

Rotina de exercícios físicos no bom desempenho

Se é que podemos dizer que a pandemia do coronavírus trouxe algo positivo foi que cada vez mais pessoas passaram a se preocupar com a saúde de modo geral, mas principalmente com a prática de exercícios físicos e a [alimentação](#).

Confinados, muitos trabalhando em casa, sentimos os impactos do isolamento na própria pele.

Já era tempo e não por falta de alerta dos órgãos de saúde sobre os perigos do [sedentarismo](#), mas agora com um risco adicional: ele pode desencadear doenças que transformam o indivíduo em **grupo de risco para a Covid-19**.

O nosso corpo também é o principal instrumento de trabalho. Se ele não está bem é difícil manter as atividades diárias. Todo mundo concorda que não é hora de adoecer com a crise que estamos passando, não é?

E se você ainda não fez essa relação dá uma olhada no artigo de hoje e entenda porque a rotina de exercícios físicos é importante para o trabalho.

Mudança de rotina

Todos tinham uma rotina quando a pandemia começou e isso significava muita movimentação, mesmo que não direcionada ao exercício físico. Hoje, muitos fazem tudo no mesmo lugar: trabalham, estudam, fazem atividades domésticas.

É claro que o corpo sentiu o impacto aliás, desde as medidas restritivas da pandemia. Ficar parado nunca é bom para ninguém. O que não é desculpa para não se exercitar. Alternativas não faltam.

Trabalho x atividades físicas

Melhora no humor, disposição, diminuição do risco de mortalidade por doenças cardiovascular, hipertensão, diabetes tipo 2 e benefícios para a saúde mental, cognitiva e sono são algumas das vantagens dessa prática, segundo a [OMS](#).

Agora imagine o quanto isso reflete no trabalho.

- Maior concentração;
- Foco;
- Pro-atividade;
- Capacidade de discernimento, de decisão.

Claro que tudo isso só pode culminar em um melhor desempenho. Por outro lado, quem é sedentário pode ter sobrepeso, sentir-se sempre cansado, indisposto, sem ânimo. Desse jeito é difícil conseguir fazer qualquer coisa bem feita. Isso vale para o trabalho e para a vida.

Novas diretrizes

A vida mudou rapidamente e nossas necessidades também. Tanto que a OMS criou novas diretrizes globais sobre as atividades físicas e comportamento sedentário, recomendando o aumento delas para evitar risco de morte.

A principal é a de que adultos subam para 300 minutos- até uma hora de exercícios por cinco dias ou 40 minutos por sete-; ou 150 minutos de atividade intensa na semana, caso não haja contra indicação.

O tempo é o dobro da última diretriz, de 2010, que indicava pelo menos 150 minutos do tipo moderada ou 75 para a mais forte, por semana.

A nova pesquisa, com mais de 44 mil pessoas de quatro países e 40 cientistas no mundo, mostrou **alta taxa de sedentarismo** (10 horas ou mais por dia) está ligada a um risco e morte, principalmente entre pessoas fisicamente inativas.

“Ser fisicamente ativo pode adicionar anos à vida e vida aos anos”, disse Tedros Adhanom Ghebreyesus, diretor-geral da OMS, em um comunicado.

Públicos específicos

É importante ressaltar que a nova recomendação da OMS faz distinções de atividades de acordo com cada grupo, com doenças crônicas e incapacidades ou não. Saiba quais são:

Adultos (18 a 65 anos)

- 150 a 300 minutos de atividade física moderada, ou 75 a 150 da aeróbica de vigorosa. Ou combinação equivalente entre essas intensidades distribuídas na semana;
- Para benefícios adicionais, é só aumentar o tempo;
- Para o fortalecimento de todos os principais grupos musculares, são permitidas de forma moderada ou alta duas vezes na semana;
- Quem tem doenças crônicas deve começar com pequenas quantidades e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração, de preferência com acompanhamento profissional.

Idosos (mais de 65 anos)

- O exercício está relacionado à capacidade funcional individual. Os que estiverem bem podem seguir o recomendado para os adultos;
- Devem realizar os que enfatizem o equilíbrio funcional, 1 treinamento de força em 3 ou mais dias da semana para aumentar a capacidade funcional e prevenir quedas.

Crianças e adolescentes (5 a 17 anos)

- Pelo menos 60 minutos por dia, em média, de intensidade moderada a vigorosa;
- Atividades que fortalecem músculos e ossos devem ser incorporadas pelo menos 3 dias por semana;
- Restrições para alguma incapacidade: começar com pequenas quantidades e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração. O ideal é que seja com acompanhamento de um especialista na condição antes do início da atividade.

Mulheres grávidas ou no pós-parto

- Pelo menos 150 minutos, com intensidade moderada semanalmente;
- Realizar práticas aeróbicas e de fortalecimento muscular e alongamento suave;
- Iniciar com menores quantidades e aumentar gradualmente a frequência, intensidade e duração.

Mexa-se!

Como podemos ver nas novas recomendações da OMS, o tempo recomendado de exercícios para manter uma vida saudável duplicou. Isso significa que não há mais espaço para o sedentarismo.

E a pandemia provou que é possível se exercitar em qualquer lugar, basta empenho e orientação. Para os que preferem atividades ao ar livre há opções seguras como a corrida e o ciclismo, desde que sem aglomeração.

Para dar um empurrão para quem não quer ficar parado e sofrer com dores musculares provocadas até pelo home office a OMS criou, em março deste ano, um guia com dicas para manter o corpo em movimento em casa.

O manual é em inglês e tem movimentos simples que podem ser feitos por qualquer pessoa e vão te ajudar a ficar ativo, melhorar a qualidade de vida e, conseqüentemente, a do trabalho. Clique aqui e conheça!

Este conteúdo sobre a importância da rotina de exercícios físicos para o desempenho no trabalho foi útil para você? Então, siga-nos nas redes sociais e não perca nenhuma atualização. Estamos no [Instagram](#) e no [LinkedIn](#)!