



Población y Salud en Mesoamérica

Impacto en la salud integral de profesionales del área de tecnología de la información que teletrabajan durante la COVID-19

María Elizabeth Peña Téllez, Suzely Adas Saliba Moimaz, Artênio José Isper Garbin y Tânia Adas Saliba.

Cómo citar este artículo:

Peña Téllez, M.E., Saliba Moimaz, S. A, Isper Garbin A. J. y Adas Saliba, T. (2022). Impacto en la salud integral de profesionales del área de tecnología de la información que teletrabajan durante la COVID-19. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2). Doi: 10.15517/psm.v0i19.46502



ISSN-1659-0201 <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/>

Revista electrónica semestral
[Centro Centroamericano de Población](#)
[Universidad de Costa Rica](#)

Impacto en la salud integral de profesionales del área de tecnología de la información que teletrabajan durante la COVID-19

Impact in the integral health of the workers the area technology of the information who make home office during Covid -19

María Elizabeth Peña Téllez ¹ , Suzely Adas Saliba Moimaz ² , Artênio José Ispér Garbin ³ y Tânia Adas Saliba ⁴ .

Resumen: Introducción: con el aislamiento social impuesto a raíz de la pandemia COVID-19, la modalidad de teletrabajo desde casa ha sido una alternativa utilizada por algunas empresas. **Objetivo:** determinar el impacto del trabajo a distancia sobre la salud integral de personal del área de tecnología de la información. **Metodología:** se realizó un estudio transversal. Por medio de la plataforma *Google Forms*, se envió un cuestionario semiestructurado a 150 trabajadores de tecnología de la información de un municipio de mediano porte del estado de São Paulo, para obtener información sobre las variables edad, sexo, condiciones de trabajo, salud bucal y sistémica, hábitos de higiene bucal, dolor musculoesquelético, realización de ejercicios físicos y estado emocional. **Resultados:** de las 116 respuestas recibidas, el 87,07 % correspondió al sexo masculino, el 100 % refirió preocupación por su salud bucal y general, un 56,03 % relató cambios en sus hábitos alimentarios, un 44,83 % incrementó el consumo de alimentos y un 77,58 % reportó preocupación y ansiedad. La prevalencia de sintomatología musculoesquelética dolorosa se manifestó en el 100 % de los encuestados, sobre todo en la región cervical (53,44 %). De forma general, se corroboró baja frecuencia de actividad física y condiciones inadecuadas para el desempeño de tareas en casa. **Conclusiones:** el cambio de la rutina laboral presencial por la modalidad de teletrabajo impactó significativamente en la salud de profesionales de tecnología de la información. Ante la posibilidad de mantener dicha medida a fin de disminuir la exposición y el contagio del virus, se hace necesario adoptar estrategias para preservar su bienestar integral.

Palabras claves: COVID-19, salud laboral, condiciones de trabajo, tecnología de la información, teletrabajo.

Abstract: Introduction: With the social isolation imposed by the Covid 19 pandemic, teleworking in the home office modality has been an alternative used by some companies. **Objective:** To determine the impact of this remote work on the integral health of workers. **Methodology:** A cross-sectional study was carried out,

¹ Departamento de Salud Colectiva en Odontología. Facultad de Odontología. Universidad Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Araçatuba, BRASIL. Correo electrónico: meliza.tellez@gmail.com_ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7795-9306>

² Departamento de Salud Colectiva en Odontología. Facultad de Odontología. Universidad Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Araçatuba, BRASIL. Correo electrónico: suzely.moimaz@unesp.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4949-529X>

³ Departamento de Salud Colectiva en Odontología. Facultad de Odontología. Universidad Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Araçatuba, BRASIL. Correo electrónico: agarbin@foa.unesp.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7017-8942>

⁴ Departamento de Salud Colectiva en Odontología. Facultad de Odontología. Universidad Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Araçatuba, BRASIL. Correo electrónico: taniasaliba@foa.unesp.br_ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1327-2913>

through the "Google Forms" platform, a semi-structured questionnaire was elaborated that was sent to 150 information technology workers from a medium-sized municipality in the state of São Paulo, to obtain information on the variables: age, sex, working conditions, oral and systemic health, oral hygiene habits, musculoskeletal pain, physical exercises and emotional state. **Results:** Of the total of 116 responses received, 87.07% belonged to the male sex, 100% reported concern with their oral and general health, 56.03% reported changes in their eating habits, 44.83% increased food consumption and 77.58% reported feeling concerned and anxious. The prevalence of painful musculoskeletal symptomatology manifested in 100% of workers predominantly found in the cervical region (53.44%). In general, low frequency of physical activity and inadequate conditions for home work performance were corroborated. **Conclusions:** The change from the usual work routine to the home office modality (teleworking) significantly impacted the health of information technology workers. Given the possibility of maintaining this modality of remote work to reduce the exposure and spread of the virus, it is necessary to adopt strategies to preserve the integral health of these professionals.

Keywords: COVID- 19, occupational health, working conditions, information technology, teleworking.

Recibido: 31 mar, 2021 | **Corregido:** 20 sep, 2021 | **Aceptado:** 22 sep, 2021

1. Introducción

Ante la aparición del coronavirus en la provincia de Hubei (China) en enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró emergencia internacional en salud pública por el alto riesgo de la enfermedad COVID-19. Con la propagación del virus a otros países, autoridades sanitarias de todo el mundo iniciaron un protocolo de medidas para contener el brote (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020). Estas fueron establecidas de acuerdo con las características de cada región y país; la más difundida fue el distanciamiento social para evitar el contagio, entendido como aislamiento social, en consecuencia, la mayoría de estudiantes y trabajadores debieron cambiar su rutina y trasladar el lugar de labores al hogar (Zhao, 2020).

De hecho, se ha evidenciado un sinnúmero de cambios en toda la población para enfrentar las tareas cotidianas (Lemos, Barbosa & Monzato, 2020) y la realización de teletrabajo ha aumentado significativamente en el sector público, por ejemplo, profesores (debido a la suspensión de las clases presenciales), servidores del Instituto Nacional de Seguro Social (INNS) y profesionales de tecnología de la información, como muestran estudios efectuados durante este periodo de pandemia (Bridi et al., 2020).

Ahora bien, aunque en las actuales circunstancias la tecnología es un fuerte aliado para facilitar la comunicación entre las personas y el trabajo desde el hogar, análisis han demostrado que algunos

trastornos mentales pueden desencadenarse durante la cuarentena, tales como ansiedad, depresión y aumento de comportamiento suicida (Guinancio et al., 2020).

En este momento, muchas investigaciones están encaminadas a evaluar el impacto que está generando la pandemia (Alvarado & Méndez, 2021; Lozano-Vargas, 2020); al respecto, es importante conocer cómo afecta esta situación epidemiológica mundial a las personas y cómo los trabajadores enfrentan los cambios en su actividad laboral y en su vida diaria.

En el caso del teletrabajo, este podría provocar algún tipo de desorden muscular como consecuencia del desconocimiento sobre la postura ergonómica correcta, la realización de movimientos repetitivos y el sedentarismo durante largas jornadas en el hogar (Garbin, Wakayama, Saliba, Saliba & Garbin, 2018). Por su parte, los horarios de trabajo sin pausa acarrearán fatiga, irritación y cansancio que, a largo plazo, afectan la salud y la calidad de vida (Córdova Torres & Delgado Navarrete, 2018).

Según lo expuesto, resulta fundamental establecer ambientes seguros y saludables en el ejercicio de las funciones laborales, porque se garantiza un mayor desempeño profesional y un aumento de la productividad (Garbin, Wakayama, Saliba, Saliba & Garbin, 2018).

Por tanto, el objetivo de este estudio es determinar el impacto del teletrabajo sobre la salud integral de trabajadores de tecnología de la información en un municipio de mediano porte de Brasil (quienes habitualmente realizaban su trabajo de forma presencial), para dar continuidad a sus quehaceres profesionales y contribuir a su eficiencia.

2. Referente teórico

El teletrabajo comenzó a ganar fuerza en este periodo de pandemia, pues fue adoptado como régimen alternativo para mantener las actividades en tiempos de bajo contacto social (Campos & Bigarelli, 2020).

Esta modalidad o nueva práctica laboral, además de ser un concepto de modelo empresarial muy utilizado debido a la globalización de la economía y el aumento de la tercerización de servicios, acaba mudando el perfil del empleo y del local de trabajo. Si consideramos el universo de las empresas en el país, pocas habían adoptado ese sistema, aunque algunas ya lo practicaban desde 2010 (Costa, 2020; Luna, 2014).

La oficina en casa es vista como una forma de flexibilidad que cubre tres dimensiones; la primera es el lugar, porque no hay uno solo, sino varios donde el empleado podría realizar su función; la segunda, las horas o el tiempo que puede dedicar; la tercera, los medios de comunicación, ya que, los datos y la información pueden circular a través de correos electrónicos, internet, redes sociales, teléfonos, plataformas digitales, entre otros (Mello, 2011).

Sin embargo, este cambio podría producir alteraciones en los individuos, influyendo en su salud y en la baja productividad. En la mayoría de veces, las condiciones del hogar no están creadas para desempeñar determinadas labores: faltan sillas ergonómicas con opción de ajustes más cómodos o la mesa con la altura adecuada (Rodrigues García, 2020). De tal modo, por ejemplo, es posible el surgimiento del dolor de espalda intenso y la tendinitis en la muñeca, debido a una postura incorrecta que con el tiempo provocará lesiones por esfuerzo repetitivo y, a la vez, comprometerá la salud ergonómica de la persona (Córdova Torres & Delgado Navarrete, 2018; Garbin, Garbin & Diniz, 2009; Garbin, Wakayama, Saliba, Saliba & Garbin, 2018).

Asimismo, es necesario mencionar que en ocasiones el entorno doméstico es un factor determinante para la desconcentración, lo cual reduce la productividad en las tareas (Bittencourt, 2020; Guinancio et al., 2020; Pires, 2020).

3. Metodología

Se trata de un estudio transversal realizado a partir de un cuestionario en línea puesto a disposición en la plataforma Google Forms, en el periodo de agosto a octubre de 2020. También, se incluyó el formulario de consentimiento informado sobre el uso de la información completa y la garantía del anonimato de los participantes. La propuesta cumplió los requisitos éticos y fue aprobada por el Comité de Ética.

El universo de análisis fueron 150 trabajadores de la tecnología de la información de una empresa dedicada a dicha área, en un municipio de mediano porte del estado de São Paulo. El cuestionario elaborado fue previamente testado en un estudio piloto con 10 profesionales que no formaban parte de la muestra.

Después del envío del formulario, se aguardaron 21 días como límite para recoger los datos; luego, con base en el número de respuestas recibidas, la muestra final fue conformada por 116 personas. Como criterios de inclusión, los participantes debían ser profesionales del área de TI (tecnología de la información) y haber iniciado el trabajo remoto durante la pandemia, a causa de las medidas tomadas para el distanciamiento social. Fueron excluidos quienes antes de la pandemia ya teletrabajaban de forma habitual o con una frecuencia de más de dos días a la semana.

El cuestionario fue estructurado con 26 preguntas distribuidas en 6 secciones, en aras de identificar los datos relacionados con el objetivo:

1) Cuestiones referentes a la caracterización de los entrevistados, incluidas las variables edad y sexo.

- 2) Información sobre las condiciones del local de trabajo utilizado en casa: ergonomía adecuada, espacio e iluminación suficiente.
- 3) Aspectos acerca del estado de salud integral durante el periodo de aislamiento: enfermedad crónica, preocupación por la salud bucal, cambios en los hábitos alimentarios, dolor dental o alteraciones gingivales y necesidad de atención odontológica.
- 4) Preguntas sobre la presencia de dolor musculoesquelético en determinadas partes del cuerpo (cabeza, cervical, hombros, espalda, región lumbar, piernas, rodillas) y frecuencia de realización de ejercicios físicos.
- 5) Consultas generales sobre el estado psicológico y emocional durante el aislamiento social.

Una vez recabados, los datos fueron abordados aplicando técnicas de estadística descriptiva y los resultados se presentaron por medio de tablas y figuras.

Se utilizó el test binominal de dos proporciones para comparar la proporción de hombres y mujeres que presentaron cambios en los hábitos alimentarios, aumento del consumo de alimentos y preocupación durante el tiempo de aislamiento. El nivel de significancia fue del 5 % y en el análisis se empleó el programa EpiInfo, versión 7.2.

4. Resultados

La tasa de respuesta al cuestionario fue del 77,33 %, según el total de 116 participantes. De tal cifra, un 87,07 % de los trabajadores eran del sexo masculino y un 12,93 % del femenino, en su mayoría, jóvenes con una edad promedio de 33 años. El 55,17 % refirió estar conviviendo con la familia en el transcurso del aislamiento social.

Al ser cuestionados sobre el padecimiento de enfermedad crónica solo el 8,62 % respondió afirmativamente; al respecto, mencionaron el asma y la hipertensión arterial.

Todos los encuestados coincidieron en la importancia del cuidado de la salud bucal, pero el 50,00 % mostró mayor preocupación por la pandemia; 90 (77,58 %; IC95 %: 70,0 % - 85,2 %) se sentían ansiosos y estresados ante la actual situación epidemiológica. El 56,03 % reportó cambios en sus hábitos alimentarios y un 44,83 % del total aumentó el consumo de alimentos como galletas y dulces (ver tabla 1).

La proporción de individuos que presentó aumento en el consumo de alimentos fue significativamente mayor en los hombres que en las mujeres (p -valor = 0,0383). Sin embargo, no

hubo diferencia entre la proporción de hombres y mujeres que manifestaron cambios en los hábitos alimentarios (p-valor = 0,18) y preocupación durante el periodo de aislamiento (p-valor = 0,8101).

Tabla 1

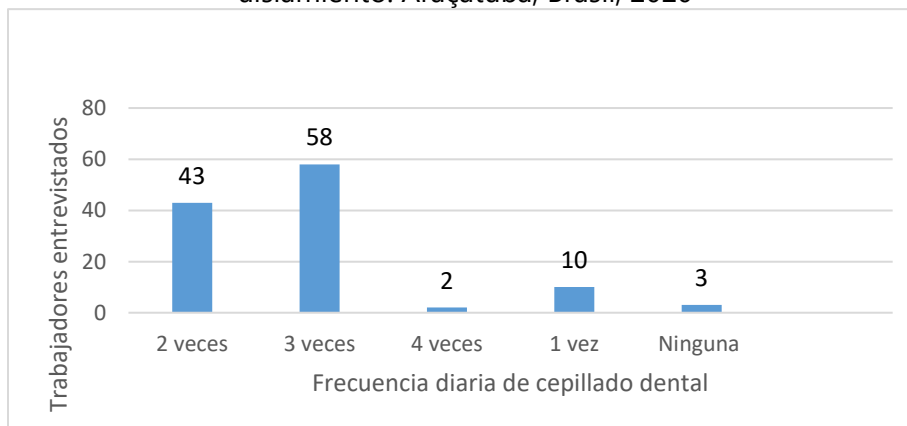
Análisis de los cambios alimentarios, incremento en el consumo de alimentos y preocupación durante el periodo de aislamiento. Distribución según sexo. Araçatuba, Brasil.

| Sexo | Cambios en hábitos alimentarios | | Incremento en el consumo de alimentos | | Preocupación durante el periodo de aislamiento | |
|-----------|---------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|--|--------------------|
| | Sí | No | Sí | No | Sí | No |
| Femenino | 6 (5,17 %) | 9 (7,76 %) | 3 (2,59 %) | 12 (10,34 %) | 12 (10,34 %) | 3 (2,59 %) |
| Masculino | 59 (50,86 %) | 42 (36,21 %) | 49 (42,24 %) | 52 (44,83 %) | 78 (67,24 %) | 23 (19,83 %) |
| Total | 65 (56,03 %) | 51 (43,97 %) | 52 (44,83 %) | 64 (55,17 %) | 90 (77,58 %) | 26 (22,41 %) |
| IC95 % | 47,0 % - 65,1 % | 34,9 % - 53,0 % | 35,8 % - 53,9 % | 46,1 % - 64,2 % | 70,0 % - 85,2 % | 14,8 % - 30,0 % |

En el gráfico de la figura 1 se detalla la frecuencia diaria de cepillado, 58 (50,00 %; IC95 %: 40,9 % - 59,1 %) indicaron cepillarse los dientes tres veces al día y 43 (37,07 %; IC95 %: 28,3 % - 45,9 %), dos veces.

Figura 1

Frecuencia diaria de cepillado dental de los encuestados durante el período de aislamiento. Araçatuba, Brasil, 2020



De las personas participantes, el 22,41 % (n = 26) necesitó y buscó atención odontológica durante el aislamiento y el 15,52 % (n = 18) presentó sangrado gingival.

En las preguntas relacionadas con las condiciones en el hogar para el desarrollo de actividades laborales, el 46,55 % afirmó poseer un local disponible, ergonómicamente adecuado y con suficiente iluminación, un 22,41 % también disponía de uno, pero ergonómicamente inadecuado y con iluminación insuficiente. El restante 31,03 % (n = 36) debió instalarse en un espacio reducido sin las características mencionadas.

La prevalencia de sintomatología musculoesquelética dolorosa fue experimentada por el 100 % de los trabajadores, predominantemente en la región cervical (53,44 %), seguido por la región lumbar (46,55 %), la espalda (39,65 %) y dolor de cabeza (36,20 %); en menor frecuencia apareció el malestar en hombros, pierna, rodilla, manos y muñecas. Todos los entrevistados presentaron más de una región corporal con dicha sintomatología (ver tabla 2).

Tabla 2

Distribución absoluta y porcentual de trabajadores afectados por dolores musculoesqueléticos durante la actividad laboral, según la región del cuerpo afectada. Araçatuba, Brasil, 2020

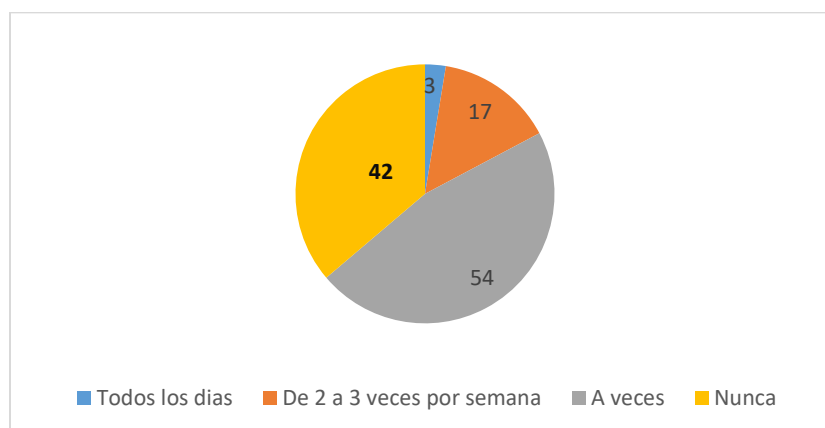
| Localización del dolor musculoesquelético | n* | %* | IC95 % |
|---|----|-------|-----------------|
| Cabeza | 42 | 36,20 | 27,5 % - 45,0 % |
| Cervical | 62 | 53,44 | 44,4 % - 62,5 % |
| Hombros | 20 | 17,24 | 10,4 % - 24,1 % |
| Espalda | 46 | 39,65 | 30,8 % - 48,6 % |
| Región lumbar | 54 | 46,55 | 37,5 % - 55,6 % |
| Pierna | 14 | 12,06 | 6,1 % - 18,0 % |
| Rodilla | 17 | 14,06 | 8,2 % - 21,1 % |

* Un mismo individuo presentó más de una región corporal con sintomatología dolorosa.

En lo que atañe a la actividad física, solo 17 (14,66 %; IC95 %: 8,2 % - 21,1 %) declararon realizar ejercicios con una regularidad de dos a tres veces por semana (ver figura 2).

Figura 2

Distribución porcentual de los trabajadores de tecnología de la información, de acuerdo con la frecuencia de realización de actividad física. Araçatuba, Brasil, 2020



5. Discusión

Según los resultados obtenidos en este estudio, se evidenció la prevalencia del sexo masculino; esto corrobora que el número de mujeres trabajadoras en el área de tecnología de la información es menor en contraste con los hombres; las razones de tal desproporcionalidad se relacionan con cuestiones socioculturales (Louzada, Santana, Assis, Braga y Braga, 2019).

La mayoría de los entrevistados fueron jóvenes, lo cual coincide con otros análisis similares, en donde la edad promedio de los trabajadores oscilaba entre 24 y 34 años (Gonçalves, Almeida & Moura, 2018).

Asimismo, se halló una alta incidencia de dolores musculoesqueléticos en las personas teletrabajadoras. La literatura ha revelado que varios factores provocan la ocurrencia de LER/DORT: repetición de movimientos, postura inadecuada durante un largo periodo, esfuerzo físico, presión mecánica (en particular sobre miembros superiores), trabajo muscular estático, choques, impactos, vibración, frío y factores organizacionales (Verthein & Minayo-Gomez, 2000).

También, se constató la poca actividad física, resultado coincidente con otras investigaciones en las cuales individuos exhibieron una disminución del ejercicio físico vigoroso en la semana, dado que, gran parte de ese tipo de actividades requieren salir al aire libre; al contrario, el poco espacio físico del entorno intradomiciliario no propicia las condiciones para realizarlas de forma eficaz (Labra Figueroa, Ortiz-Sanhueza, Santibáñez-Mettifogo, Varas-Domínguez & Moreno-Leiva, 2020).

En torno a los cambios en los hábitos alimentarios, estos se generalizaron con el teletrabajo y el aislamiento social, porque, al no existir la presión del tiempo, tampoco se establece un horario formal. Estudios han demostrado aumento en el consumo de hidratos de carbono y disminución en la ingestión de frutas y vegetales (Severi & Medina, 2020), en concordancia con los resultados de esta investigación.

En el caso de la salud bucal, todas las personas entrevistadas la consideran importante, aunque no todas sintieron preocupación durante este periodo de aislamiento. Ello se corresponde con que pocas necesitaron y buscaron atención odontológica.

Con respecto a las condiciones para la realización del trabajo en casa, no todos estimaron idóneo el local habilitado, pues, adecuarlo para funciones laborales no siempre es posible, puede existir la disponibilidad de espacio, pero la iluminación, la ventilación y los muebles ergonómicos para una extensa jornada son difíciles de lograr. En ese sentido, para Clein, Tonello e Pessa (2014), cuanto mejor definido sea el ambiente de trabajo, mejor será el desempeño laboral.

Un alto porcentaje de los encuestados refirió sentirse ansioso y estresado, lo que demuestra el impacto emocional del periodo de aislamiento; una investigación relativa al tema planteó que el 80 % de la población brasileña está más ansiosa durante la pandemia del nuevo coronavirus (Gandra, 2020).

Si bien el teletrabajo en la modalidad desde casa ha sido adoptado por el 46 % de las empresas en el actual contexto, se trata de un elemento que provoca cambios en la rutina de vida del sector trabajador (Mello, 2020). Por ejemplo, un estudio específico desarrollado por el Centro de Innovación de la FGV-EAESP destacó que, para una mayoría del 56 % de participantes, la gran dificultad de esa experiencia es justamente mantener una rutina equilibrada. El desafío fue más evidente para quienes nunca trabajaron en casa, como es el caso del 32,5 % de las personas entrevistadas. Una buena parte (40,7 %) tuvo alguna experiencia anterior o al menos un día a la semana (entre el 1 % y el 20 % del tiempo) (Dias, 2020).

Dentro de las limitaciones de esta investigación, se considera el diseño del estudio, por cuanto no permitió evaluar si, dentro del conjunto de participantes, algunos padecían dolores musculoesqueléticos antes de teletrabajar.

Sería de gran relevancia orientar a este grupo de profesionales acerca de la práctica de gimnasia laboral, pilates, cultura de pausas activas y ejercicios de estiramiento, acciones que favorecerían su salud en general.

6. Conclusión

La imperante situación de salud a consecuencia de la enfermedad COVID-19 alteró la rutina de vida de la población mundial. Dentro de las medidas tomadas para contener el avance del contagio, se instauró el aislamiento social y este impactó directamente en las personas, fundamentalmente, en quienes comenzaron a trabajar a distancia desde sus hogares.

Trabajadores del área de tecnología de la información experimentaron de forma significativa dicho impacto en las condiciones de trabajo, pues, aunque se habilitó un local en el hogar, no resulta idóneo para una jornada extensa que permita el cumplimiento de los compromisos laborales. De igual modo, sufrieron cambios en sus hábitos alimentarios, además de dolores musculoesqueléticos en diferentes regiones corporales. También, la ansiedad y el estrés aumentaron en conjunto con su preocupación por su salud bucal y general.

Bajo el presente panorama internacional, continúa la necesidad de disminuir la exposición y contagio del virus a efecto de preservar la vida humana, por lo cual, existe incertidumbre sobre cómo será la vida después de la pandemia. Por consiguiente, dada la posibilidad de que muchas empresas mantengan la modalidad de teletrabajo después de mejorar la situación epidemiológica, se hace necesario establecer un proceso de comunicación directa con el personal para monitorear su situación de salud y evaluar las repercusiones no solo en el ámbito personal y laboral, sino también en el organizacional.

Por último, cabe resaltar la importancia de que los organismos o ministerios del trabajo en los diferentes países regulen los tiempos y horarios del teletrabajo a través de reglamentos, políticas y procedimientos, con el propósito de conseguir un equilibrio y conciliación entre la vida profesional y la familiar.

7. Referencias

- Alvarado Batres, C. A. y Méndez Gutiérrez, L. E. (2021). Determinación del índice de impacto del COVID-19 en El Salvador, por medio de la relación demográfica, ambiental y epidemiológica. *Población y Salud en Mesoamérica*, 18(2). doi: [10.15517/psm.v18i2.42242](https://doi.org/10.15517/psm.v18i2.42242)
- Bittencourt, R. N. (2020). Pandemia, isolamento social e colapso global. *Revista Espaço Acadêmico*, 19(221), 168-178. Recuperado de <http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/52827>
- Bridi, M. A., Bohler, F. R., Zanoni, A. P., Braunert, M. B., Bernardo, K. A., S., ... Bezerra, G. U. (2020). O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19. Recuperado de <https://www.eco.unicamp.br/remir/index.php/condicoes-de-trabalho/190-o-trabalho-remoto-home-office-no-contexto-da-pandemia-covid-19>
- Campos, S. & Bigarelli, B. (2020). *Companhias já aderem ao home office permanente*. Recuperado de <https://valor.globo.com/carreira/noticia/2020/06/08/companhias-ja-aderem-ao-home-office-permanente.ghtml>
- Clein, C., Tonello, R. & Pessa, S. L. R. (2014). Influência do ambiente de trabalho na saúde física e emocional do trabalhador: estudo ergonômico em uma fábrica de máquinas industriais. *Revista ADMpg Gestão Estratégica*, 7(1), 53-59. Recuperado de http://www.admpg.com.br/revista2014_1/Artigos/Artigo%206%20%20v.7%20n.1%20on%20line.pdf
- Córdova Torres, A. I. y Delgado Navarrete, N. (2018). Diseño ergonómico de los puestos ocupacionales para el laboratorio de informática de la carrera de diseño. *Conrado*, 14(61), 195-198. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000100031&lng=es&tlng=e
- Costa, S. A. (2020). Home office e o modelo híbrido de trabalho. *GV-Executivo*, 19(5), 51. doi: [10.12660/gvexec.v19n5.2020.82686](https://doi.org/10.12660/gvexec.v19n5.2020.82686)
- Dias, T. (2020). *Em regime de home office jovens tem mais dificuldade para manter rotina*. Recuperado de <https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2020/05/10/cabeca-de-home-office-maior-dificuldade-e-rotina-quanto-mais-jovem-pior.htm>

- Gandra, A. (2020). *Pesquisa revela aumento de ansiedade entre brasileiros na pandemia*. Recuperado de <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>
- Garbin, A. J. I., Garbin, C. A. S. & Diniz, D. G. (2009). Ergonomic standards and guidelines in dentistry: the way for the adopting a healthy sitting working posture. *Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo*, 21(2), 155-161. Recuperado de <http://files.bvs.br/upload/S/1983-5183/2009/v21n2/a008.pdf>
- Garbin, A. J. I., Wakayama, B., Saliba, N., Saliba, T. A. & Garbin, C. A. S. (2017). Ergonomia e desconforto físico: uma abordagem entre os acadêmicos em odontologia. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, 21(1), 29-32. Recuperado de https://www.mastereditora.com.br/periodico/20171203_193737.pdf
- Gonçalves, M. C. B., Almeida, T. C. & Moura, V. F. (2018). Qualidade de vida no trabalho e métodos flexíveis de trabalho: uma análise multimétodo sobre o impacto do home-office na qualidade de vida no trabalho do colaborador. *Liceu On-Line*, 8(2), 74-94. Recuperado de https://liceu.fecap.br/LICEU_ON-LINE/article/view/1797
- Guinancio, J. C., Sousa, J. G. M., Carvalho, B. L., Souza, A. B. T., Floriano, A. A. & Ribeiro, W. A. (2020). COVID - 19: daily challenges and coping strategies in the face of social isolation. *Research, Society and Development*, 9(8), e259985474. doi: [0.33448/rsd-v9i8.5474](https://doi.org/10.33448/rsd-v9i8.5474)
- Labra-Figueroa, M., Ortiz-Sanhueza, S., Santibáñez-Mettifogo, C., Varas-Domínguez, B. y Moreno-Leiva, G. (2020). Cambios en los niveles de actividad física en adultos desde los 20 años durante el periodo de cuarentena por covid-19 en la region metropolitana, chile. *Revista Observatorio del Deporte*, 6(3), 52-64. Recuperado de <https://www.revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/233>
- Lemos, A. H. C., Barbosa, A. O. & Monzato, P. P. (2020). Women in home office during the COVID-19 pandemic and the work-family conflict configurations. *Revista de Administração de Empresas*, 60(6), 388-399. doi: [10.1590/S0034-759020200603](https://doi.org/10.1590/S0034-759020200603)
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. doi: [10.20453/rnp.v83i1.3687](https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687)
- Louzada, N., Santana, T., Assis, I., Braga, R. & Braga, A. (2019). Agindo sobre a diferença: atividades de empoderamento feminino em prol da permanência de mulheres em cursos de Tecnologia

da Informação. In *Anais do XIII Women in Information Technology*, (pp. 69-78). Porto Alegre: SBC. doi: [10.5753/wit.2019.6714](https://doi.org/10.5753/wit.2019.6714)

Luna, R. A. (2014). Home office um novo modelo de negócio e uma alternativa para os centros urbanos. *Revista Pensar Gestão e Administração*, 3(1). Recuperado de http://revistapensar.com.br/administracao/pasta_upload/artigos/a91.pdf

Mello, A. A. A. (2011). *O uso do teletrabaho nas empresas de call center e contact center multiclientes atuantes no Brasil: estudo para identificar as forças propulsoras, restritivas e contribuições reconhecidas* (Tesis doctoral). Recuperado de <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/12/12139/tde-16082011-154156/pt-br.php>

Mello, D. (2020). *Home office foi adotado pelo 46% das empresas durante a pandemia*. Recuperado de <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2020-07/home-office-foi-adotado-por-46-das-empresas-durante-pandemia>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Prepare su lugar de trabajo para la COVID-19*. Recuperado de https://www.paho.org/es/file/60722/download?token=yLyZm_D

Pires, R. R. C. (2020). *Os efeitos sobre grupos sociais e territórios vulnerabilizados das medidas de enfrentamento à crise sanitária da covid-19: propostas para o aperfeiçoamento da ação pública*. Recuperado de http://repositorio.ipea.gov.br/bitstream/11058/9839/1/NT_33_Diest_Os%20Efeitos%20Sobre%20Grupos%20Sociais%20e%20Territ%3%b3rios%20Vulnerabilizados.pdf

Rodríguez García, O. (2020). Home office en la nueva normalidad: retos y futuro del home office. *Revista Latinoamericana de Investigación Social*, 3(3), 94-99. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/relais/article/view/2834>

Severi, C. y Medina, M. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios y actividad física durante el aislamiento físico durante el COVID -19: estudio descriptivo sobre una muestra de trabajadores (Uruguay, abril 2020). *Anales de la Facultad de Medicina*, 7(1), e2020v7n1a15. Recuperado de <http://www.anfamed.edu.uy/index.php/rev/article/view/459>

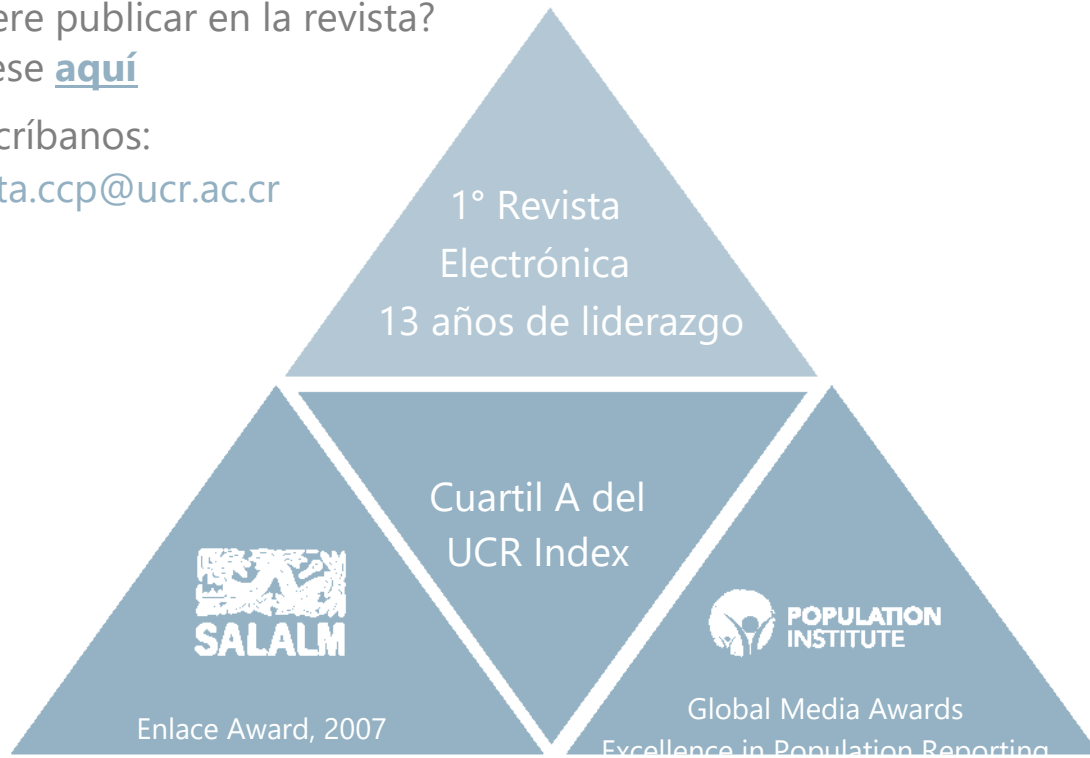
Verthein, M. A. R. & Minayo-Gomez, C. (2000). A construção do "sujeito-doente" em LER. *História, Ciências, Saúde Manguinhos*, 7(2), 327-345. doi: [10.1590/S0104-59702000000300005](https://doi.org/10.1590/S0104-59702000000300005)

Zhao, G. (2020). Tomar medidas preventivas inmediatamente: evidencia de China sobre el COVID-19. *Gaceta Sanitaria*, 34(3), 217-219. doi: [10.1016/j.gaceta.2020.03.002](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.03.002)

Población y Salud en Mesoamérica

¿Quiere publicar en la revista?
Ingrese [aquí](#)

O escribanos:
revista.ccp@ucr.ac.cr



Población y Salud en Mesoamérica (PSM) es la revista electrónica que cambió el paradigma en el área de las publicaciones científicas electrónicas de la UCR. Logros tales como haber sido la primera en obtener sello editorial como revista electrónica la posicionan como una de las más visionarias.

Revista PSM es la letra delta mayúscula, el cambio y el futuro.

Indexada en los catálogos más prestigiosos. Para conocer la lista completa de índices, ingrese [aquí](#).



DOAJ

latindex



Dialnet

e-revist@s



Revista Población y Salud en Mesoamérica -

Centro Centroamericano de Población
Universidad de Costa Rica

