Exercícios físicos para melhorar o desempenho profissional

Todo ano é a mesma coisa. Muita gente se entretém com “resoluções de Ano Novo”, muitas das quais não serão cumpridas – especialmente as que se referem às desacreditadas promessas de fazer exercícios e dieta. Todo ano, o Jornal da ABA (*American Bar Association*) entra nessa onda, para salvar a saúde física e mental dos advogados, profissionais com os ombros supostamente arcados pelo peso do estresse, da ansiedade, da fadiga, do trabalho duro – e das frustrações. E também para salvar a vida dos advogados, tidos nos EUA como a classe que mais comete suicídios.

Bem, neste ano, o Jornal da ABA trouxe mais um artigo, assinado pelo advogado James Robinson, que jura que melhorou muito sua vida e seu desempenho profissional com exercícios para o corpo e, especialmente, para o cérebro. São exercícios fáceis de praticar, que tomam poucos minutos. Podem ser feitos em qualquer lugar e funcionam melhor que substâncias estimulantes.

Para os advogados em precisão de energia para enfrentar as paradas duras de todo dia, talvez eles possam ajudar. Eis os exercícios (alguns deles provavelmente vindos da ioga):

1. Exercício polivagal

Esse exercício visa estimular o nervo vago – um nervo que vai do cérebro ao abdômen, passando por vários órgãos cervicais, torácicos e abdominais, com funções sensitivas e motoras. É um nervo “mensageiro”, que leva sinais positivos por onde passa, desde que seja estimulado. E se opõe ao estresse no pescoço, nos ombros e nas costas, que impactam negativamente as funções do corpo e os sentimentos.

Os efeitos dos nervos cranianos no bem-estar físico e psicológico e os exercícios para o nervo vago foram apresentados por Stanley Rosenberg, no livro *Accessing the Healing Power of the Vagus Nerve* (Acessando o poder de cura do nervo vago). O autor do artigo garante que ele ajuda a eliminar a ansiedade, as preocupações e os medos. Para quem quiser tentar:

Deite-se de costa em uma esteira ou, fique em pé, encostado a uma parede. Entrelace os dedos (como quem vai estralá-los) e coloque as mãos atrás da cabeça. O ombro vai se encostar no chão ou na parede. Sem virar a cabeça, olhe para a esquerda, tanto quanto puder, por 60 segundos. Depois olhe para a direita, também por 60 segundos. Repita os movimentos, até suspirar, bocejar ou sentir a liberação das

2023 - www.conjur.com.br - Todos os direitos reservados.

tensões.

O suspiro ou o bocejo é o sinal de que o nervo vago foi ativado e está enviando energia positiva para o corpo. Na verdade, qualquer exercício de alongamento que alivie as tensões no pescoço e nos ombros, enquanto se olha para a esquerda e para a direita, irá ativar o nervo vago.

Existem vídeos no YouTube que ensinam esse exercício, às vezes com pequenas variações. Para pesquisar em inglês, digite “polyvagal exercises”. Geralmente, a abertura desses vídeos desafia a paciência, porque o(a) apresentador(a) quer fazer seu discurso. Um desses vídeos pode ser conferido em https://www.youtube.com/watch?v=gHBpHl0oebo.

2. Exercícios transversais

A prática da advocacia é uma atividade do lado esquerdo do cérebro. Então, é preciso ativar o lado direito e, assim, balancear os dois lobos cerebrais. Com isso, você aumenta sua intuição, imaginação e criatividade. Segundo o autor, os fisiologistas dizem que “atividades cruzadas ou transversais” ajudam a ativar os dois lados do cérebro.

O médico Sean Dunphy desenvolveu alguns exercícios desse tipo na Irlanda, inicialmente para ajudar pacientes com artrite ou dislexia. Mas servem para todo mundo.

Agachamento com as orelhas cruzadas. Fique em pé. Abra as pernas, até que elas e seus pés fiquem alinhados com seus ombros. Cruze os braços abaixo do queixo. Prenda o lóbulo da orelha esquerda com os dedos da mão direita (polegar e indicador) e o lóbulo da orelha direita com os dedos da mão esquerda.

Isso posto, faça exercícios de agachamento, por 10 vezes, acompanhados de exercícios de respiração. Ao descer, inspire. Ao subir, exale o ar dos pulmões. Você provavelmente sentirá um esticamento na região lombar, o que indica que você está fazendo a coisa certa.

Para pesquisar um vídeo em inglês, digite *cross ear squats* – mas, provavelmente, você vai encontrar *super brain yoga*. Um vídeo, com uma longa introdução (pule para 1m35s), pode ser visto em https://www.youtube.com/watch?v=p876UDB8EN4. Outro, um pouco diferente, mas mais direto, em https://www.youtube.com/watch?v=lIcX2TGitjU.

Mãos cruzadas no joelho. Fique em pé. Abra as pernas, até que elas e seus pés fiquem alinhados com seus ombros. Erga o joelho esquerdo até a altura da cintura e o toque com a mão direita. Abaixe o joelho esquerdo e, desta vez, erga o joelho direito e o toque com a mão esquerda. Faça por 10 vezes. Esse é um exercício que foi inicialmente elaborado para pessoas com distúrbios cerebrais. Mas também serve para balancear os lobos do cérebro.

2023 - www.conjur.com.br - Todos os direitos reservados.

Girar os olhos. À semelhança dos exercícios polivagais, girar os olhos ativa os dois lados do cérebro. Fique em pé. Abra as pernas, até que elas e seus pés fiquem alinhados com seus ombros, e coloque as mãos ao lado do corpo. Faça a íris dos olhos circular, indo para cima, para o lado direito, para baixo e para o lado esquerdo e de volta para cima, no sentido horário e, depois, no anti-horário, por 10 vezescada.

Para pesquisar em inglês, digite *eye rolling* ou *yoga eye exercises*. Veja um vídeo curto em https://www.youtube.com/watch?v=0XZxpMoqvBw e um mais completo em https://www.youtube.com/watch?v=PRwXuRIR3Co.

Relaxamento dos ombros. Fique de pé, com as mãos ao lado do corpo e pernas abertas. Levante suas mãos até a altura dos ombros, a sua frente, enquanto aspira o ar. Expire o ar e baixe as mãos, levando-as para trás de suas costas e as segurando. Afaste as mãos de seu corpo. Faça isso cinco vezes com o olho esquerdo fechado e cinco vezes com o olho direito fechado. Você vai sentir um alongamento dos ombros e músculos do pescoço. Isso ajuda a liberar a tensão e o estresse. Se você não conseguir segurar suas próprias mãos atrás de suas costas, significa que você está muito estressado e precisa de umas férias.

3. Alongamento oposicionista

Passar muito tempo no computador, carregar uma pasta pesada ou processos, podem causar dores crônicas no quadril e na região lombar, além de estresse. Certos exercícios de alongamento, de apenas cinco segundos, podem ajudar. São chamados de alongamento de facilitação neuromuscular proprioceptivo. Faça os exercícios por cinco vezes.

Pernas cruzadas. Você pode fazer esse exercício em qualquer lugar, incluindo no escritório. Sentado, coloque seu pé esquerdo sobre o joelho direito. Então, se incline “gentilmente” para a frente. Você sentirá o alongamento nas nádegas e na região lombar. Segure por cinco segundos, relaxe e repita cinco vezes. Então coloque o pé direito no joelho esquerdo e se incline para a frente.

Alongamento do tórax. Também pode ser feito em qualquer lugar, onde haja uma porta. Coloque suas mãos (ou cotovelos) nos batentes da porta. Os braços devem ficar paralelos ao chão. Incline-se o tanto que puder, sentindo o alongamento dos músculos do tórax. Segure, conte até cinco e relaxe. Repita por cinco vezes. A cada vez, irá forçar o tórax ainda mais para a frente.

Postura da criança. Ajoelhe-se no chão e incline o corpo para a frente, tanto quanto puder, com o objetivo de tocar o chão com sua testa. Estique as mãos para a frente, com os cotovelos no chão. Você vai sentir o alongamento nos flexores do quadril e na região lombar. Conte até cinco e relaxe. Repita por cinco vezes. Então mova as mãos bem para a esquerda e depois bem para a direita, tanto quanto possível. Segure por cinco segundos e relaxe. A cada vez, tente levar o alongamento para mais longe.

Para pesquisar em inglês, digite *extended child pose*. Um vídeo com pequenas variações pode ser visto em https://www.youtube.com/watch?v=eqVMAPM00DM.

4. Um simples sorriso

Esse exercício dura 30 segundos. Fique em frente do espelho e dê seu melhor sorriso. Você vai se sentir

2023 - www.conjur.com.br - Todos os direitos reservados.

melhor.

Todos os exercícios somados devem durar 30 minutos. Não é preciso forçar nada, para não se machucar.

Date Created
05/01/2020

2023 - www.conjur.com.br - Todos os direitos reservados.