



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HÉRLON DE SOUSA ELOI**

**EFEITOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO HOME OFFICE NO NÍVEL DE ATIVIDADE  
FÍSICA DOS TRABALHADORES.**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

HÉRLON DE SOUSA ELOI

**EFEITOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO HOME OFFICE NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS TRABALHADORES.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Paraíba, como requisito parcial à obtenção o título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Processos e Programas de Promoção da Atividade Física

**Orientador:** Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE - PB  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

E48e Eloi, Herlon de Sousa.  
Efeitos da implementação do *home office* no nível de atividade física dos trabalhadores [manuscrito] / Herlon de Sousa Eloi. - 2023.  
17 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Teletrabalho. 2. Atividade física. 3. Trabalhadores. I.

Título

21. ed. CDD 613.71

HÉRLON DE SOUSA ELOI

**EFEITOS DA IMPLEMENTAÇÃO DO HOME OFFICE NO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS TRABALHADORES.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Relato de Experiência) apresentado ao Departamento do Curso de Bacharelado em Educação Física da Paraíba, como requisito parcial à obtenção o título de Bacharel em Educação Física.

**Área de concentração:** Processos e Programas de Promoção da Atividade Física

Aprovada em: 06 / 06 /2023.

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias** (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Prof. Especialista **Anny Sionara Lima de Moura Dantas** (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba – UEPB



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho** (Examinadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## RESUMO

Com o surgimento da pandemia da COVID-19, muitas empresas adotaram o trabalho remoto como medida de prevenção ao contágio. O home office se tornou uma realidade para muitos trabalhadores, o que trouxe diversas mudanças no cotidiano profissional e pessoal. O trabalho remoto, está cada vez mais comum em muitas empresas, embora tenha seus benefícios, como maior flexibilidade e menos deslocamento, também pode ter um impacto negativo na saúde dos trabalhadores, especialmente no nível de atividade física. Neste trabalho, será abordado o impacto do teletrabalho no nível de atividade física dos trabalhadores, com o objetivo de avaliar os benefícios e malefícios que a prática pode causar e identificar possíveis soluções para manter um estilo de vida saudável. Tem por objetivo analisar os efeitos causados pelo trabalho remoto, tanto na parte física, quanto na parte mental e social, através de estudos e um pouco do relato de experiência, apresentando relações com outros artigos.

**Palavras-chaves:** home office; trabalho. atividade física; teletrabalho.

## ABSTRACT

With the emergence of the COVID-19 pandemic, many companies have adopted remote work as a measure to prevent contagion. The home office has become a reality for many workers, which has brought about several changes in their professional and personal daily lives. Remote work is increasingly common in many companies, although it has its benefits, such as greater flexibility and less displacement, it can also have a negative impact on workers' health, especially on the level of physical activity. In this work, the impact of telework on the level of physical activity of workers will be addressed, with the objective of evaluating the benefits and harms that the practice can cause and identifying possible solutions to maintain a healthy lifestyle. It aims to analyze the effects caused by remote work, both in the physical part, as well as in the mental and social part, through studies and a little experience report, presenting relationships with other articles.

**Keywords:** home office; work; physical activity; telecommuting

## **LISTA DE QUADROS**

Quadro 1 – Principais obras incluídas nesse estudo.....	14
---	----

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	<b>9</b>
<b>2.1</b>	Benefícios .....	<b>9</b>
<b>2.2</b>	Malefícios .....	<b>9</b>
<b>2.3</b>	Relação Home Office com a rotina .....	<b>11</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>16</b>
	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>17</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, surgiu um novo vírus na cidade de Wuhan, na China, que rapidamente se espalhou para o mundo. Com isso, a OMS emitiu um alerta e definiu uma série de medidas a serem adotadas para o combate ao coronavírus, uma delas era o isolamento social.

O sedentarismo é outro problema de saúde pública, um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, e para melhorar este quadro, o exercício físico é recomendado, pois ocorrem diversas melhorias para o corpo, como: diminuição das doenças cardiovasculares além da melhoria na função cognitiva, socialização dos praticantes e conseqüentemente no psicológico.

A implementação repentina do home office durante a quarentena, obrigou os trabalhadores a adaptarem uma nova realidade, essas mudanças, produziram impactos na vida profissional dos brasileiros. Não são todos os profissionais que se adaptam ao trabalho remoto, pois este requer autodisciplina, organização, autonomia e prazer em trabalhar sozinho (Haubrich & Froehlich, 2020).

Para além do campo da saúde, as ciências sociais vêm coletando e analisando dados que permitam compreender como a pandemia tem impactado o mercado, as instituições, as empresas e os trabalhadores, bem como estes atores têm lidado com a imprevisível situação que os assola (PAIXÃO, BARBOSA, SALES, 2020; BRANDINI, 2020).

Como observaram García-Salirrosas e Sánchez-Poma (2020), trabalhar em casa gera estresse e carga de trabalho excessiva, pois a necessidade de adaptação ao “novo normal”, fez com que os trabalhadores estendessem os dias úteis de trabalho para a semana inteira o que acarretou muitas horas em frente ao computador, sendo assim, torna-se importante investigar os efeitos do isolamento social estabelecido pela pandemia do Covid no nível de atividade física e na qualidade de vida de trabalhadores.

Motivado pela inserção do home office na minha vida, há mais de dois anos, quanto pela minha prática de atividade física, abordar a temática do trabalho remoto tornou-se um objetivo. Durante esse tempo de atuação, foi percebida a necessidade de exercícios físicos, no qual não estavam sendo realizados durante um tempo. Por decorrências de dores no corpo, ao passar muito tempo sentado, me despertou a

curiosidade de analisar e comparar o nível de atividade física dos trabalhadores que ainda estão ou trabalharam diretamente de suas casas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 Benefícios**

A atividade física e o exercício físico são capazes de proporcionar efeitos positivos nos âmbitos físicos, sociais e psicológicos a indivíduos de diversas idades (LIMA et al., 2017).

Com a adoção do home office, muitos trabalhadores se viram com mais tempo livre e, em teoria, poderiam utilizar esse tempo para realizar atividades físicas. No entanto, essa nem sempre é a realidade. A falta de rotina, a sobrecarga de trabalho e o sedentarismo podem levar à diminuição do nível de atividade física dos trabalhadores.

Por outro lado, o home office também pode trazer benefícios para a saúde. Trabalhar em casa pode permitir que o trabalhador tivesse mais tempo para se alimentar melhor, dormir mais e se exercitar regularmente. Além disso, a flexibilidade de horários pode permitir que o trabalhador encontrasse horários mais convenientes para se exercitar.

Outros estudos, entretanto, apontam que o home office pode ter efeitos positivos na atividade física, já que os colaboradores têm mais flexibilidade para praticar exercícios físicos em casa ou em academias próximas (Chodzko-Zajko et al., 2020). Além disso, a possibilidade de pausas durante o trabalho pode incentivar a realização de atividades físicas (Lechner et al., 2020).

A literatura sobre o tema destaca que o home office apresenta vantagens, pois permite melhor acomodação entre os horários dedicados ao trabalho e às responsabilidades domésticas e familiares, trazendo maior produtividade e melhor equilíbrio entre essas esferas (Lemos et al., 2020).

### **2.2 Malefícios**

Vários estudos têm investigado os efeitos do home office na atividade física dos trabalhadores. Alguns apontam que a falta de deslocamento diário para o trabalho pode reduzir o nível de atividade física dos colaboradores (Sousa et al., 2020). Além disso, o sedentarismo pode ser intensificado pela maior disponibilidade de comida e pela proximidade da cama e do sofá (Ricciardi et al., 2020).

Os resultados mostraram que o tempo gasto em atividades físicas diminuiu significativamente após a transição para o home office. Os trabalhadores relataram também um aumento do sedentarismo e do tempo gasto sentado.

Uma análise, publicada em 2021 no *International Journal of Environmental Research and Public Health*, examinou a relação entre o home office e a atividade física em uma amostra de 450 trabalhadores. Os resultados indicaram que o home office estava associado a uma redução na atividade física total, incluindo atividades de lazer e deslocamento.

Entre discussões que só apontam vantagens e enxergam na modalidade a solução para diversos problemas do trabalho até às abordagens mais críticas, que examinam os efeitos nocivos do teletrabalho no mundo do trabalho contemporâneo, as produções sobre a temática sinalizam que o contexto e as rotinas do trabalho remoto são distintos dos do trabalho convencional (ROCHA; AMADOR, 2018). Um terceiro estudo, publicado em 2021 no *Journal of Physical Activity and Health*, analisou a atividade física de 309 trabalhadores antes e durante a pandemia de COVID-19. Os resultados indicaram que, embora houvesse um aumento na atividade física durante o primeiro mês de home office, esse efeito foi perdendo força ao longo do tempo. Os autores sugerem que as rotinas diárias alteradas e a falta de incentivos para se mover, como a caminhada até o trabalho pode explicar esse resultado.

Por fim, uma investigação, publicada em 2021 no *American Journal of Health Promotion* comparou os níveis de atividade física de trabalhadores em home office e em escritórios tradicionais. Os resultados mostraram que os trabalhadores em home office tinham níveis significativamente mais baixos de atividade física do que seus colegas em escritórios tradicionais. Os autores recomendam que os empregadores incentivem os trabalhadores a incorporar atividades físicas em suas rotinas diárias, como fazer pausas para se mover usar a bicicleta para deslocamentos curtos ou realizar exercícios em casa.

A baixa média encontrada no domínio físico pode estar ligada a atividades que não estavam sendo realizadas na ausência do trabalho presencial e outras que passaram a ser feitas em home office, tais como, deslocamento até o trabalho e grande período de tempo sentado para a realização das atividades (Gregório et al., 2020). Um artigo publicado na revista "PLOS ONE" em 2021 avaliou o efeito do home office no comportamento sedentário e na atividade física de 3.013 adultos no Reino Unido. Os resultados mostraram que os participantes que trabalhavam em casa

tenham uma probabilidade significativamente maior de passar mais tempo sentados do que aqueles que trabalhavam fora de casa. Além disso, a atividade física diária foi significativamente menor nos trabalhadores remotos em comparação com os que trabalhavam fora de casa.

O home office não é uma tarefa exercida por todos os profissionais. Para isso é necessário apresentar autodisciplina, organização, decisão e gostar de estar sozinho para trabalhar (Hanashiro & Dias, 2002). Uma pesquisa publicada na revista "Journal of Physical Activity and Health" em 2020 avaliou a relação entre o home office e a atividade física em 265 trabalhadores mexicanos durante a pandemia da COVID-19. Os resultados mostraram que o tempo gasto em atividades físicas moderadas a vigorosas diminuiu significativamente em comparação com o período pré-pandêmico.

Uma ponderação mostrada na revista "Preventive Medicine" em 2018 revisou a literatura existente sobre o impacto do trabalho sedentário e do comportamento sedentário no local de trabalho na saúde dos trabalhadores. Os autores observaram que o trabalho sedentário, como o trabalho em um escritório, está associado a um risco aumentado de doenças crônicas, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Os autores também apontaram que as intervenções para reduzir o comportamento sedentário no local de trabalho podem melhorar a saúde dos trabalhadores.

Um estudo publicado na revista "Journal of Occupational and Environmental Medicine" em 2017 avaliou o efeito do teletrabalho (que inclui o home office) na saúde e bem-estar dos trabalhadores. Os autores observaram que o teletrabalho pode melhorar a saúde mental e a satisfação no trabalho dos trabalhadores, mas também pode aumentar o risco de isolamento social e sedentarismo.

### **2.3 Relação Home Office com a rotina**

Buscando antever os impactos positivos e negativos que o teletrabalho pode exercer sobre os teletrabalhadores e as organizações que dele se valem, diversos estudos sistematizaram as vantagens e desvantagens apontadas ao longo dos anos pela literatura sobre o tema (TASCETTO, et al., 2018).

No geral, os estudos mostram a vivência dos trabalhadores, as vantagens mais destacadas são a flexibilidade de horários, a autonomia para organizar tarefas, a melhoria da produtividade, a maior interação familiar e a redução de tempo com

deslocamentos. Em contrapartida, são destacados como mais recorrentes desvantagens o conflito entre trabalho e vida pessoal, o maior isolamento profissional e social, o descontrole com a carga de trabalho, os impactos psicológicos, a baixa motivação, e o aumento dos custos residenciais (a exemplo dos custos com energia elétrica, internet, telefone e água). A flexibilidade de horários e a consequente maior autonomia na organização e execução do trabalho são apontadas como alguns dos principais benefícios do home office, e tendem a ter impacto positivo na satisfação das pessoas (BARROS; SILVA, 2010).

A relação entre o trabalho e a família é crucial, a percepção de atratividade do trabalho domiciliar costuma ter inicialmente maior impacto sobre indivíduos casados e com filhos, por acreditarem que terão mais tempo com a família ao economizar com o deslocamento até o posto de trabalho (MENDES, ET AL.,2020). Todavia, a proximidade com a família não significa que a pessoa conseguirá estar disponível e cuidar dos filhos a todo momento (TREMBLAY, 2002).

### **3 METODOLOGIA**

Para a preparação deste trabalho, foi realizada uma pesquisa pela ferramenta Google Acadêmico, tendo como meios de fundamentação teóricos os artigos e livros encontrados, valendo-se pelos descritores: trabalhadores, home office, serviço remoto. Além se fez também pesquisa em páginas e blogs on-line.

No Google acadêmico Foram encontrados artigos publicados dos anos de 2020 a 2022, como resultado não apareceram muitos artigos e livros, destes foram selecionados seis para pesquisa, como forma de critério de seleção foi utilizada as palavras-chaves contidas no título, reunindo e comparando os principais fatores que predisponha a importância da atividade física para os trabalhadores.

Nas pesquisas em páginas e blogs buscaram enfatizar relatos de atletas suas experiências de como passaram a ver a saúde mental como uma aliada no seu desempenho esportivo e pessoal, assim tendo uma visão mais ampla sobre o assunto tratado no estudo.

## 4 RESULTADO E DISCUSSÕES

Alguns estudos têm sugerido que o trabalho remoto está associado a uma redução no nível de atividade física dos trabalhadores. Alguns estudos conclui-se que o trabalho remoto está associado a um aumento do comportamento sedentário e a uma redução da atividade física. Os trabalhadores remotos tendem a gastar mais tempo sentados e menos tempo em atividades físicas moderadas a vigorosa em comparação com os trabalhadores que trabalham em escritórios.

Alguns fatores que contribuem para esse fenômeno incluem a falta de atividade física durante as pausas no trabalho, a falta de acesso a instalações de ginástica, o estresse e a fadiga mental que podem levar a uma redução da motivação para se exercitar e a falta de interação social que intensifica ainda mais o sedentarismo.

No entanto, outros estudos sugerem que o trabalho remoto pode ter um impacto positivo na atividade física dos trabalhadores, especialmente quando os trabalhadores têm mais tempo livre e flexibilidade para se exercitar. Além disso, o trabalho remoto pode permitir que os trabalhadores evitassem o estresse do deslocamento, que pode ser um fator que contribui para a falta de atividade física.

Em geral, a pesquisa sugere que o trabalho remoto pode ter um impacto negativo na atividade física dos trabalhadores, mas isso pode variar dependendo de vários fatores, como o tipo de trabalho, o tempo livre disponível e a motivação individual. É importante que os empregadores incentivem a atividade física entre os trabalhadores remotos, fornecendo recursos e incentivos para se exercitar durante o horário de trabalho e promovendo uma cultura de bem-estar no local de trabalho.

**QUADRO 1** - Principais obras incluídas nesse estudo

CÓDIGO	TÍTULOS	AUTORES	TIPO DE PUBLICAÇÃO
COD. 01	Mulheres em home office durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família	Lemos, Barbosa, Monzato. 2020	Artigo Científico
COD. 02	Nível de atividade física e qualidade de vida de adultos em regime de trabalho	Gregório, Junior, Lavorato, Ferreira. 2020	Artigo Científico

	presencial e home office durante a pandemia do sars-cov-2		
COD. 03	Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação	Haubrich, Froehlich. 2020	Artigo Científico
COD. 04	Experiência do usuário de home office: uma análise da literatura	Bortolan, Domenech, Ferreira. 2021	Artigo Científico
COD. 05	A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica	Mendes, Filho, Tellechea. 2020	Artigo Científico

**Fonte:** Elaborado pelo Herlon Eloi, 2023.

Conforme apresentado na tabela, é possível observar os principais artigos necessários para a realização e desenvolvimento da temática apresentada. Dessa forma, é perceber e analisar que os artigos utilizados se concentram nos seguintes itens: “Efeitos do Home Office”, “Atividade física” e “Desafios do trabalho remoto”, portanto, cada estudo citado tem enfoque em um desses tópicos principais. Para uma melhor compreensão da tabela, faz-se uma relação com cada artigo, que são eles:

COD. 01 – O artigo busca compreender os impactos da adoção do home office, no período da quarentena da Covid-19. Algumas entrevistadas alegaram que o trabalho remoto gerou mais tempo para atividade física e lazer.

COD. 02 – Traz consigo uma avaliação o nível de atividade física e a qualidade de vida de adultos em regime de trabalho presencial e home office durante o período da pandemia do corona.

COD. 03 – Busca analisar os benefícios e os desafios da adoção do trabalho remoto sobre a perspectiva de profissionais do departamento de recursos humanos, perceberam uma maior flexibilidade e melhoria na qualidade de vida.

COD. 04 – O artigo identifica e analisa outros estudos sobre o trabalho de casa e as principais implicações na experiência durante a jornada.

COD. 05 – O estudo busca averiguar a realidade desse novo meio de se trabalhar, em um cenário pandêmico, apresentando a percepção dos trabalhadores

## 5 CONCLUSÃO

É importante que os empregadores incentivem os trabalhadores a incorporar atividades físicas em suas rotinas diárias, mesmo quando trabalham em casa, para minimizar esses efeitos negativos na saúde.

Com isso, é possível manter um estilo de vida saudável durante essa prática, estabelecendo uma rotina diária de atividades físicas e buscando soluções práticas e acessíveis para se exercitar em casa. É necessário lembrar que o sedentarismo pode trazer consequências graves para a saúde, por isso é fundamental manter-se ativo e saudável, mesmo durante o trabalho remoto. Soluções para manter um estilo de vida harmônico, é importante estabelecer uma rotina diária de atividades físicas. Também incluir atividades que são agradáveis e que possa ser realizado em casa, como yoga, treinamento funcional ou dança. Além disso, é importante estabelecer pausas regulares durante o dia para realizar exercícios simples de alongamento e respiração.

## REFERÊNCIAS

- BERLING, Ines; JOLLENBECK, Marlies; STAMER, Tjorven; OCHSMANN, Elke. **Association between mobile work and work ability: a longitudinal study under the impact of the COVID-19 pandemic**. International Archives of Occupation and Environmental Health, 2022
- BORTOLAN, Giovana; DOMENECH, Susana; FERREIRA, Marcelo. **Experiência do usuário de home office: uma análise da literatura**. Santa Catarina. 2021.
- BRUCE, Carlos. **11 benefícios da atividade física (e como começar a treinar)**. Tua saúde. 2023.
- Como Surgiu o novo coronavírus? Conheça as teorias mais aceitas sobre sua origem**. Portal do Butantan. 2021.
- D.B. Haubrich, C. Froehlich. **Benefícios e desafios do home office em empresas de tecnologia da informação**. Minas Gerais. 2020.
- GREGÓRIO, Jefferson Diniz; JUNIOR, Romulo José Mota; LAVORATO, Victor Neiva; PEREIRA, Ana Amélia de Souza. **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**.
- KABASAKAL, Esmá, OZPULAT, Funda, AKCA, Aysegul; OZCEBE L. Hilal. **COVID-19 fear and compliance in preventive measures precautions in workers during the COVID-19 pandemic**. International Archives of Occupation and Environmental Health, 2021
- LEMOS, Ana; BARBOSA, Alane; MONZATO, Priscila. **Mulheres em home office durante a pandemia da covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família**. Rio de Janeiro, 2020.
- MENDES, Diego Costa; FILHO, Horacio Nelson Hastenreiter, TELLECHEA, Justina. **A realidade do trabalho home office na atipicidade pandêmica**. Minas Gerais, 2020.
- TEPERKULE, Burcu et al, **Assessing the potential impact of transmission during prolonged viral shedding on the effect of lockdown relaxation on COVID-19**. Plos One, 2021.