

# Ginástica laboral estimula sentimento de equipe

O semestre está só começando e com ele aquela promessa de levar uma vida mais saudável, já que quase sempre exageramos um pouco nas férias. Mas que tal começar no trabalho?

Vamos falar de [ginástica laboral](#), uma modalidade que, além de fazer bem à saúde do corpo também ajuda a aliviar o estresse e aproxima os colaboradores, estimulando o espírito de equipe.

Com tantos benefícios à saúde ela diminui o índice de afastamento de funcionários por doenças relacionadas ao trabalho e derruba os custos das empresas com benefícios médicos.

Ficou interessado no assunto? Então, continue a leitura e confira algumas vantagens de investir em ginástica laboral na sua empresa.

## Importância da atividade física

Fazer qualquer atividade física vai além de manter ou perder peso ou uma questão meramente estética. É uma das formas de **retardar o aparecimento de doenças**. Por isso a OMS recomenda a prática semanal de 150 minutos se a atividade for leve ou moderada (20 minutos/dia) ou metade desse tempo, se for feita de forma intensa. Mas a falta de tempo e até de interesse afasta muita gente **dessa prática**.

## Reflexos na saúde

Você com certeza já sentiu dor nos ombros, nas costas e no corpo, após realizar as suas atividades no trabalho. A rotina diária com horas sentado na frente da tela do computador -quase sempre na mesma posição- pode provocar esse tipo de reação.

Os movimentos repetitivos também podem levar a doenças como Ler (Lesões por esforço repetitivo) e DORT (Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho), principalmente se o indivíduo for sedentário.

## Ginástica no trabalho

Para **evitar esses sintomas ou até amenizá-los** a melhor saída é investir em prevenção e é aí que entra a **ginástica laboral**- um tipo de atividade criada para ser praticada no ambiente de trabalho- com

objetivo de **prevenir doenças ocupacionais**. É aquela pausa para alongar os músculos e relaxar das tensões do dia a dia tão recomendada pelos médicos. A aula dura entre 15 e 30 minutos, duas vezes por semana. Pode parecer pouco, mas faz muita diferença no desempenho dos funcionários.

## Sem desculpa

Se a falta de tempo era a justificativa para não mexer o corpo não há mais desculpa. Fazer uma pausa para **praticar exercícios na empresa** é perfeito para quem dar os primeiros passos para uma vida mais saudável. E hoje em dia as dinâmicas laborais, dependendo da metodologia utilizada, estão cada vez mais lúdicas, proporcionando momentos de descontração entre os colegas de trabalho. Isso facilita o entrosamento e ainda os estimula a seguir o hábito fora da empresa.

## Vantagens para equipes

Fazer **exercícios no trabalho** proporciona **melhoria da qualidade de vida dos colaboradores** em vários aspectos. Reduz o cansaço, sedentarismo, estresse, melhora a circulação do sangue, corrige a postura e previne doenças relacionadas à repetição e diminui o índice de afastamentos por doenças ocupacionais. Além disso, melhora o relacionamento entre os colegas de trabalho, a concentração e a produtividade.

E você, o que está esperando para incluir a ginástica laboral na sua empresa?

Gostou do post? Quer ficar por dentro de outras dicas como essa e garantir a saúde de seus colaboradores? Então, siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!

**Texto:** [Luciana Cavalcante](#)