metodologia

Este é um estudo transversal com delineamento comparativo, cuja amostra foi intencional, composta por 100 indivíduos, oriundos do projeto de extensão Avaliação Postural para a Comunidade de uma Universidade Federal. Esse estudo foi aprovado pelo CEP da Universidade (CAAE: 55897216.6.0000.5347).

Um cálculo amostral realizado no software G Power 3.1.9.4, considerando o teste de Mann-Whitney bicaudal, tamanho de efeito (d) de 0,77, significância de 0,05, poder de 95%, e informações do estudo de Romero-Blanco et al. (2020), resultou em um tamanho amostral de 94 participantes (47 em cada grupo). Prevendo-se perdas, 100 indivíduos foram incluídos no estudo. Os indivíduos foram divididos em dois grupos: Grupo Pré-Pandemia (GPP), composto por 50 indivíduos avaliados de 2016 a 2019 de forma presencial, antes do período pandêmico; e Grupo Pandemia (GP), composto por 50 indivíduos avaliados em 2020, de forma remota, durante o período de isolamento social. A composição de ambos os grupos foi pareada a partir do gênero, idade, massa corporal e estatura.

Os critérios de inclusão foram: ser maior de 18 anos e ter respondido o questionário de avaliação.

Foi utilizado o questionário *BackPEI-A (Back Pain and Body Posture Evaluation Instrument for Adults)* (Candotti et al., 2018), que avalia a dor nas costas e os fatores associados, como os hábitos posturais, comportamentais e a prática de atividade física. É composto por 23 questões e apresenta uma versão destinada ao público feminino e outra ao masculino. Nesse estudo foram utilizadas apenas as seguintes questões do BackPEI-A: postura sentada para escrever (Questão 1), postura sentada na cadeira (Questão 2), postura para utilizar o computador (Questão 3), prática de exercícios físicos (Questão 6) e sua frequência (Questão 7), tempo utilizando o computador (Questão 9), costume de estudar na cama (Questão 10), postura ao dormir (Questão 11), tempo de sono (Questão 12).

Cada indivíduo preencheu o questionário de forma individual e sem auxílio, como requisito para fazer a avaliação postural no projeto de extensão. No GPP o questionário estava impresso, enquanto no GP o questionário estava em formato de formulário eletrônico do tipo *Google Forms*.

Para fins de análise, as respostas das questões 1, 2 e 3 (que são referentes as posturas) foram agrupadas em duas categorias: "Adequado" e "Não Adequado", seguindo as recomendações de Pivatto et al. (2018). Para todas as questões, nos casos em que o indivíduo assinalou a opção de resposta "não sei", ele foi excluído da análise estatística apenas na respectiva questão.

A análise estatística foi realizada no Statistical Package for Social Sciences (SPSS 20.0). Foi aplicado o teste de Shapiro-Wilk para avaliar a normalidade das variáveis numéricas e o teste de Levene para avaliar a homogeneidade das variâncias. Foi utilizado o teste t de Student para comparação da idade, massa corporal e estatura. A comparação entre os grupos para a variável nominal (questão 1) foi realizada com o teste Exato de Fisher, as variáveis nominais (sexo e questões 2, 3, 6, 10, 11 e 12) foi usado o teste Qui-quadrado e para as variáveis ordinais (questões 7 e 9) foi utilizado o teste de Mann-Whitney. Todas as variáveis foram descritas separadamente para cada grupo. Foram calculados os tamanhos de efeito (ϕ) (Pestana, e Gageiro, 2003). O nível de significância adotado para todos os testes foi de 0,05.

Resultados

A amostra foi pareada em relação ao sexo, idade, estatura e massa corporal (Tabela 1). A idade média foi de 31,6 anos, em que 54 indivíduos (54%) tinham idade inferior a 30 anos e 78 (78%) eram do sexo feminino (39 mulheres em cada grupo). Em relação a profissão, 48 (48%) eram estudantes universitários. O pareamento entre o GPP e GP possibilitou a comparação dos hábitos de vida relacionados às atividades laborais, pois os grupos eram homogêneos entre si.

Tabela 1. Caracterização da amostra para cada um dos grupos avaliados

	GPP (n=50)	GP (n=50)	Valor p
Feminino n (%)	39 (78%)	39 (78%)	
Masculino n (%)	11 (22%)	11 (22%)	
Idade (anos)	32 (± 14)	32 (± 14)	1,0d
Estatura (cm)	1,66 ($\pm 0,08$)	1,65 ($\pm 0,08$)	1,0d
Massa Corporal (kg)	64,3 ($\pm 11,5$)	70 (± 15)	0,05d

GPP: Grupo pré-pandemia; GP: Grupo pandemia; valor p: nível de significância;

d: valor de significância do teste t de Student

Em relação aos hábitos posturais (Tabela 2), se observou que, ao sentar para escrever, 46 indivíduos (92%) adotavam uma postura inadequada antes da pandemia e esse número se manteve quase inalterado no período pandêmico, com 45 indivíduos (90%). Quanto à questão sobre a postura sentada na cadeira, sem uso do computador, houve um aumento do número de indivíduos que sentam de forma inadequada de n=35 (70%) no GPP para n=45 (90%) no GP, evidenciando uma diferença significativa ($p=0,012$) entre os grupos. Quando questionados sobre a postura usando o computador, a maioria dos indivíduos adotava uma postura inadequada: n=36 (72%) no GPP e n=42 (84%) no GP. Quanto à questão sobre a postura ao dormir, a maioria dos indivíduos de ambos os grupos adotava posturas adequadas. Apesar de quase todas as questões referentes à postura terem apresentado uma piora dos hábitos em geral do GP em comparação ao GPP, destaca-se o aumento significativo de 28,5% da adoção de uma postura inadequada ao sentar na cadeira.

Tabela 2. Descrição e comparação entre os grupos em relação aos hábitos posturais

	GPP (n=50)	GP (n=50)	Valor p	Φ
Postura sentada para escrever na mesa n (%)			0,5b	0,035f
Adequada	4 (8%)	5 (10%)		
Inadequada	46 (92%)	45 (90%)		
Postura ao sentar na cadeira n (%)			0,012 ^a	0,250f
Adequada	15 (30%)	5 (10%)		

Inadequada	35 (70%)	45 (90%)		
Postura usando o computador n (%)			0,114 ^a	0,145f
Adequada	14 (28%)	8 (16%)		
Inadequada	36 (72%)	42 (84%)		
Postura ao dormir n (%)			0,334 ^a	0,097f
Adequada	41 (82%)	37 (74%)		
Inadequada	9 (18%)	13 (26%)		

GPP: Grupo pré-pandemia; GP: Grupo pandemia; valor p: nível de significância; ^a: valor de significância

do teste Qui-quadrado; b: valor de significância do teste de Fisher Exacts; ϕ : tamanho de efeito (f: Phi)

Quando questionados sobre os hábitos comportamentais (Tabela 3) também se observou uma mudança no cenário entre os grupos analisados. A diferença do tempo usando o computador foi significativa entre os grupos ($p=0,001$), sendo que houve um aumento de 180% no número de indivíduos que utilizavam o computador por 4 a 5 horas/dia no período pandêmico. Além disso, no período pandêmico dobrou o número de indivíduos que usavam o computador por 6 ou mais horas/dia. Sobre o tempo de sono, 34 (68%) e 38 (76%) indivíduos do GPP e GP, respectivamente, afirmaram que tinham um sono adequado. Quanto à questão sobre estudar na cama, houve um aumento de 18% do número de indivíduos com esse hábito durante o período pandêmico.

Tabela 3. Descrição e comparação entre os grupos em relação aos hábitos comportamentais

	GPP (n=50)	GP (n=50)	Valor p	ϕ
Tempo usando o computador n (%)			0,001c	0,370f
0 a 1 hora/dia	13 (26%)	3 (6%)		
2 a 3 horas/dia	18 (36%)	8 (16%)		
4 a 5 horas/dia	5 (10%)	14 (28%)		
6 ou mais horas/dia	10 (20%)	20 (40%)		
Tempo de sono n (%)			0,373 ^a	0,089f
Adequado	34 (68%)	38 (76%)		
Inadequado	16 (32%)	12 (24%)		
Estudar na cama n (%)			0,050 ^a	0,196f
Sim	39 (78%)	46 (92%)		
Não	11 (22%)	4 (8%)		

GPP: Grupo pré-pandemia; GP: Grupo pandemia; valor p: nível de significância; ϕ : valor de significância

do teste Mann Whitney; a : valor de significância do teste Qui-quadrado; ϕ : tamanho de efeito (f: Phi)

Em relação à prática de exercícios físicos (Tabela 4), 31 (62%) e 34 (68%) indivíduos do GPP e GP, respectivamente, realizavam algum tipo de exercício físico, sendo que na frequência de 3 ou 4 vezes/semana houve um leve aumento, passando de 10 indivíduos (33,3%) no período de pré-pandemia para 15 (45,5%) no período de pandemia.

Tabela 4. Comparação entre os grupos em relação a prática e frequência de exercícios físicos

	GPP (n=50)	GP (n=50)	Valor p	ϕ
Prática de exercícios n (%)			0,338 ^a	0,063f
sim	31 (62%)	34 (68%)		
não	19 (38%)	16 (32%)		
Frequência de exercícios n (%)			0,444 ^a	0,076 f
1 a 2 vezes/sem	13 (43,3%)	10 (30,3%)		
3 a 4 vezes/sem	10 (33,3%)	15 (45,5%)		
5 ou mais vezes/sem	7 (23,4%)	8 (24,2%)		

GPP: Grupo pré-pandemia; GP: Grupo pandemia; valor p: nível de significância;

^a: valor de significância do teste Qui-quadrado; ϕ : tamanho de efeito (f: Phi)

Discussão

Os principais achados indicam que as questões do questionário BackPEI-A referentes a postura sentada na cadeira, o tempo usando o computador e o hábito de estudar na cama foram significativamente alterados quando comparados os grupos GPP e GP.

Foi possível observar uma piora significativa da postura ao sentar na cadeira, resultado semelhante aos de Domingues, e Berto (2022), que constatou - a partir de um estudo transversal, descritivo, tamanho amostral de 30 indivíduos cujas idades variaram de 21 a 59 anos - um aumento da postura inadequada e das dores posturais em indivíduos que, no período da pandemia de COVID-19, passaram a trabalhar em home-office. Por outro lado, cabe destacar que não há consenso na literatura sobre uma posição específica determinada adequada, o que sugere que a postura correta ao se sentar é característica de cada indivíduo e leva em consideração outros aspectos, por exemplo, como o tipo de cadeira (Marques et al., 2010). Apesar

da concordância com essa premissa, ressalta-se que no presente estudo, a classificação das posturas como adequadas e inadequadas foi baseada em parâmetros biomecânicos, que demonstram posturas de menor estresse mecânico para o sistema musculoesquelético. (Salve, e Bankoff, 2003)

Quanto ao tempo usando o computador, como era esperado, houve um aumento daqueles que afirmaram ficar de 4 a 5 horas por dia no computador e daqueles que relataram usar o computador de 6 ou mais horas por dia. Esses dados evidenciam uma mudança nos hábitos decorrente do novo cenário imposto pela pandemia, uma vez que muitas atividades laborais passaram a ser realizadas remotamente, no computador (Coqueiro, e Souza, 2021). De modo semelhante, Henn, Rosa, Jachstet, e Candotti (2022), que avaliou a diferença de hábitos de vida de escolares antes e durante a pandemia em um estudo transversal, comparativo e com tamanho amostral de 134 participantes entre 15 e 18 anos, encontrou, a partir do teste de Mann-Whitney, um aumento significativo do uso do computador, com um aumento de 100% no uso de 4 a 5 horas por dia, sendo que um quarto da amostra passou a usar o aparelho por 6 ou mais horas por dia.

Ainda, durante a pandemia houve um aumento daqueles que possuíam o costume de deitar na cama para realizar suas demandas, fossem elas de trabalho ou estudo. Segundo a literatura, o hábito de realizar atividades deitado na cama, como ler e estudar, é um fator de risco para a dor musculoesquelética (Ozdemir, Gencbas, Tosun, e Bebis, 2021). Essa afirmação é corroborada pelo estudo de Intolo et al. (2019) que observou que os participantes que utilizavam computador na cama relataram dor na região cervical devido ao fato de permanecerem durante um longo tempo com o pescoço flexionado.

Em relação ao sono, parece que o período do isolamento social imposto pela pandemia permitiu aos indivíduos terem mais tempo para dormir. Especula-se que o maior tempo de sono pode estar relacionado às restrições impostas pelo isolamento, uma vez que o tempo gasto em deslocamento, por exemplo, pode ser direcionado a outras práticas, devido ao home-office e outras atividades remotas. Henn et al. (2022), que avaliou estudantes do Rio Grande do Sul, refere o mesmo resultado encontrado no presente estudo a partir do teste Qui-Quadrado, ou seja, que os indivíduos passaram a ter horas de sono mais adequadas durante a pandemia. As horas de sono adequadas preconizadas são de 8 ou mais horas diárias, sendo que dormir tempo inferior a isso se constitui em fator de risco para a dor, os níveis de estresse percebido e outros fatores psicológicos (Auvinen et al., 2010). Porém, duração de sono e qualidade de sono são conceitos diferentes, podendo não estar propriamente associadas segundo Winwood, e Lushington (2006), sendo a segunda mais relacionada a questões como profundidade do sono, adequada preparação do organismo para as atividades após o despertar e número de despertares.

Outro resultado do presente estudo está relacionado à atividade física. O número de praticantes de exercícios físicos durante a pandemia cresceu minimamente, e o mesmo pode ser observado no que se refere à frequência dessas atividades (Tabela 4). Esses resultados estão de acordo com os achados de Romero-Blanco et al. (2020), cujo objetivo era avaliar a prática de atividade física em estudantes universitários antes e durante a pandemia, que concluiu que houve um aumento de adeptos no hábito de praticar exercício. Por outro lado, também são encontrados estudos que referem o oposto: Malta et al. (2021), ao analisar a relação entre pandemia e mudança no estilo de vida de adolescentes brasileiros, evidenciam uma diminuição da prática de atividade física, sendo que a prevalência antes da pandemia era de 28,7% e, durante a pandemia, 15,74%. Esses resultados divergentes podem estar relacionados aos

diferentes públicos que compõem as amostras dos estudos, sendo influenciados por fatores como idade e local em que vivem. Entretanto, uma revisão sistemática (Stockwel et al., 2021) já referia que a maioria dos estudos relatam uma redução da prática de exercícios físicos e aumento do comportamento sedentário em várias populações.

Limitações

Devido ao desenho transversal desse estudo, não ocorreu o acompanhamento longitudinal da amostra. Para tentar minimizar essa limitação foi realizado o pareamento dos grupos com o objetivo de minimizar as diferenças antropométricas e demográficas. Os dados foram obtidos por coleta indireta, resultando em um tamanho amostral pequeno. Algumas variáveis não foram consideradas nesse pareamento dos grupos, como o tipo de profissão de cada indivíduo, a modalidade de atividade física e o tempo dedicado a essa atividade. Porém cabe ressaltar que buscamos comparar as atividades que estavam relacionadas diretamente à rotina de vida diária antes e durante a pandemia da COVID-19.

Conclusão

Conclui-se que a pandemia da COVID-19 impactou de forma negativa em alguns hábitos de vida relacionados às atividades laborais dos indivíduos, apresentando aumento significativo da adoção de uma postura inadequada ao sentar na cadeira, do tempo de uso do computador e do costume de realizar suas tarefas na cama quando comparado com o período pré-pandemia.

Esses achados evidenciam a necessidade de promover orientação a respeito dos impactos dos hábitos e costumes sobre o corpo. Programas de educação postural podem ser ferramentas valiosas para estimular a adoção de bons hábitos posturais. Sugere-se que novos estudos sejam realizados, voltados para uma intervenção com aqueles indivíduos que, mesmo com a liberação de retorno às atividades presenciais, permanecem em casa realizando suas atividades laborais.

Referencias

Auvinen, JP, Tammelin, TH, Taimela, SP, Zitting, PJ, Jarvelin, MR, Taanila, AM, e Karppinen, JI (2010). Is insufficient quantity and quality of sleep a risk factor for neck, shoulder and low back pain? A longitudinal study among adolescents. *European Spine Journal*, 19(4), 641-649.
<https://doi.org/10.1007/s00586-009-1215-2>

Candotti, CT, Schmit, EFD, Pivotto, LR, Raupp, EG, Noll, M., Vieira A., e Loss, JF (2018). Back pain and body posture evaluation instrument for adults: expansion and reproducibility. *Pain Management Nursing*, 19(4), 415-423. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.005>

Coqueiro, N.P.S., e Souza E.C. (2021). A educação a distância (EAD) e o ensino remoto emergencial (ERE) em tempos de Pandemia da Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 7(7), 66061-66075.
<https://doi.org/10.1016/j.jpmn.2017.10.005>

Cruz, RM, Borges-Andrade, JE, Moscon, DCB Micheletto, MRD, Esteves, GGL, Delben, PB, Queiroga, F, e Carlotto, PAC (2020). COVID-19: emergência e impactos na saúde e no trabalho. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 20(2), I-III. <https://doi.org/10.17652/rpot/2020.2.editorial>

Dias J.Á., Cardoso L., Oliveira L.K., Matos B.A., Lessa D.A., e Silva M.G. (2021). A influência do ambiente urbano na escolha do transporte ativo e sua relação com o sedentarismo: reflexões sobre o caso de Belo Horizonte (MG). *Revista Transporte y Territorio*, 25, 303-319.
<https://doi.org/10.34096/rtt.i25.8820>

Domingues M.F., e Berto R. (2022). Incidência de dores posturais relacionadas ao home office durante a pandemia de Covid-19. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 8(9).
<https://doi.org/10.51891/rease.v8i9.6818>

Henn, L.G., Rosa, B.N., Jachstet, T.A., e Candotti, C.T. (2022). Diferenças entre a prevalência, frequência e intensidade de dor nas costas, os hábitos de vida e o nível de estresse de escolares do Rio Grande do Sul, antes e durante a pandemia de Covid-19. *Brazilian Journal of Development*, 8(3), 17615-17615.
<https://doi.org/10.34117/bjdv8n3-142>

Intolo, P., Shalokhon, B., Wongwech, G., Wisiasut, P., Nanthavani, S., e Baxter, D.G. (2019). Analysis of neck and shoulder postures, and muscle activities relative to perceived pain during laptop computer use at a low-height table, sofa and bed. *Work*, 63(3), 361-367. <https://doi.org/10.3233/WOR-192942>

Malta, DC, Gomes, CS, Barros, MBA, Lima, MG, Silva, AG, Cardoso, LSM, Werneck, AO, Silva, DRP, Ferreira, APS, Romero, DE, Freitas, MIF, Machado, IE, Júnior, PRBS, Damacena, GN, Azevedo, LO, Almeida, WS, e Szwarcwald, CL (2021). A pandemia de COVID-19 e mudanças nos estilos de vida dos adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24, 210012.
<https://doi.org/10.1590/1980-549720210012>

Marques, N.R., Hallal, C.Z., e Gonçalves, M. (2010). Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17(3), 270-6. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000300015>

Moreno, C.R.C., Fischer, F.M., e Rotenberg, L. (2003). A saúde do trabalhador na sociedade 24 horas. *São Paulo em Perspectiva*, 17(1). <https://doi.org/10.1590/S0102-88392003000100005>

Ozdemir, S., Gencbas, D., Tosun, B., e Bebis, H. (2021). Musculoskeletal Pain, Related Factors, and Posture Profiles Among Adolescents: A Cross-Selectional Study From Turkey. *American Society For Pain Management Nursing*, 22, 522-530. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2020.11.013>

Pestana, M.H., e Gageiro, J.G. (2003). Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade de SPSS (3rd. ed.). Edições Silabo.

Pivotto, L.R., Rosa, B.N., Candotti, C.T., Noll, M., Vieira, A., e Loss, J.F. (2018). Proposition of a General Scoring System to the BackPEI. *J Head Neck Spine Surg*, 3(4), 555618.
<http://dx.doi.org/10.19080/JHNSS.2018.03.555618>

Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M.L., Prado-Laguna, M.D.C., e Hernández-Martínez, A. (2020). Physical Activity and Sedentary Lifestyle in University Students: Changes during Confinement Due to the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>

Salve, M.G.C., e Bankoff, A.D.P. (2003). Postura corporal: um problema que aflige os trabalhadores. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 28 (105/106): 91-103. <https://doi.org/10.1590/S0303-76572003000100010>

Schwartz, SP, Adair, KC, Bae, J., Rehder, KJ, Shanafelt, TD, Profit, J., e Sexton, JB (2019). Work-life balance behaviours cluster in work settings and relate to burnout and safety culture: a cross-sectional survey analysis. *BMJ Quality & Safety*, 28, 142-150. <https://doi.org/10.1136/bmjqqs-2018-007933>

Silva, DR, Werneck, AO, Malta, DC, Romero, D., Souza-Júnior, PRB, Azevedo, LO, Barros, MBA, e Szwarcwald, CL (2021). Changes in movement behaviors and back pain during the first wave of the COVID-19 pandemic in Brazil. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 25(6), 819-825.
<https://doi.org/10.1016/j.bjpt.2021.07.006>

Silva, R.S., Silva, I., Silva, R.A., Souza, L., e Tomasi, E. (2010). Atividade física e qualidade de vida. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(1), 115-120. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>

Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., McDermott, D., Schuch, F., e Smith, L. (2021). Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7, 000960.
<https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>

Winwood, P.C., e Lushington, K. (2006). Disentangling the effects of psychological and physical work demands on sleep, recovery and maladaptive chronic stress outcomes within a large sample of Australian nurses. *Journal of Advanced Nursing*, 56(6), 679-89. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04055.x>

Lecturas: Educación Física y Deportes, Vol. 28, Núm. 305, Oct. (2023)