

# Motivação & Sucesso

## Trabalhar em pé, a nova-velha moda

Luiz Marins

Uma pesquisa que acaba de ser publicada por **Yaniv Mama** e seus colegas da *Universidade de Ariel, em Israel* sugere que trabalhar em pé pode ser bom para sua mente, para o seu corpo e ainda melhorar seu desempenho cognitivo.

Será?



Tenho experimentado e gostado

Trabalhar de pé exige mais esforço do que trabalhar sentado e a impressão que causa é que exige maior energia

mental. Os músculos envolvidos quando se está de pé são monitorados e ajustados constantemente pelo cérebro. E, experimentos recentes, indicam que a atenção é um recurso finito, portanto imaginava-se que trabalhar em pé poderia reduzir a quantidade disponível de atenção que poderia ser utilizada em outras atividades.

Uma contra hipótese, no entanto, é que trabalhar de pé cria um "estresse suave" - e as experiências também mostram que, quando as pessoas estão sob estresse suave, seu desempenho cognitivo melhora.

Para chegar a uma conclusão sobre qual posição é a mais adequada para trabalhar, o Dr.

Yaniv Mama fez, com 50 estudantes universitários vários testes com equipes trabalhando em pé e sentadas.

O resultado desses experimentos foi que aquelas que estavam em pé quando fizeram o teste, se saíram muito melhor do que as que estavam sentadas.

A revista inglesa *The Economist* - a mais respeitada revista de gestão e economia do mundo - tem publicado estudos incentivando pessoas e empresas a experimentar a volta do trabalho em pé nos escritórios, como se fazia antigamente no mundo inteiro e até no Brasil, e como os monges sempre trabalharam nos mosteiros.

Na Europa, muitas empresas oferecem mesas com altura regulável para permitir

### PENSE NISSO:

- > Você acredita que trabalhar de pé é realmente melhor para sua saúde física e desempenho intelectual?
- > Você sabia que hoje na Europa e Estados Unidos muitas empresas estão oferecendo essa opção?
- > Você está disposto a experimentar trabalhar de pé em seu escritório?
- > Você tem coragem de experimentar?

a combinação de trabalhar em pé e sentado com excelentes resultados e o resultado é que cada vez mais pessoas estão optando por trabalhar de pé.

Assim, diz a revista, os trabalhadores de escritório que optarem por trabalhar de pé podem aumentar sua produtividade, bem como sua saúde e bem-estar.

Eu tenho experimentado e gostado. Vale!

Pense nisso. Sucesso!



ANTHROPOS MOTIVATION & SUCCESS

motivacao@marins.com.br - www.anthropos.com.br

@professormarins

Assine as mensagens "Motivação & Sucesso"