

* Saúde no escritório: Como a atividade física transforma e bem-estar e a produtividade.

Em um mundo cada vez mais digital e globalizado, com o advento das Inteligências artificiais e da automação em diversas áreas da sociedade, o ambiente de trabalho tem se transformado a passos largos.

Muitos profissionais, especialmente aqueles que vivem em frente ao computador, como desenvolvedores, enfrentam problemas não só no trabalho, mas especialmente na saúde do seu corpo, causados por longas horas em frente ao computador e pouco estímulo físico.

Esse estilo de vida, embora produtivo, traz muitos malefícios tanto à saúde física quanto mental se não for tratado da maneira correta. Estudos realizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que o sedentarismo é responsável por aproximadamente 3,2 milhões de mortes anuais em todo o mundo, tornando-se um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2. Além disso, pesquisas apontam que o tempo prolongado sentado pode levar ao enfraquecimento muscular, problemas posturais e aumento da incidência de dores nas costas, uma das queixas mais comuns entre trabalhadores de escritório. Esse quadro pode ser ainda mais agravado por distúrbios psicológicos como estresse e ansiedade, que em muitos casos podem ser prevenidos e tratados fazendo uma atividade física simples como caminhada, uma atividade muito democrática, que todos podem fazer.

Nesse contexto, a prática de atividades físicas torna-se uma ferramenta fundamental para promover e manter, prevenir doenças e melhorar o desempenho no trabalho, não só para verê, mas para todos ao seu redor, criando um ambiente mais saudável e produtivo.