

Introdução

Ginástica laboral pode ajudar na melhora do desempenho da equipe



Você sabia que uma empresa perde muito por não incluir a ginástica laboral na sua rotina? Por causa de esforços repetitivos ou má postura, o dia a dia de trabalho pode provocar problemas de saúde nos colaboradores, resultando em baixa produtividade e trabalhadores insatisfeitos.

Para evitar esses problemas e melhorar o desempenho da equipe, há uma eficaz alternativa: a ginástica laboral. Então, vamos conhecê-la e ver como ela pode afetar positivamente o dia a dia do colaborador dentro da empresa?

Importância da ginástica laboral

Para que você perceba a importância da ginástica laboral, vamos imaginar o seguinte cenário: um colaborador sentado em frente ao computador por um período de 8 horas. De repente ele começa a sentir uma dor nas costas, mexe para um lado, para o outro.

Ele tenta se concentrar e continuar sua tarefa, pois precisa entregá-la logo. A dor persiste, ele se desconcentra, se irrita, perde ritmo, perde a linha de raciocínio e fica frustrado. O expediente acaba e ele vai embora para a casa fadigado.

Ainda com dor ele não consegue dormir bem. No outro dia ele volta para o escritório, cansado, ainda com dor, desanimado e o processo recomeça. Agora imagine isso em uma escala maior, com mais frequência, qual seria o resultado?

Provavelmente você deve estar pensando que em breve esse colaborador faltará, seja para procurar ajuda médica e fazer um tratamento, seja para apenas repousar. A essa altura, o trabalhador já está insatisfeito, já teve um decréscimo em sua produtividade e isso finalmente resultará em seu afastamento.

Agora imagine se toda a sua equipe começar a sentir desconfortos, dores e incômodos. Já que, de alguma forma todos estão no mesmo ambiente de trabalho e expostos aos mesmos riscos ergonômicos. Essas circunstâncias seriam desastrosas e muito prejudiciais ao desempenho geral dos colaboradores e consequentemente resultaria em prejuízos a empresa. E por mais que as situações apresentadas sejam hipotéticas, elas acontecem com frequência em corporações de todo o mundo.

Além disso, sua empresa tem uma responsabilidade para com aquele funcionário que se dedicou bastante para o desenvolvimento dos seus negócios. A saúde ocupacional é um importante aspecto da gestão no novo milênio.

História

Ao contrário do que muitos pensam, o conceito é antigo. Ele surgiu na Polônia, em 1935, com o nome de “Ginástica de Pausa”. Somente na década de 60, a ginástica laboral conquista o mundo, principalmente na Europa e no Japão. Na terra do sol nascente, a ginástica laboral compensatória (GLC) se torna obrigatória para escritórios.

Já no nosso país, a primeira ideia veio da escola de educação FEEVALE, que criou um projeto de GLC e recreação. Desde então, a ginástica tem se difundido bastante, principalmente após as contribuições do americano Keneth Cooper, que utilizou um formato mais adequado para a nossa realidade empresarial.

Conceito

A palavra laboral vem de labor, que significa trabalho. Portanto, esse tipo de ginástica é realizado no ambiente de trabalho. Podemos defini-la como um programa de recuperação e manutenção da qualidade de vida e de promoção do lazer, planejada e aplicada no ambiente de trabalho.

Ginástica preparatória

Os exercícios podem ser realizados no início da jornada, com duração de 10 a 20 minutos. O objetivo principal é preparar o funcionário para sua tarefa, aquecendo os grupos musculares que serão solicitados nas suas tarefas e despertando-os para que se sintam mais dispostos ao iniciar o trabalho. Essa fase da ginástica laboral, chama-se preparatória e aumenta a circulação sanguínea a nível muscular para ativar o corpo, oxigenar a musculatura, despertar a mente e aumentar a disposição e capacidade de concentração. Os exercícios podem ser realizados também durante o expediente.

Ginástica compensatória

Já essa fase é chamada de compensatória e também tem duração de 10 a 20 minutos, interrompendo a monotonia operacional, aproveitando pausas para executar exercícios específicos de compensação aos esforços repetitivos e às posturas inadequadas nos postos operacionais.

Ginástica de relaxamento

E no fim do expediente ocorre a ginástica com foco no relaxamento de mesma duração das anteriores. Os exercícios de alongamento realizados neste momento têm o objetivo de oxigenar as estruturas musculares envolvidas na tarefa diária, evitando o acúmulo de ácido lático e prevenindo as possíveis

instalações de lesões.

Profissionais de Educação Física e Fisioterapia, especializados nesse tipo de exercício, conduzem as práticas que podem ser feitas dentro do escritório, na estação de trabalho de cada colaborador. Os instrutores buscam adaptar os exercícios a cada tipo de público e ambiente, atentando-se às atividades que o colaborador desenvolve e como os exercícios podem ajudar. Os exercícios são simples, baseados em alongamentos e feitos de maneira rápida para não se tornarem maçantes. Carolina Oliveira Isaac, especialista e instrutora de ginástica laboral, trabalha como técnica em uma multinacional com 2.700 funcionários no eixo Rio-São Paulo e explica que: “a prática da ginástica se dá de uma forma simples, com pausas que podem ser de 7 a 10 minutos e em sessões que podem ser realizadas todos os dias, duas ou até três vezes na semana”.

Modalidades

Há dois grandes enfoques de exercícios na ginástica laboral: prevenção de lesões ou, então, correção. Ambas são essenciais no ambiente de trabalho e devem ser incentivadas:

Ginástica preventiva

Ela busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo.

Além disso, ela queima bastante calorias. Isso ajuda os colaboradores com excesso de peso a melhorar sua autoestima. A perda de peso é essencial também para diminuir a resistência periférica à insulina, prevenindo o risco de diabetes mellitus tipo II, agravada pelo excesso de tecido adiposo.

Ginástica corretiva

Nesse caso, busca-se otimizar a ergonomia do trabalho, contrabalanceando os efeitos negativos de determinadas atividades. Por exemplo, em trabalhos com muito carregamento de peso, o músculo bíceps recebe trabalho muito maior do que seu antagonista, o tríceps.

Com o tempo, o trabalhador pode enfrentar muita dor muscular e, também, problemas articulares. A ginástica corretiva, nesse caso, buscaria fortalecer o tríceps para contrabalancear os efeitos da flexão de braço sobre a articulação do cotovelo.

Além disso, outra atividade muito importante é alongar os músculos que se tornaram encurtados devido a uma rotina de escritório. Os colaboradores passam muito tempo sentados e inativos, encurtando a sua musculatura dos membros inferiores.

Prevenção de doenças sérias

Cerca de 3,5 milhões de pessoas com mais de 18 anos têm ou já tiveram diagnóstico de Lesões por Esforços Repetitivos (LER) e Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) no Brasil, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), feita em 2014.

A Pesquisa Nacional da Saúde, mostrou que 18,5% da população adulta do Brasil é acometida por doenças crônicas na coluna, totalizando cerca de 27 milhões de pessoas.

Os problemas localizados na região da lombar são muito comuns e por isso, em 2013, verificou-se que a incidência de dores nas costas foi o problema que mais afastou funcionários dos postos de trabalho. A prática de exercícios no local de trabalho afasta todos esses problemas citados acima e ainda minimiza o estresse laboral. Segundo a Presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Valquíria Aparecida de Lima, a ginástica laboral em poucos minutos consegue

ativar o corpo e oxigenar melhor a parte muscular. Ela ressalta que “a parte mais importante é a integração social, obtendo assim o alívio do estresse”.

Múltiplos benefícios

Os benefícios são muitos, mas podemos citar como principal a prevenção de problemas osteomusculares, como dor nas costas, na lombar, nos pulsos e nos braços.

Além disso, há o fortalecimento muscular que permite que o trabalhador se mantenha em uma postura adequada. A ginástica laboral minimiza também o estresse e melhora a integração da equipe. Veja mais alguns benefícios:

Diminui os índices de afastamento médico e gastos com despesas médicas

A atividade física no ambiente de trabalho é capaz de tirar os seus colaboradores de uma rotina sedentária. Assim, eles melhoram a resistência cardiorrespiratória e muscular, o que diminui o afastamento por pressão alta e crises diabéticas.

Transforma o ambiente de trabalho

Torna o ambiente de trabalho melhor, mais leve e alegre, elevando a satisfação do colaborador com o local e com a empresa. Modifica o clima organizacional e proporciona uma maior interatividade entre os colaboradores.

Aumenta a qualidade de vida no trabalho (QVT)

A prática esportiva libera uma substância chamada endorfina — conhecida como o neurotransmissor do bem-estar. Ele reduz os níveis de estresse e induz pensamentos positivos, contribuindo para uma qualidade de vida no trabalho maior.

Atende à norma regulamentadora número 17 (NR-17)

Esta NR, também conhecida como norma da ergonomia, visa melhorar a ergonomia no trabalho. Como os exercícios laborais são funcionais, eles utilizam como base os movimentos dos trabalhadores no seu dia a dia. Assim, é possível melhorar a postura e a capacidade muscular.

Otimiza a rotina dos trabalhadores

Uma vida sedentária tem efeitos cruéis sobre os seres humanos. Com o tempo, o corpo perde sua resistência muscular de forma que mesmo tarefas simples, como pegar um arquivo, podem se tornar muito cansativas.

Minimiza a sensação de fadiga e esgotamento ao fim do dia

Muitas pessoas ligam a prática de atividades físicas ao cansaço e as evitam por esse motivo. Porém, isso acontece só no começo. Depois de um tempo, o efeito é inverso: seu corpo armazenará cada vez mais energia e o esgotamento raramente surgirá.

Diminui riscos de acidentes de trabalho

A ginástica laboral também tem efeitos importantes na atenção e no sistema neuromotor. Assim, o exercício diminui os acidentes causados por desequilíbrio, esforço repetitivo em uma só articulação e concentração de cargas em um único lado do corpo.

Ajuda a aumentar o foco, a concentração e a disposição

Manter o foco é uma habilidade dependente do seu bem-estar geral. Quando estamos alegres e dispostos, nos concentramos mais. A endorfina também age significativamente nesse ponto, pois gera uma sensação de analgesia bem relaxante.

Eleva a produtividade e o desempenho

Todos esses benefícios reunidos são capazes de aumentar a produtividade e desempenho, pois você sempre terá uma equipe completa e motivada. Além disso, o exercício combate o principal obstáculo da produtividade, o estresse.

Melhora a imagem da instituição para empregados e sociedade

Vivemos em uma época que os valores politicamente corretos têm muito valor! Então, uma empresa preocupada com seus funcionários ganha uma vantagem competitiva no mercado, pois a responsabilidade social é estimada.

Diminui o absenteísmo

Devido à ausência de um colaborador, um projeto pode se arrastar por mais um ou dois dias, comprometendo a entrega. Colaboradores com boa disposição e bem-estar garantidos pela ginástica laboral tendem a se afastar menos por condições de saúde, consequentemente, diminuindo o absenteísmo.

Reduz as taxas de turnover

Outro grande problema do mercado de trabalho é a alta rotatividade de profissionais — o famoso turnover. Investir no bem-estar corporativo mostra sua estima pelos funcionários, que vão, assim, pensar duas vezes antes de trocar sua empresa por outra.

Melhorias comprovadas

A especialista Carolina Oliveira Isaac, afirma:

“Comprovadamente, há a melhoria dos níveis de qualidade de vida. Isto é um fator diferencial entre as empresas na competição por produtividade, qualidade e desempenho comercial”.

Uma empresa de tecnologia que oferece a ginástica laboral para seus colaboradores desde 2009 percebeu que a técnica fortalece a autoestima, melhora o processo de inclusão, favorece as relações interpessoais e, além disso, proporciona uma maior produtividade por parte do trabalho, diminuindo o número de queixas e afastamentos médicos. Um dos colaboradores que praticam a ginástica laboral declarou que:

“Depois você tem mais pique, mais energia e mais cabeça para resolver as coisas do trabalho. A partir de quando comecei a fazer a ginástica percebi que melhorou meu ânimo para trabalhar, me tornei uma pessoa mais regular, qualidade do meu sono aumentou e isso mudou minha vida já que eu era sedentário”.

Podemos finalizar compreendendo o quanto os exercícios físicos da ginástica laboral são primordiais para a saúde, ergonomia e conforto do trabalhador. Além disso, a prática se faz um excelente mecanismo de prevenção de doenças sérias.

O Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia (INTO), alerta que a prevenção é o melhor caminho para erradicar as dores, principalmente por meio de exercícios físicos de correção postural. Há ainda inúmeros benefícios para a área de gestão de pessoas e para a empresa como um todo.

Fonte: <http://beecorp.com.br/blog/ginastica-laboral-pode-ajudar-na-melhora-dodesempenho-da-equipe/>