

# A importância de fazer pausas ativas no trabalho



Muitos de nós estamos acostumados a ficar sentados trabalhando a maior parte do nosso dia. Por mais confortáveis que estejamos, nosso corpo precisa de movimento e atividade, especialmente se quisermos manter um bom estado de saúde, tanto físico quanto psicológico. É por isso que é tão importante fazer pausas ativas nestes tipos de situações.

As pausas ativas são rotinas curtas de exercícios simples que envolvem os grupos musculares, exercícios de mobilidade articular, alongamento e relaxamento, e são realizados no ambiente de trabalho.

Sua duração é de cerca de 10 minutos e é recomendado fazê-los a cada duas horas de trabalho. Sua prática facilita que possamos nos desconectar do que estamos fazendo para reativar nosso corpo e descarregar o estresse acumulado, bem como melhorar nossa produtividade, entre muitos outros benefícios.

**Por que devemos fazer pausas ativas no trabalho?**

Existem muitos benefícios tanto para o corpo quanto para a mente ao fazer pausas ativas depois de várias horas sentados na mesma posição. Alguns dos mais importantes são os seguintes:

Melhora do tônus muscular e da postura.

Diminuição do estresse e aumento da autoestima.

Aumento dos níveis de concentração.

Vamos ver cada um deles.



### **1- Melhora do tônus muscular e da postura**

Passar horas sentados na mesma posição pode acabar atrofiando nossos músculos, já que sua finalidade é se exercitar. Além disso, provavelmente não adotamos uma boa postura na cadeira do escritório, o que irá afetar negativamente o nosso corpo.

Felizmente, fazer pausas ativas pode nos ajudar a aliviar esses problemas. Por exemplo, fazer alguns movimentos de ioga ou alongamentos irá melhorar nossa postura e o estado de nossos músculos. Além disso, irá favorecer o desaparecimento de algumas dores nas costas.

.

### **2- Diminuição do estresse e aumento da autoestima**

A falta de exercício físico está diretamente relacionada aos problemas de ansiedade e estresse. Embora fazer pausas ativas no trabalho não seja suficiente para substituir uma rotina de exercícios adequada, este hábito pode nos ajudar a administrar altos níveis de estresse e o acúmulo de preocupações devido à sobrecarga de trabalho.

Além disso, a realização deste tipo de exercício aumenta a liberação de endorfinas em nosso cérebro, neurotransmissores relacionados à sensação de bem-estar e melhora do humor. Isso, por sua vez, aumenta nossa autoestima porque nos motiva, nos permitindo deixar para trás a monotonia resultante do trabalho rotineiro.

### **3- Aumento dos níveis de concentração**

Nossa atenção não é projetada para permanecer fixa por um longo tempo na mesma tarefa. Isso é especialmente verdadeiro quando falamos de olhar para uma tela por longos períodos de tempo.

Por esse motivo, fazer pausas ativas é altamente recomendável neste tipo de situação, pois estimula o descanso da atenção por alguns minutos.

Isso funciona porque, ao nos levantarmos da cadeira e realizarmos uma atividade física, uma parte de nossa energia mental é recarregada. Assim, apesar de ter mais pausas e, portanto, trabalhar menos tempo, somos capazes de aproveitá-lo melhor. Portanto, o saldo será positivo e, no final do dia, você vai conseguir concluir mais tarefas.

### **Como fazer pausas ativas**

Como vimos, as pausas ativas são momentos de ativação que nos permitem fazer uma mudança em nossa dinâmica de trabalho e que também nos ajudam a prevenir problemas de saúde como o estresse, a fadiga visual e as dores nas costas.

A seguir, compartilhamos alguns exercícios que você pode fazer durante as pausas ativas no trabalho.

#### **1- Faça ioga**

A ioga é um tipo de exercício muito completo que trabalha não só o alongamento, mas também a concentração e a respiração. Esta

disciplina desempenha um papel muito importante tanto no campo da saúde física quanto mental.

Embora existam muitos recursos para praticar ioga, recomendamos que você comece com uma rotina para aliviar o estresse.

## **2- Caminhada**

Caminhar é o exercício físico mais simples que existe, mas também um dos mais benéficos. Se você quer aproveitar ao máximo as suas pausas no trabalho, basta colocar seus fones de ouvido e sair para dar um passeio no bairro onde você está.

Desta forma, você vai limpar a sua mente, ativando seus músculos e liberando diversos tipos de substâncias positivas em seu corpo.

## **3- Exercícios para o pescoço e os ombros**

O pescoço e os ombros são áreas que tendem a acumular uma grande quantidade de estresse físico e mental. Por isso, é especialmente importante fazer alguns exercícios que se concentrem nessas partes de nosso corpo para descarregá-las.

Para trabalhar o pescoço, podemos fazer uma massagem com as duas mãos na parte de trás do mesmo e na região superior das costas por 15 segundos.

Outra opção é, inclinando a cabeça, tentar tocar o peito com o queixo e levar ligeiramente o queixo para o lado direito por 10 segundos, e depois para o lado esquerdo.

Por outro lado, se quisermos nos focar nos ombros para evitar que se sobrecarreguem com a fadiga e fiquem contraídos, podemos colocar nossas mãos sobre eles e desenhar grandes círculos para frente e para trás simultaneamente.

Outro exercício pode ser colocar os braços relaxados ao lado do corpo e levantar os ombros como se estivéssemos tentando **tocar as orelhas ao mesmo tempo. Repita por 5 segundos e descanse.**



#### **4- Subir e descer escadas**

O que acontece se não tivermos tempo para aprender ioga? E se não pudermos sair do escritório para ir ao parque para uma caminhada? Nesse caso, ainda temos uma carta na manga: subir e descer escadas.

Este exercício, embora muito simples, é um dos melhores para queimar gordura e ativar o sistema circulatório. Em pouco tempo, todos os seus músculos estarão ativados. Você vai perceber que sua mente ficará mais clara e você vai conseguir recuperar parte da sua energia.

Como vemos, fazer pausas ativas no trabalho é essencial para manter uma boa saúde física e mental. Qual destes exercícios você vai fazer?