



POSTURA SENTADA: SUAS IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE - UMA REVISÃO DA LITERATURA

MURILO CENTURELI PITONDO; CARLOS EDUARDO PELEGRINI

Introdução: O comportamento sedentário, comum em atividades diárias, tem se intensificado com os trabalhos híbridos e remotos, levando os usuários a adotarem posturas sentadas por longos períodos, o que acarreta impactos negativos significativos na saúde. Embora existam propostas para mitigar o sedentarismo, como mesas ajustáveis e intervenções tecnológicas, a eficácia dessas abordagens pode variar conforme o contexto e as necessidades individuais. Intervenções que alteram o ambiente físico mostraram-se mais eficazes para reduzir o tempo de sedentarismo. **Objetivo:** Este trabalho visa realizar uma revisão abrangente da literatura sobre reconhecimento de posturas sentadas e feedback relacionado, com o intuito de identificar as tecnologias mais eficazes e suas aplicações no contexto de saúde e ergonomia. **Metodologia:** A revisão envolveu a análise de 223 publicações relevantes. Utilizamos uma busca sistemática por citações e referências em publicações-chave, organizando os achados em categorias que abrangem ciência da computação, saúde e engenharia. As tecnologias de reconhecimento de postura e os métodos de feedback foram avaliados em termos de eficácia e aceitação pelos usuários. **Resultados:** A análise revelou que os sensores de pressão são a tecnologia mais comum para detectar posturas sentadas, seguidos por sensores de movimento e abordagens baseadas em visão. Os métodos de feedback variaram desde visualizações até estímulos táteis, com os estudos indicando uma recepção positiva ao feedback sobre posturas sentadas. Isso sugere que múltiplas modalidades de feedback podem ser benéficas, dependendo do ambiente e das preferências individuais. **Conclusão:** Embora os estudos existentes apresentem resultados promissores, a maioria se concentra em soluções isoladas e efeitos de curto prazo. Este trabalho contribui com uma visão geral do estado atual da pesquisa, enfatizando a necessidade de sistemas inteligentes que reconheçam posturas e ofereçam feedback para promover hábitos mais saudáveis. Dado o aumento do tempo que as pessoas passam sentadas, seja por escolha ou exigências profissionais, esperamos que nossa contribuição estimule futuras investigações nesta área, ajudando a enfrentar os desafios associados ao sedentarismo.

Palavras-chave: **SAÚDE OCUPACIONAL; ERGONOMIA; SEDENTARISMO; QUALIDADE DE VIDA; CONSCIENTIZAÇÃO POSTURAL**