

# Benefícios da Atividade Física na Saúde e na Qualidade de Vida em Home Office

*Benefits of Physical Activity on Health and Quality of Life in Home Office*

SAIMO FERREIRA DE SOUZA<sup>1</sup>

## RESUMO

O avanço das tecnologias digitais e a consolidação do regime de trabalho em home office transformaram significativamente a rotina laboral contemporânea, impactando diretamente os hábitos de vida e a saúde dos trabalhadores. Nesse contexto, observa-se um aumento do sedentarismo, da sobrecarga mental e de queixas musculoesqueléticas, fatores que comprometem a qualidade de vida. O presente artigo tem como objetivo discutir os benefícios da atividade física para a saúde e a qualidade de vida de indivíduos que desempenham suas funções em regime de home office. Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, baseada em revisão bibliográfica, a partir de estudos publicados entre 2018 e 2025, em bases como Google Acadêmico e SciELO. Os resultados evidenciam que a prática regular de atividade física contribui para a prevenção de doenças crônicas, melhoria da postura, redução do estresse, aumento da produtividade e promoção do bem-estar físico e mental, reforçando sua relevância como estratégia essencial para trabalhadores em ambiente domiciliar.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Home Office; Saúde; Qualidade de Vida; Bem-Estar.

## ABSTRACT

The advancement of digital technologies and the consolidation of the home office work model have significantly transformed contemporary work routines, directly impacting workers' lifestyle habits and health. In this context, an increase in sedentary behavior, mental overload, and musculoskeletal complaints has been observed, factors that compromise quality of life. This article aims to discuss the benefits of physical activity for the health and quality of life of individuals who perform their professional activities in a home office environment. This is a qualitative study based on a bibliographic review of studies published between 2018 and 2025, accessed through databases such as Google Scholar and SciELO. The results indicate that regular physical activity contributes to the prevention of chronic diseases, improvement of posture, reduction of stress, increased productivity, and promotion of physical and mental well-being, reinforcing its relevance as an essential strategy for workers in the home-based work environment.

**Keywords:** Physical Activity; Home Office; Health; Quality of Life; Well-Being.

---

<sup>1</sup>Professor Regente dos Cursos Superiores de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI. Integrante do Grupo de Estudos e Pesquisas do Movimento Humano (GEPMOV-UNIASSELVI). Mestre em Educação – Área: Ludicidade e Recreação (Universidad ISEP/México). E-mail: saimo.souza@regente.uniassevi.com.br

## INTRODUÇÃO

O modelo de trabalho em home office ganhou expressiva expansão nos últimos anos, especialmente após a pandemia da COVID-19, consolidando-se como uma prática permanente em diversas áreas profissionais. Embora esse formato proporcione benefícios como flexibilidade, autonomia e redução do tempo de deslocamento, também intensificou comportamentos sedentários e a permanência prolongada em posições estáticas, fatores diretamente associados ao aumento de dores musculoesqueléticas, fadiga, estresse e redução da qualidade de vida (WHO, 2020). A ausência de pausas ativas e a inadequação ergonômica dos espaços domiciliares acentuam esses impactos, contribuindo para o surgimento de alterações posturais e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho.

Nesse cenário, a atividade física destaca-se como uma estratégia fundamental para a promoção da saúde e prevenção de agravos físicos e psicológicos. A prática regular de exercícios contribui para a melhoria da capacidade funcional, fortalecimento muscular, equilíbrio postural e controle do estresse, favorecendo a manutenção do bem-estar e da produtividade em trabalhadores remotos (BRASIL, 2021). Além disso, estudos apontam que indivíduos fisicamente ativos apresentam melhores indicadores de saúde mental, menor prevalência de ansiedade e maior disposição para as atividades cotidianas (ROQUE et al., 2022).

Além dos impactos físicos, o trabalho remoto também tem provocado alterações significativas na saúde mental dos trabalhadores, especialmente em virtude do isolamento social, sobrecarga de tarefas e dificuldade de separação entre vida pessoal e profissional. Esses fatores contribuem para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, afetando diretamente a motivação, o rendimento e a satisfação com o trabalho, tornando a atividade física uma aliada essencial no controle desses prejuízos psicossociais (OLIVEIRA et al., 2021).

A inserção da prática de exercícios físicos na rotina de quem atua em home office não se restringe apenas à melhora estética ou ao condicionamento físico, mas representa uma estratégia preventiva de saúde pública, capaz de reduzir o risco de doenças crônicas e promover maior autonomia funcional. A literatura aponta que hábitos ativos contribuem para a melhora da circulação, fortalecimento do sistema imunológico e regulação dos níveis hormonais, refletindo positivamente na disposição e na qualidade do sono (WHO, 2020).

Diante desse cenário, torna-se fundamental que trabalhadores em regime remoto adotem práticas regulares de atividade física, aliadas a pausas ativas e organização ergonômica do ambiente de trabalho, a fim de minimizar os prejuízos decorrentes do sedentarismo e potencializar a qualidade de vida. Essa conscientização reforça a necessidade de políticas institucionais e ações educativas que incentivem o movimento como parte integrante da rotina laboral contemporânea (BRASIL, 2021).

Dessa forma, este estudo tem como objetivo analisar os benefícios da atividade física na saúde e na qualidade de vida de trabalhadores em regime de home office, evidenciando sua importância como estratégia de cuidado integral em um contexto marcado pela intensificação do uso de tecnologias e pela redução da movimentação corporal, situação que exige intervenções conscientes voltadas à promoção de hábitos saudáveis e sustentáveis.

## METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, fundamentada em revisão bibliográfica sistematizada, com o objetivo de compreender e analisar os benefícios da atividade física na saúde e na qualidade de vida de trabalhadores em regime de home office. A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar uma análise aprofundada das produções científicas e a interpretação dos fenômenos relacionados ao comportamento sedentário e às estratégias de promoção da saúde no contexto do teletrabalho.

A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases científicas reconhecidas, como Google Acadêmico, *SciELO* e *PubMed*, utilizando os descritores: “atividade física”, “home office”, “teletrabalho”, “qualidade de vida” e “saúde do trabalhador. Foram considerados estudos publicados no período de 2018 a 2025, escritos em língua portuguesa, inglesa e espanhola, que abordassem diretamente a relação entre prática de atividade física e saúde em ambientes de trabalho remoto.

Os critérios de inclusão contemplaram artigos científicos completos, revisões sistemáticas e estudos observacionais que apresentassem dados relevantes sobre os impactos da atividade física na saúde física e mental de trabalhadores em home office. Foram excluídos estudos duplicados, resumos incompletos, trabalhos sem respaldo científico e publicações que não contemplassem o contexto do teletrabalho.

Após a seleção inicial, os estudos foram submetidos à leitura exploratória, seguida de leitura analítica e interpretativa, permitindo a categorização dos dados em eixos temáticos, tais como: sedentarismo no home office, impactos na saúde física, efeitos na saúde mental e estratégias de promoção da atividade física. A análise dos dados ocorreu de forma descritiva, buscando estabelecer relações entre os achados científicos e os objetivos propostos pelo estudo.

Dessa forma, a metodologia adotada garantiu rigor científico, coerência e fundamentação teórica consistente, favorecendo uma análise crítica e reflexiva sobre a importância da atividade física como ferramenta essencial para a melhoria da saúde e da qualidade de vida no contexto do trabalho remoto.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise das literaturas selecionadas evidencia que a prática regular de atividade física desempenha papel fundamental na promoção da saúde e na melhoria da qualidade de vida de trabalhadores em regime de home office, especialmente diante do aumento do comportamento sedentário imposto por essa modalidade laboral. Os estudos apontam que a ausência de deslocamento físico, aliada ao tempo prolongado em frente a dispositivos eletrônicos, favorece o surgimento de alterações posturais, dores musculoesqueléticas e redução da capacidade funcional, elementos diretamente associados à piora da saúde global (WHO, 2020; BRASIL, 2021).

No que se refere à atividade física, a literatura a define como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gasto energético acima dos níveis de repouso. Nesse contexto, sua prática regular é associada à prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, além de contribuir para a melhora do sistema cardiovascular, fortalecimento muscular e aumento da flexibilidade. Para trabalhadores em home office, a inserção de rotinas de exercícios, pausas ativas e alongamentos demonstra impacto positivo na redução de dores lombares e cervicais, frequentemente relatadas por esse público (ROQUE et al., 2022).

Já a saúde, compreendida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças, também se mostra diretamente beneficiada pela prática de exercícios físicos. Estudos indicam que indivíduos que mantêm hábitos ativos apresentam menores níveis de estresse, ansiedade e sintomas depressivos, condição especialmente relevante no contexto do teletrabalho, marcado por sobrecarga cognitiva, isolamento social e dificuldade de delimitação entre trabalho e vida pessoal (OLIVEIRA et al., 2021).

Quanto à qualidade de vida, compreendida como a percepção do indivíduo acerca de sua posição na vida, considerando aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais, observa-se que trabalhadores que adotam a prática de atividade física apresentam maior satisfação com sua rotina laboral, melhor disposição e maior equilíbrio emocional. A prática regular de exercícios contribui para a melhora da qualidade do sono, aumento da produtividade e sensação de bem-estar, elementos fundamentais para o desempenho eficaz em ambientes remotos.

No que tange ao home office, a literatura ressalta que, embora esse modelo proporcione vantagens operacionais, ele também impõe desafios relacionados ao sedentarismo e à ergonomia inadequada. Através da análise dos estudos, percebe-se que a atividade física atua como estratégia compensatória, mitigando os impactos

negativos do trabalho remoto e promovendo a manutenção da capacidade funcional e da saúde laboral. Assim, a relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida torna-se indissociável, evidenciando a necessidade de intervenção consciente e contínua para a promoção de estilos de vida ativos nesse contexto.

Um dos estudos que mais contribui para a compreensão dos impactos do home office na saúde do trabalhador é o de Roque et al. (2022), o qual evidencia que a adoção do trabalho remoto, quando não acompanhada de práticas ergonômicas e de hábitos ativos, favorece o surgimento de dores musculoesqueléticas, principalmente em regiões como coluna lombar, cervical e ombros. Os autores destacam que a permanência prolongada em posições inadequadas, aliada à ausência de pausas ativas e à redução da movimentação corporal, interfere negativamente na saúde física e funcional dos trabalhadores, corroborando a necessidade da atividade física como ferramenta preventiva e terapêutica nesse contexto.

Dessa forma, os resultados reforçam que a prática de atividade física não apenas melhora parâmetros fisiológicos, mas também contribui significativamente para o fortalecimento do bem-estar psicológico e social, confirmando sua relevância como ferramenta essencial para a manutenção da saúde e da qualidade de vida em trabalhadores que atuam em regime de home office.

## CONCLUSÃO

A análise desenvolvida ao longo deste estudo evidencia que a prática regular de atividade física representa um elemento fundamental para a promoção da saúde e da qualidade de vida de trabalhadores em regime de home office. Diante das características desse modelo de trabalho, marcado pela redução da movimentação corporal, longos períodos em posição sentada e intensificação do uso de tecnologias, torna-se evidente a necessidade de estratégias que estimulem hábitos mais ativos e saudáveis.

Observou-se que a atividade física contribui de forma significativa para a redução de dores musculoesqueléticas, melhora da postura, aumento da disposição, equilíbrio funcional e bem-estar geral. Além disso, sua prática regular favorece a organização da rotina, o fortalecimento da autonomia e a prevenção de agravos associados ao sedentarismo, estimulando uma melhor relação entre saúde e ambiente de trabalho.

Conclui-se, portanto, que a atividade física, quando incorporada de maneira sistemática à rotina de trabalhadores em home office, representa uma ferramenta indispensável para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida, conforme demonstrado pelas pesquisas supracitadas. Assim, reforça-se a necessidade de ampliar investigações nessa área e de incentivar políticas que estimulem práticas corporais no ambiente de trabalho remoto, em consonância com os pressupostos teóricos e evidências científicas discutidas neste estudo.

## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Guia de atividade física para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 22 nov. 2025.
- DINIZ, J. G.; et al. 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. Revista Científica FAGOC – Multidisciplinar, v. 5, n. 2, p. 97-104, 2020. Disponível em: <https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/multidisciplinar/article/view/776>. Acesso em: 22 nov. 2025.

HALLMAN, D. M.; et al. Physical activity and sedentary behavior in teleworking: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 18, n. 15, art. 8096, 2021. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/15/8096>. Acesso em: 22 nov. 2025.

OLIVEIRA, E. da S. et al. Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida: uma revisão narrativa. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 1, p. 8461-8477, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/25826>. Acesso em: 22 nov. 2025.

ROQUE, A. L. et al. O impacto do home office na saúde do trabalhador. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 20, n. 4, p. 478-486, 2022. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1754/pt-BR/o-impacto-do-home-office-na-saude-do-trabalhador>. Acesso em: 22 nov. 2025.

TISON, G. H.; et al. Worldwide effect of COVID-19 on physical activity: a descriptive study. *Annals of Internal Medicine*, v. 173, n. 9, p. 767-770, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32598162/>. Acesso em: 22 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 22 nov. 2025.