

Como as atividades físicas geram qualidade de vida nas empresas

Não é novidade que praticar atividades físicas é **essencial**. Todos deveriam se exercitar, no mínimo, duas ou três vezes por semana.

Mas na correria do dia a dia e com o cansaço de conciliar o trabalho com estudo e cuidar da casa, infelizmente é comum que o exercício físico seja **deixado de lado**.

Por isso, é importante que as empresas sejam **boas influências** na relação do colaborador com atividades físicas. E há algumas medidas que podem ser aplicadas na prática para garantir este **posicionamento**.

Quer saber como? Continue lendo este artigo e anote estas dicas imperdíveis!

A importância de ter colaboradores fisicamente ativos

Nós, do [blog Conexa Saúde](#), sempre batemos na tecla de que **a saúde do colaborador é a saúde das empresas**. Afinal, é preciso estar mental e fisicamente bem para produzir bem.

Funcionários que não praticam atividades físicas regularmente são mais prováveis de ser indispostos, ter dores no corpo e ficar doentes.

Ter exercícios como parte da rotina é sinônimo de garantir o **bem estar**. A importância de movimentar o corpo vai muito **além** de garantir o visual corpóreo desejado. É, antes de tudo, sobre **saúde**.

Com esta mentalidade, torna-se evidente o motivo pelo qual as empresas devem agir como **motivadoras** nesta relação.

Estímulo na prática

Vamos às dicas de como empresas podem incentivar a prática de atividades físicas na **prática**.

Uma medida que tem sido muito explorada ultimamente é adicionar a mensalidade de uma academia

aos benefícios dos colaboradores. Além de vale refeição e vale transporte, agora há um '**vale academia!**'

Mas entendemos que este é um grande **custo** que empresas menores muitas vezes não podem assumir. Mas também há ações mais **simples**, porém com resultados bem bacanas, que podem ser aplicadas.

Neste sentido, uma ótima ideia é separar uma sala para ser o espaço de **alongamento**. Estes movimentos inofensivos e que qualquer um pode fazer ajudam na postura e dores físicas, mas também na ansiedade e no estresse.

Cultura saudável

É preciso criar uma **cultura saudável de estímulo** nas empresas. Se a mentalidade dos colaboradores não mudar, os exercícios físicos vão continuar sendo vistos como um **fardo**.

Mesmo as empresas que não conseguem implementar as dicas anteriores, devem aplicar esta.

Assim como cria-se **grupos** que assistem as mesmas séries e ouvem as mesmas bandas, as empresas devem promover a ideia de criar grupos que praticam as mesmas **modalidades** de exercícios.

Um grupo para os corredores, outro para os lutadores, praticantes de yoga, dançarinos... A lista de **possibilidades** é imensa.

Quando o cansaço e desmotivação bate, os colaboradores terão um ao outro para se **estimular**.

Para ter mais dicas de como otimizar o bem estar em empresas na palma da mão, siga o [Conexa Saúde no LinkedIn!](#)

E você, consegue manter a **rotina** de exercícios físicos e trabalho? Qual é o **segredo**? Conte para gente nos comentários!

Texto: [Manoela Caldas](#).