

Conselhos Posturais Para Evitar Sedentarismo no Escritório

Seguem-se vários *conselhos e estratégias posturais* que podem e devem ser usados no dia a dia no escritório para prevenir que o sedentarismo se instale como hábito na sua vida profissional e venha a ser um limitador da boa saúde e condição física.

São apenas conselhos, *não substitui tratamento e deve aconselhar-se sobre as alternativas posturais e de exercícios a adoptar com um profissional credenciado.*

O principal objectivo é evitar que esteja sentado(a) por longos períodos de tempo, na mesma posição.

1. Espaço de trabalho e reuniões em pé

Não existe nenhum motivo para pensar que só quando se está sentado(a) é que se tomam boas decisões ou se é produtivo. Trabalhar em pé tem sido visto como uma opção para evitar o sedentarismo.

Mas não fará mal estar todo o dia de pé? Claro que sim, a ideia é ir alternando entre estar em pé e sentado, preferencialmente em um espaço de trabalho adaptado (altura da mesa de trabalho) para ambas as situações.

Quantas mais vezes se alternar, melhor. Mantendo a postura mais correcta possível para cada caso.

Existe mesmo quem trabalhe em passadeiras rolantes...





☎ PT+351 91 827 3672

☎ UK+44(0)774 820 4081

@ info@ruisantiago.com

🌐 www.ruisantiago.com

2. Reuniões a caminhar

São cada vez mais comuns, os empresários, criativos e políticos mais bem sucedidos que o praticam e até existem estudos que indicam que este tipo de reuniões promovem o espírito criativo e trabalho de equipa.

Pensa-se mesmo que aumenta a flexibilidade quanto a certas ideias, diminuindo a 'territorialidade'.

Benéfico é, com certeza, para o corpo que aproveita para se mover promovendo em vários fatores a saúde de quem o faz.

Pode ser praticado na rua, nos corredores do edifício, ginásio e preferivelmente sendo possível, em um parque natural.



3. Ir alternando entre diferentes tipos de cadeiras

Por melhor que seja a nossa cadeira, dificilmente conseguiremos estar constantemente a adaptar-la às diferentes funções que temos ao longo do dia. Sabe-se que uma postura dinâmica é mais benéfica que uma estática ao longo de um dia de trabalho.

Uma solução é aumentar a adaptabilidade da nossa postura ao longo do dia usando diferentes cadeiras, assentos e até as bolas de exercícios (todas bem ajustadas para nós). Assim, se alternarmos umas 3,4 vezes por dia o nosso corpo terá menos tendência para ficar rígido e adaptado a uma só postura.

