

5 benefícios da ginástica laboral

Se a carga horária de trabalho é de oito horas diárias, o colaborador deve as cumprir de forma **ininterrupta**, certo? **Errado**.

Pequenas **pausas** são essenciais para **preservação** da saúde **física** e **mental** do colaborador. Principalmente para quem trabalha com **criação**, a constante exigência por **criatividade** pode causar um **bloqueio**, em um efeito **reverso**.

Uma das formas de fazer com que esse *break* na rotina de trabalho seja bem **aproveitado** é com a **ginástica laboral**, uma série de exercícios básicos porém muito eficientes. Desde os colaboradores mais fitness até os sedentários conseguem participar.

A **técnica** é simples, bastante antiga - é basicamente um **alongamento**. Os **benefícios** da ginástica laboral são muitos. Aqui, citamos cinco. Confira:

Aumento da produtividade

As pausas planejadas ajudam a **arejar** a mente, ter novas **ideias**. Como consequência, a **produtividade** aumenta.

Uma das doenças mais crescentes desta década é a [síndrome de burnout](#). Um dos motivos deste **esgotamento** é exatamente a **intensidade** exigida no horário comercial.

Entendemos que quantidade é importante em muitas áreas. Mas a produtividade prioriza a **qualidade**, sempre. A lógica do novo mercado vai contra uma produção em **massa**.

Prevenção de doenças ocupacionais

Doenças **laborais** ou **ocupacionais** são condições **causadas** pelo ofício. Algumas das mais frequentes são os **Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORTs)** e as **Lesões por Esforço Repetitivo (LERs)**.

Ambas atacam principalmente os pulsos, pescoço e costas. Quem trabalha no computador é um alvo fácil para tais condições. É função da empresa estimular a conscientização sobre a postura correta. Mas principalmente, garantir mesas, cadeiras e telas nas alturas corretas.

Pode-se observar os benefícios da ginástica laboral no **estímulo** que o exercício fornece para garantir a **coluna ereta** e alongamentos após ficar tantas horas sentado.

Redução do absenteísmo

Aproveitando o gancho, saiba que um dos maiores motivos do **absenteísmo** é as doenças ocupacionais. Afinal, quando o colaborador se encontra machucado, é natural que ele precise se **afastar**.

É por isso que as empresas devem aderir um [posicionamento preventivo](#), e não apenas **reativo** quando o assunto é a saúde da equipe.

Ao garantir os benefícios da ginástica laboral na **redução** das doenças ocupacionais, automaticamente a taxa de absenteísmo também irá **cair** consideravelmente.

Alívio de estresse

Em oito horas seguidas de trabalho durante cinco dias da semana, é natural que chegue um momento em que o colaborador **não aguenta mais** olhar para números, tabelas, orçamentos, diagnósticos e análises.

Novamente, voltamos a bater na tecla da **prevenção**. O ideal é nem deixar que este momento de estresse **absoluto** chegue para então, acalmar a equipe.

Um dos benefícios da ginástica laboral é promover alguns minutos de **relaxamento** na correria da rotina. Dessa forma, o colaborador irá trabalhar sabendo que daqui a alguns instantes terá esse momento de **refúgio** para acalmar os nervos.

Sentimento de equipe

A pausa coletiva para desfrutar dos benefícios da ginástica laboral também é um momento de **entrosamento** da equipe.

Os colaboradores podem se **ajudar**, ao compartilhar **dificuldades** e **dicas** para certos exercícios.

Gostou das dicas? Siga o [perfil da Conexa Saúde no Instagram!](#)

Texto: [Manoela Caldas.](#)