

A INFLUÊNCIA DA ATIVAÇÃO SISTÊMICA DO CORPO (BODY WARMING) LOGO APÓS ACORDAR, NA REATIVIDADE AO ESTRESSE E LABORAL DE INDIVÍDUOS SEDENTÁRIOS

Daniel Dias Sandy¹ ; Leandra Batista Ramos²

1. MpV Gestão de Stress Corporativo; 2.Faculdade de Educação Física – Universidade de Brasília

Introdução: O estresse diário é um fator que desencadeia o aparecimento de inúmeras doenças não transmissíveis e transtornos de humor. O Brasil é o segundo país mais estressado e com segundo maior número de casos de síndrome de *Burnout* no Mundo¹. Segundo a Organização mundial da Saúde, a inatividade física já assola um a cada quatro adultos e três a cada quatro crianças no mundo². Manter um estilo de vida sedentário aumenta o risco de contrair doenças não transmissíveis, obesidade e transtornos de humor, além de diminuir a expectativa de vida^{3,4,5}. No Brasil, em torno de 60% da população não pratica atividade física por 150 minutos semanais, como recomendado pela Organização mundial da saúde⁶ e esse pode ser um fator estimulador dos altos indicadores de estresse no mercado de trabalho, além de prejudicar substancialmente a capacidade de gerenciamento do estresse psicossocial induzido e a produtividade de muitos trabalhadores^{8,9}. Portanto, o objetivo desse estudo foi revisar na literatura como a prática regular de Atividade Física Moderada Logo Após Acordar (AFAA), influencia nos indicadores da percepção de bem estar, Humor, atividades cognitivas e reatividade ao estresse psicossocial em indivíduos sedentários e com comportamento sedentário.

Método: Revisão bibliográfica exploratória, nas bases de dados eletrônicas *Lilacs*, *Web of Science*, *PubMed*, *Scielo* e Periódicos Capes. Para isso, combinou-se descritores “*burnout*”, “*Stress*”, “*Psychological Stress*”, “*Psychosocial Stress*” com “*Sedentarism*”, “*Physical Activity*”, “*Physical Exercise*”, “*Physical Activity and Health*”, considerando como critérios de inclusão: estudos científicos realizadas com adultos com idade entre 25 e 45 anos de idade, nos idiomas Português, Inglês e Espanhol.

Resultados: A prática de atividade física (AF) está relacionada à diminuição do estresse¹⁰ e menor reatividade ao estresse psicossocial induzido^{11,12} além de promover alterações neurofisiológicas e neuroquímicas que influenciam positivamente na cognição e humor, bem como demonstrou reduzir a inflamação através de vários processos diferentes (citocinas, receptores e através do tônus vagal), o que pode contribuir para melhores resultados na produtividade diária, no gerenciamento do estresse e bem estar do indivíduo^{9,13,14}. Os estudos argumentaram que a Atividade Física (AF) interfere positivamente na atividade neural, liberando neurotransmissores relacionados ao prazer, o que poderia beneficiar nos efeitos ansiolíticos demonstrados em diversas populações, um fator imunocompressor de cortisol que, além melhorar a resposta a carga diária de estresse, exerce um fator protetor para saúde cardiovascular e mental quando induzido ao estresse psicossocial^{15,16,17}. A leitura dos artigos selecionados nos permite inferir características, verificar uma evolução dos desenhos das pesquisas, desenvolver uma reflexão sobre as relações entre atividade física e imagem corporal e identificar os efeitos que mudanças no tipo de atividade, na intensidade, na duração e/ou na frequência podem exercer na imagem corporal.

Conclusão: Os resultados indicaram que a prática de AF pode está associada à qualidade na produtividade das atividades diárias, no gerenciamento do estresse, bem como efeito protetor para saúde cardiovascular e mental. Neste sentido, uma ativação dos sistemas neurais e cardiovascular, logo após acordar (letárgico), poderia auxiliar no processo da demanda diária, uma vez que mecanismos inerentes ao estresse estariam correlacionados. Contudo, há uma lacuna a ser preenchida por estudos com essa temática.

Stults-Kolehmainen & Sinha	2013	Investigou a influência do estresse nos indicadores de AF e Exercício Físico (EF).	O estresse prejudica a qualidade de vida e interfere negativamente na atividade laboral.
Suzuki	2016	Analisou a relação do corpo e mente.	O EF pode afetar uma série de funções cerebrais e cognitivas.
Saanijoki et al.	2018	Investigou como a intensidade da AF interfere nos receptores neurais e suas respectivas adaptações.	AF intensa promove efeitos que contribuem para o desenvolvimento e manutenção da motivação para atividade laboral.
O’Keefe et al.	2019	Revisou a interação entre o sedentarismo e os efeitos sobre o estresse e a saúde cardiovascular.	As AFs mesmo com baixo nível de complexidade de execução, foi um fator em potencial de melhoraria na saúde mental.
Wunsch et al.	2019	Analisou se a AF melhora o desempenho cognitivo e evita o estresse relacionado comprometimentos das funções cognitivas	Atividade amortecer os efeitos negativos no desempenho cognitivo em crianças.