

# Veja os impactos do sedentarismo nas empresas

Muitos funcionários passam horas no trabalho sentados e perdem tempo no deslocamento até a empresa, tendo pouca disponibilidade para praticar exercícios físicos. Além disso, é comum a falta de tempo para executar e programar refeições equilibradas. O sedentarismo nas empresas é algo que tem se tornado bastante comum, causando prejuízos tanto para a companhia quanto para os colaboradores.

Com um ambiente de trabalho composto por indivíduos em um escritório, as empresas precisam começar a repensar o modo como os trabalhadores podem lidar com a rotina. Por isso, é necessário encontrar uma forma de estimulá-los a serem menos sedentários.

Neste post, vamos mostrar qual é o impacto do sedentarismo nas empresas e como evitar o problema. Confira!

## Quais são os impactos do sedentarismo nas empresas?

Por causar danos à saúde, a falta de atividades físicas pode provocar um grande volume de faltas e licenças médicas na equipe. Para suprir as ausências, a empresa acaba tendo que contratar temporários, aumentando o gasto com a folha salarial.

Caso a equipe não seja repostada, é preciso redistribuir as tarefas do indivíduo ausente, causando uma sobrecarga no time e uma queda da qualidade do serviço. Mesmo que o sedentário não precise faltar, a produtividade continua sendo prejudicada.

É importante lembrar que nenhum colaborador renderá o esperado se não estiver em uma boa condição de [saúde mental](#) e física.

## Como evitar o sedentarismo?

### Incentive o uso de escadas

Estimular o uso das escadas é muito importante para auxiliar na redução do sedentarismo. Caso o escritório seja dividido entre andares próximos, realize uma campanha entre os funcionários para que eles se desloquem por meio da escada.

Descer e subir os andares pode trabalhar os músculos da perna. Além de auxiliar na perda de peso, esse tipo de atividade física também aumenta a resistência.

### Faça convênios com academias

Para deixar os [funcionários](#) mais ativos, você pode incentivá-los a praticar exercícios físicos regulares e isso pode ser feito por meio de convênios com academias. Assim, faça uma pesquisa para observar quantos trabalhadores já se exercitam e quais esportes eles gostam de praticar.

Com isso, é possível contratar um plano de atividade voltado as necessidades dos colaboradores e de acordo com o orçamento da companhia. Outro passo é a estipulação de uma meta para aumentar o número de praticantes.

### Proponha momentos de alongamento

Propor um momento de alongamento pode ajudar a deixar o corpo mais relaxado. Logo, vale usar a

televisão, o e-mail, a Internet e outros recursos para promover essas sessões. Esse processo é bastante comum em trabalhos como o telemarketing, já que permite que o [colaborador](#) aprenda a se alongar para encarar mais uma parte da sua rotina.

Como vimos, o sedentarismo nas empresas é algo muito comum e que pode causar prejuízos para o negócio. Por isso, lembre-se de incentivar o uso das escadas, propor momentos de alongamento e fazer convênios com academias. Com isso, é possível ter colaboradores mais ativos e menos faltas no trabalho.

Gostou deste conteúdo e tem alguma dúvida? Então, entre em [contato](#) com a nossa empresa. Será um prazer respondê-lo!