

## **RECURSOS TECNOLÓGICOS NO AMBIENTE DE TRABALHO PARA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM TRABALHADORES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA<sup>1</sup>**

**Lucivania Cordeiro Silva<sup>2</sup>, João Paulo Leal Borges<sup>3</sup>, Thyago Cezar Céu de Carvalho Anunciação<sup>4</sup>, Luís Felipe Sena Mimoso<sup>5</sup>, Maria Luiza Caires Comper<sup>6</sup>**

<sup>1</sup> Revisão Integrativa sobre Saúde do Trabalhador

<sup>2</sup> Estudante do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) ? Campus Jorge Amado - Itabuna.

<sup>3</sup> Estudante do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) ? Campus Jorge Amado - Itabuna.

<sup>4</sup> Estudante do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) ? Campus Jorge Amado - Itabuna.

<sup>5</sup> Estudante do Bacharelado Interdisciplinar em Saúde - Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) ? Campus Jorge Amado - Itabuna.

<sup>6</sup> Professora Adjunta do Centro de Formação em Ciências, Tecnologia e Inovação- Universidade Federal do Sul da Bahia (UFSB) ? Campus Jorge Amado - Itabuna

**INTRODUÇÃO:** As evidências científicas mostram que o comportamento sedentário é um fator de risco importante para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. O comportamento sedentário é caracterizado como vigília igual ou inferior a 1,5 METs, sendo considerado como um comportamento de baixo gasto energético na postura sentada ou reclinada. Ambientes de trabalho são propícios às intervenções com uso de recursos tecnológicos para redução do comportamento sedentário.

**OBJETIVOS:** Identificar, nas evidências científicas, quais são as características, efeitos e aderência de intervenções com apoio de recursos tecnológicos (softwares, aplicativos móveis, sites e outros recursos) realizadas no ambiente ocupacional para mudança de comportamento sedentário em trabalhadores de escritório.

**METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cujas buscas foram realizadas em bancos de dados eletrônicos: U.S.National Library of Medicine (Pubmed), Cochrane Library, Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), com restrição de estudos publicados em português e inglês, nos últimos 10 anos. Foram incluídos ensaios controlados randomizados (ECR) que testaram intervenções com apoio de recursos tecnológicos, com adultos (com idade entre 18 e 59 anos) e que fossem trabalhadores de escritório. Estudos que tinham uso de intervenções com apoio de tecnologias, mas que não tenham sido realizadas em um ambiente de trabalho, foram excluídos. O

processo de identificação dos estudos foi realizado por dois avaliadores independentes, por leitura de título e resumo, posteriormente por texto completo, em caso de conflito foi solucionado por um terceiro avaliador. A extração dos dados também foi feita por dois avaliadores independentes.

**RESULTADOS:** A busca resultou em 141 artigos encontrados nas bases de dados, ao final da avaliação de todos os critérios de elegibilidade restaram 13. A qualidade metodológica obteve uma pontuação média de  $5,5 \pm 1,9$  pontos. A população dos estudos era composta por trabalhadores saudáveis, fisicamente ativos ou não, que realizavam tarefas em uso de computador e postura predominantemente sentada, em universidades, call centers e outros escritórios. A maioria (69,2%) eram mulheres, que trabalhavam por mais de 50% do tempo de trabalho em atividades sedentárias. Em muitos estudos, a tecnologia foi utilizada como intervenção complementar a outras intervenções, tais como programa de atividade física, acelerômetros, orientações e mesa ativa. A intervenção mais aplicada foi por meio do computador, utilizando programas instalados, mensagens na tela ou e-mails enviados, isso aconteceu por conta da característica do trabalho em utilizar essa tecnologia, o que facilita a sua aplicação. Os desfechos avaliados foram as medidas individuais do comportamento sedentário e os mais utilizados nos estudos foram o número de horas sentadas que os indivíduos passaram durante o período de trabalho.

**CONCLUSÃO:** As intervenções com uso de recursos tecnológicos podem ser uma medida utilizada dentro do ambiente ocupacional de escritório para diminuir o comportamento sedentário, especialmente as que são de uso do computador, pela facilidade de acesso do trabalhador, e por elas apresentarem como principal característica o lembrete da intervenção em tela, fazendo com que tenha uma maior aderência pelos usuários e os efeitos sejam atingidos.