

Qual é a importância da ginástica laboral para evitar afastamentos do trabalho?

A prevenção de doenças ocupacionais é essencial para garantir a saúde e a qualidade de vida dos seus colaboradores. Isso porque determinadas ações não só auxiliam na redução de doenças laborais, ou seja, aquelas que surgem das práticas cotidianas dentro do ambiente empresarial, mas também aumentam a qualidade de vida dentro da empresa.

Assim, é importante implementar medidas essenciais para a manutenção da qualidade de vida e do bem-estar dos seus funcionários. Continue lendo e entenda a importância da ginástica laboral no ambiente organizacional e saiba mais sobre essa prática.

O que é ginástica laboral?

A ginástica laboral é o conjunto de práticas destinadas a funcionários de empresas e que são executadas no local de trabalho. O objetivo é, por meio dos exercícios, conseguir diminuir as chances de desenvolvimento de algumas lesões que possam causar problemas e afastamentos continuamente e trazer mais conforto para sua empresa.

Os exercícios duram, em média, entre 5 e 15 minutos e devem ser realizados periodicamente dentro do ambiente da companhia, servindo também como uma pausa de descanso entre as atividades.

Quais as melhores práticas de ginástica laboral?

Há três tipos de práticas de ginástica laboral que devem ser realizadas dentro de sua empresa. Seus objetivos são complementares e auxiliam para proporcionar conforto e qualidade de vida para os colaboradores da organização. São eles:

- **Ginástica laboral preparatória:** seu objetivo é preparar o corpo para o trabalho físico. Normalmente, dura entre 10 e 12 minutos e é focada em exercícios que contemplem coordenação, equilíbrio, flexibilidade e resistência muscular. São realizados antes das atividades físicas;
- **Ginástica laboral compensatória:** é feita durante a jornada de trabalho, como uma forma de compensar os esforços realizados durante as atividades. Auxilia a corrigir a postura corporal e as tensões musculares e a reduzir a fadiga muscular. É focada em exercícios de correção de postura, flexibilidade e atividades respiratórias;
- **Ginástica laboral de relaxamento:** é realizada no final do expediente e auxilia a aliviar as dores, tensões e estresses gerados na rotina de trabalho. Nessa fase, são aplicadas automassagens e alongamentos e pode-se, até mesmo, estimular a meditação nesse momento.

Quais as suas vantagens?

Um erro que muitas empresas cometem é investir apenas em novas tecnologias de ponta e produtos avançados visando o crescimento e maior satisfação dos colaboradores. É claro que esses são investimentos importantes. A falha está em não olhar para o básico, para o pilar de qualquer empresa: os funcionários.

Como estão os funcionários da sua empresa? A saúde, bem estar, qualidade de vida e nível de satisfação e produtividade deles? É natural que existam pontos a serem melhorados. E a ginástica laboral entra como uma solução extremamente simples e efetiva para garantir melhores resultados.

Implementar a ginástica laboral dentro da sua empresa é extremamente vantajoso, seja para os colaboradores, seja para a organização como um todo. Por isso, é importante considerar esses

benefícios ao verificar se haverá a aplicação dessas medidas em seu negócio.

São os principais deles:

Melhor qualidade de vida

Um colaborador que tenha menor índice de problemas derivados das atividades de trabalho, conseqüentemente, terá uma melhor [qualidade de vida](#). Pense em um funcionário que desenvolva LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e tenda a sofrer com dores constantemente durante o trabalho. Sua qualidade de vida será reduzida.

Muitos desses exercícios auxiliam a aliviar a tensão e o estresse, tornando seus colaboradores mais relaxados e tranquilos em suas atividades.

Além disso, falar sobre melhor qualidade de vida deve ser uma postura preventiva. É verdade que a ginástica laboral é um excelente método de tratar doenças laborais, mas não apenas isso.

Ao implementar a ginástica laboral no dia a dia, a empresa passará a tratar os colaboradores de forma preventiva, e não apenas reativa. Isso significa que as lesões relacionadas ao trabalho vão diminuir, melhorando a qualidade de vida.

Uma metodologia preventiva e não apenas reativa é a maneira mais inteligente de lidar com a saúde dos colaboradores.

Menor índice de doenças e afastamentos

As doenças ocupacionais representam um dos principais motivos de afastamento no trabalho, e a ginástica laboral consegue fazer com que esses números caiam consideravelmente.

Muitos dos exercícios são justamente preventivos contra doenças que podem gerar afastamentos futuros dos seus colaboradores. Por exemplo, um funcionário que venha a desenvolver hérnia de disco poderá ter que se ausentar para tratamento e, até mesmo, para uma eventual cirurgia.

Se as atividades de ginástica laboral são aplicadas devidamente, os riscos de afastamento por esse problema são diminuídos, [reduzindo o excesso de atestados médicos](#).

Isso acontece porque a pausa do trabalho e os exercícios de alongamento são extremamente necessários para o corpo. A maioria das doenças laborais é resultado de movimentos repetitivos e má postura. Os alongamentos promovidos pela ginástica laboral ajudam na saúde dos músculos e das articulações, tornando-os mais fortes, flexíveis e prontos para voltar a se mover.

Maior produtividade

Funcionários que estejam na plenitude física para a execução das atividades tendem a ter uma maior produtividade. Além disso, por estarem mais relaxados, tendem a ter mais disposição para trabalhar e, conseqüentemente, suas tarefas rendem mais em longo prazo.

Assim, para implementar a ginástica laboral em sua empresa, você deve seguir estes passos:

- Investigue, em primeiro lugar, quais são os padrões de atividades dentro da empresa;
- Realize uma conscientização dos colaboradores sobre a importância da ginástica laboral acerca da prevenção de [doenças](#);
- Faça uma avaliação de cada colaborador e a realização de monitoramento constante acerca das condições de cada um deles ao longo do tempo;
- Em caso de identificação de problemas, encaminhe-os para tratamento.

É possível compreender, portanto, a importância da ginástica laboral para sua empresa, como forma de proteção da saúde e bem-estar dos colaboradores.

Experiência do Colaborador é tendência

Uma das maiores tendências da área de Recursos Humanos na atualidade é a chamada "experiência do colaborador".

O conceito defende que a experiência do cliente começa primeiro com a do colaborador. A ideia é a de que, antes mesmo do cliente final, se olhe para o colaborador como o primeiro público da empresa. Um colaborador satisfeito é o melhor porta-voz, a melhor propaganda que qualquer corporação pode ter.

A experiência do colaborador pode ser definida por um conjunto de práticas que visam a valorização, o envolvimento e o protagonismo dos funcionários da empresa, para que assim, eles encarem o ofício com mais motivação e entreguem resultados melhores para o cliente final.

E a ginástica laboral entra neste conjunto de práticas como uma medida que visa a melhora da saúde, bem-estar e qualidade de vida do colaborador, como foi detalhado anteriormente.

Uso da telemedicina para acompanhamento da saúde dos colaboradores

Como você pode ler, a implementação da ginástica laboral no dia a dia do trabalho tem muitos benefícios. Porém, é indispensável que ela não ande só.

Ao falar de saúde dos colaboradores, é preciso garantir um cuidado com profissionais qualificados para fazer o acompanhamento do quadro das possíveis doenças ocupacionais. E ao pensar de forma preventiva, também para impedir que elas se formem e se agravem.

Para isso, uma boa ideia é oferecer a telemedicina para os funcionários. Com uma plataforma de consultas médicas online à disposição, os colaboradores podem encaixar o compromisso de manter a saúde em dia na própria rotina.

A Conexa Saúde oferece mais de 30 especialidades médicas para garantir um cuidado integrado. Dessa forma, o cuidado engloba desde ortopedistas, para tratar DOR/LER, por exemplo, até psicólogos para reduzir os níveis de estresse e manter a saúde mental dos colaboradores em boas mãos.

Quer mais dicas importantes de como melhorar as práticas de medicina do trabalho e a prática médica em geral? Assine nossa newsletter e receba nossos artigos diretamente em seu e-mail!