assetec
Environment, Health & Safety

Boletim 101

Volume1, edição 101

12/04/2011

GINÁSTICA LABORAL

EMPRESAS APRENDEM QUE PREVENIR É O MELHOR REMÉDIO

Promover o bem-estar e prevenir doenças. Estes são os principais objetivos da ginástica laboral, a atividade física realizada através de exercícios de alongamento e fortalecimento dentro do ambiente de trabalho.

Cada vez mais adotada pelas empresas preocupadas com a saúde de seus funcionários, esse tipo de ginástica ainda promove a melhora da consciência corporal, da coordenação motora e do equilíbrio físico e mental, explica o professor do curso de Educação Física da Universidade Metodista de São Paulo Eduardo Okuhara.

A ginástica laboral pode ser aplicada em três momentos - antes, durante ou depois do trabalho -, dependendo da possibilidade do colaborador. "Feita antes, ela tem uma função de preparação. Já durante, tem o objetivo de compensação e depois, de relaxamento", explica Okuhara.

Os exercícios devem durar em torno de 10 a 15 minutos. "Trata-se de uma pausa, com exercícios de alongamento, fortalecimento, coordenação e atividades lúdicas, inclusive com utilização de materiais como bexigas, arcos, bolinhas e até bastões", diz o professor.

Benefícios para todos — Não é apenas o funcionário que sai ganhando com a ginástica laboral. As empresas que optam por implantar esse tipo de atividade também vêem retorno a médio e longo prazo."Se a corporação mantém um funcionário saudável, eventuais gastos com doenças serão evitados no futuro", afirma a fisioterapeuta Fabiana Louro Fontalva. Ela assegura que qualquer instituição, independentemente do ramo, pode adotar um programa de exercícios. "Há empresas em que o serviço não pode parar. Nesse caso, pode ser feito um revezamento entre os funcionários", aconselha.

O custo para a corporação depende de uma série de fatores, como porte e especificidade da função da empresa e quantidade de intervenções desejadas. "De qualquer forma, trata-se de um investimento", afirma Okuhara, que aponta os benefícios do investimento. "Para a companhia, falando comercialmente, a atividade física melhora a relação interpessoal. Além disso, o colaborador tem mais disposição para o trabalho e a empresa acaba tendo alguns benefícios em termos de encargos sociais."

Novidade — Ainda pouco conhecida, nova modalidade de ginástica laboral com aulas de boxe, pilates no solo, alongamento, taishishuan e recreação com música vem conquistando vários adeptos entre os empresários.
A ideia é oferecer aulas diferenciadas e sempre em grupo. "Nossa programação tenta atingir todos os funcionários", explica o personal trainer e proprietário da Compos Sui, Flavio Evangelista.
A empresa que contrata a prestadora de serviços do Grande ABC reserva o final do expediente para as aulas, que acontecem de duas a três vezes por semana. "Sabe-se que na meia hora final é quando as pessoas estão se preparando para ir embora, então a atividade aplicada neste horário não afeta a produtividade do funcionário", diz Evangelista.

O personal trainer explica que os participantes têm a oportunidade de opinar em relação aos exercícios."A ginástica laboral não é mais algo que a pessoa sofre de forma passiva. Agora, ela é sujeito ativo. A proposta vai se moldando dentro do estilo do funcionário e da empresa", esclarece.

Para a sócia-proprietária da agenciadora de condôminos Neon Imóveis, Tânia Mendes, a parceria com a Compos Sui, iniciada há oito meses, tem rendido bons frutos. "Melhoramos a relação entre os trabalhadores e acabamos gerando uma comunicação melhor como um todo. No dia a dia, isso reflete muito na nossa produtividade", analisa.

Boletim Informativo

15 3228.2004
15 3228.3889
assetec@assetec.com.br
www.assetec.com.br