Sobre a ginástica laboral:

A ginástica laboral é planejada e aplicada no ambiente de trabalho durante o expediente buscando criar um espaço, no qual os trabalhadores, por livre e espontânea vontade, exerçam várias atividades e exercícios físicos, que são muito mais do que um condicionamento mecanicista, repetitivo e autômato. A ginástica labora deve ser bem planejada e variada, já que é uma pausa ativa no trabalho e serve para quebrar o ritmo da tarefa que o trabalhador desempenha, funcionando como ruptura motora.

Efeitos da atividade física:

1º Ao praticarmos alguma atividade física, ocorre uma resposta natural do organismo denominada estresse físico e que vai atuar em vários pontos numa complexa sequência de eventos denominada resposta imune. Dentro desta, determinados parâmetros imunes (como número de células, função celular e resposta celular) vão responder diferentemente ao tipo de atividade física realizada. Em geral, a natureza e a magnitude das mudanças ocorridas vão depender de diversos fatores, sendo os principais: • Tipo de atividade física, a intensidade e a duração da mesma; • Nível de condicionamento e passado atlético do indivíduo; • Fatores ambientais; • Horário de realização da atividade física. A prática constante de atividades físicas (como em um programa de treinamento) promove as mesmas mudanças no número e função das células circulantes do sistema imune, observadas durante atividade física imediata.

Prof. Dr. Turíbio Leite de Barros Neto

2º A evidência sugere que, concentrando-se realmente em seu corpo e como se sente à medida que se exercita, você pode realmente ajudar seu sistema nervoso e começar a emitir resposta ao estímulo de imobilização que caracteriza o trauma. Em vez de pensar em outras coisas, preste muita atenção às sensações físicas em suas articulações e músculos, até mesmo o seu interior enquanto seu corpo se move. Exercícios que envolvem movimento cruzado e que envolvem os braços e as pernas – como caminhar (especialmente na areia), correr, nadar, musculação ou dançar – são algumas de suas melhores escolhas.

Fonte: Serviço de Fisioterapia do Hospital Santa Mônica e Helpguide.org

3º A ação do exercício físico sobre a função cognitiva pode ser direta ou indireta. Além disso, estudiosos tem sugerido alguns mecanismos que seriam responsáveis por mediar os efeitos do exercício sobre as funções cognitivas. Dessa forma, acredita-se que o exercício físico poderia aumentar o fluxo sanguíneo cerebral e, consequentemente, de oxigênio e outros substratos energéticos, proporcionando assim a melhora da função cognitiva. Outra hipótese que tem sido formulada diz respeito aos efeitos do estresse oxidativo sobre o Sistema Nervoso Central, de modo que a prática de exercício físico aeróbico poderia aumentar a atividade de enzimas antioxidantes de forma semelhante ao que acontece em outros tecidos como no músculo esquelético, aumentando a capacidade de defesa contra os danos provocados por espécies reativas de oxigênio.

Além disso, não pode ser descartada a hipótese de que o exercício físico, por si só, aumenta a liberação de diversos neurotransmissores como aumento nas concentrações de norepinefrina e seus precursores, aumento nas concentrações de serotonina e ß-endorfinas após uma sessão aguda de exercício. Mesmo após um período de treinamento, uma sessão aguda de exercício aumenta a concentração de norepinefrina em seres humanos e outros animais. Estudos demonstraram que o exercício físico aumenta a densidade vascular no córtex cerebelar de roedores submetidos a exercício físico, além de manter a integridade cerebrovascular, evitando a diminuição da circulação cerebral por efeitos adversos.

Fonte: https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf

Informações sobre o projeto:

Sabe-se que em tempos de pandemia os níveis de ansiedade da população de forma geral estão mais altos, principalmente para os profissionais de saúde que estão na linha de frente. Pensando nisso, o auto cuidado se faz necessário para promover o bem estar e, dentre as formas de chegar a esse ponto há o exercício físico, uma vez que este é capaz de liberar substâncias que auxiliam tanto na saúde física quanto na saúde mental. Esse app é o produto final fruto da disciplina de Projeto Integrador III da UniFTC, cujo objetivo é encontrar soluções para desenvolver o auto cuidado em profissionais da saúde.