

NÁDIA DE TONI

Uma equipe saudável trabalha mais feliz, mantém a produtividade em alta e gera menos despesas com faltas e licenças médicas. Por isso, várias empresas têm procurado oferecer, cada vez mais, programas que garantam a melhora da qualidade de vida de seus funcionários. No fim das contas, ganham todos.

Atualmente, a ginástica laboral está entre as práticas de saúde mais comuns nas organizações. Por 15 minutos, profissionais param as atividades e, orientados por um professor de Educação Física, realizam exercícios com o objetivo de deixar o corpo pronto para as cargas físicas exigidas ao longo do dia. As aulas não substituem outras atividades para melhora do condicionamento físico, como caminhada e musculação, mas são importantes para combater e prevenir fadiga, má postura e estresse, explica Rosângela Stein Battisti, especialista em ginástica laboral de Caxias do Sul.

Ao corrigir vícios posturais e aumentar a flexibilidade e a força muscular, a ginástica laboral reduz queixas de dores e incômodos e evita doenças como a LER (Lesão por Esforço Repetitivo) e a Dort (Doença Osteomuscular Relacionada ao Trabalho). Um aspecto interessante é que, quando se unem boa vontade e criatividade, qualquer espaço se transforma numa ótima sala de ginástica. Uma das equipes atendidas por Rosângela Battisti, por exemplo, trabalha na manutenção de ônibus e realiza exercícios com uma pequena barra de ferro de cinco quilos, peça mecânica descartada de coletivos. Para eles, Rosângela foca a ginástica para fortalecimento de braços, lombar e abdômen, uma vez que esses são os músculos mais demandados, além de relaxamento.

– As aulas são ótimas. O melhor de tudo é que a ginástica laboral me motivou a fazer caminhadas fora da empresa – conta o mecânico Paulo Machado, 44 anos.

O médico Carlos Roberto Campos, presidente da Associação Nacional de Medicina do Trabalho (Anamt), ressalta que a ginástica laboral é importante nas empresas, mas lembra que a atividade não deve ser entendida como uma solução mágica. O que funciona, segundo ele, é uma política estruturada de saúde e segurança do trabalho que também deve incluir ginástica laboral.

Programas de ginástica laboral são mais comuns em indústrias. Nas empresas onde não há essas programações e o trabalhador exerce atividades repetitivas, uma pausa de 10 minutos a cada hora pode ser suficiente para recuperar as energias e a fadiga muscular, afirma o presidente da Anamt. Vale lembrar que, para manter a boa saúde, a Organização Mundial da Saúde orienta praticar pelo menos 30 minutos de atividade física ao dia.

Nas próximas páginas deste Vida Saudável especial do mês do trabalho, leia mais sobre postura, estresse, memória e alimentação.

nadia.detoni@pioneiro.com



OPÇÕES

A ginástica laboral é dividida em em três tipos:

- ▼ **Preparatória:** reúne exercícios para aquecer e melhorar a mobilidade dos músculos, deixando o corpo pronto para as cargas físicas exigidas no trabalho.
- ▼ **Compensatória:** é feita ao longo da execução das tarefas, para eliminar as toxinas que se acumulam nos músculos devido ao esforço repetitivo de determinados movimentos físicos.
- ▼ **Relaxante:** é feita ao final da jornada, para recuperar o corpo da fadiga física e mental.

Ginástica laboral descontraí e previne doenças

Pausa fundamental

FOTOS TATIANA CAVAGNOLLI

