

Um dos objetivos das pausas ativas está relacionado com o aumento da **Atividade Física**. Considera-se Atividade Física como sendo qualquer movimento corporal que leva a um aumento do gasto de energia o que promove efeitos positivos na redução da dor e do desconforto, ajudando na prevenção das LEMERT (lesões muscoesqueléticas relacionadas com o trabalho).

As LEMERT são lesões inflamatórias e degenerativas de algumas estruturas do nosso corpo, tais como: músculos, articulações, tendões, ligamentos, nervos. Estas lesões são cumulativas e motivadas por esforços repetidos durante um grande período de tempo. Assim a atividade física surge como uma estratégia eficaz par colmatar o comportamento sedentário.

A atividade física que se realiza em contexto laboral deve incluir exercícios de mobilidade, exercícios de força e exercícios de alongamento:

Exercícios de mobilidade: são exercícios que envolvem movimentos específicos de coordenação, agilidade e força que simulam atividades do dia-a-dia, favorecendo a melhoria da funcionalidade e da mobilidade;

Exercícios de força: são exercícios que envolvem o peso do corpo, focados na melhoria da força e da resistência dos diferentes segmentos corporais;

Exercícios de alongamento: são exercícios que têm como objetivo promover o alongamento dos diferentes grupos musculares, melhorando a amplitude dos movimentos.

Apresentamos exemplos de exercícios em que são ativadas estas três componentes (mobilidade, força, alongamento) fundamentais para um bom desempenho motor e funcional:

1. <https://youtu.be/ZsyufPzolik?list=TLGGeTfXREnb2-8wNTA0MjAyMw>
2. <https://youtu.be/UOB--UCRdij?list=TLGG3-zKzQF2IIEwNjA0MjAyMw>
3. <https://youtu.be/0gLnDXJ6A7Q?list=TLGGB-iLJEPQbO4wNjA0MjAyMw>
4. <https://youtu.be/QT1tzskZWi8?list=TLGGkbNhfUsd1mUwNjA0MjAyMw>

(<https://beactiveportugal.ipdj.pt/pausa-ativa-no-trabalho/>)

Para a realização dos exercícios em segurança é importante que tenha as condições necessárias, tais como:

- Existência de espaço disponível (para poder esticar os braços sem tocar em nenhum objeto, dar passos em diferentes direções);
- Existência de espaço na mesa de trabalho para poder apoiar-se na mesma (em alternativa pode usar uma parede);

- Utilizar calçado confortável e que não escorregue (pode optar por realizar os exercícios descalço se o seu calçado não for o mais apropriado);
- Realizar os exercícios até à amplitude que for possível, sem causar grande desconforto ou dor.

Caso sinta que os exercícios apresentados são muito difíceis, poderá preferir:

- Utilizar uma mesa, cadeira ou parede, como apoio para as mãos, evitando desequilíbrios;
- Variar a amplitude dos movimentos (não precisa fazer toda a amplitude de movimento caso tenha dificuldade ou sinta desconforto).

Por outro lado, se pretender aumentar a dificuldade dos exercícios pode optar por:

- Diminuir os apoios em contacto com as superfícies;
- Variar a amplitude dos movimentos;
- Aumentar o número de repetições realizadas.

Dica importante: A respiração durante a execução deve ser feita de acordo com o ritmo do exercício. Por exemplos nos alongamentos faça uma inspiração lenta e profunda e alongue durante a expiração, isto promove por um lado um alongamento eficaz e por outro lado uma sensação de relaxamento. Inspire pelo nariz, expire pela boca.

Paula Ribeiro – estagiária de Fisioterapia