

SAÚDE EM MOVIMENTO

O advento de processos de produção inovadores nas empresas nas duas últimas décadas foi responsável por mudanças consideráveis no ambiente de trabalho, impondo uma nova rotina aos profissionais.

Aliada a esse cenário, a combinação sedentarismo, repetição de movimentos e horas a fio na mesma posição resultaram no grande número de casos de doenças por esforço repetitivo e distúrbios osteomoleculares relacionados ao trabalho – as populares LER e DORT, respectivamente.

Com o objetivo de minimizar os impactos negativos originários do acúmulo de atribuições e reduzir a incidência desses males, muitas empresas têm investido em atividades físicas para seus funcionários. A mais conhecida delas é a ginástica laboral, que vem conquistando um grande espaço no mercado.

A atividade pode ser dividida em três gêneros preparatórios (realizada antes do trabalho), compensatória (feita durante a jornada de trabalho) e relaxante (praticada após o expediente). Na maioria dos casos, consiste na realização de exercícios dinâmicos de alongamento e prevenção de lesões, com duração de cinco a quinze minutos, feitos com materiais diversos, como colchonetes, bastões, bolas de tênis e elásticos.

As atividades só devem ser desenvolvidas após avaliação e mapeamento do ambiente e da saúde de cada funcionário, de forma individual, respeitando as necessidades da empresa e dos setores envolvidos.

Após a implantação desse tipo de programa nas companhias há uma melhora de aproximadamente 90% no desempenho e afastamento de trabalhadores. “Percebe-se que nas empresas que utilizam a produção manual e até mesmo de máquinas é que 30% dos funcionários são afastados geralmente devido a problemas como tendinite, bursite, fibromialgia, lombalgia, cervicalgia, entre outros.

Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse, aumento da concentração, motivação e autoestima. “Há uma maior integração entre as pessoas, já que o trabalho é em grupo. Assim, eles se reúnem e, conseqüentemente, conversam, descontraem e se conhecem melhor”.

Para que os resultados sejam ainda mais satisfatórios, recomenda-se que antes do início das atividades físicas sejam ministradas palestras explicativas por aqueles que irão executá-las. Mostrando-se o que é o trabalho, o objetivo, quais são os benefícios para os funcionários e para a empresa e, além disso, damos orientações posturais e de adequação de móveis.

Saúde ocupacional da companhia diminui os problemas de saúde do trabalhador e significa aumentar a produtividade na empresa.

Nádia Januário

Bacharel Administração com Habilitação em Marketing

MBA em Gestão de Pessoas

Pós em Sociologia

AUTORA DO LIVRO: Tendências Globais em Gestão Treinamento e Desenvolvimento - 2020