

Os exercícios e a produtividade

Carolina Sanches Miranda

Profissional que mexe o corpo rende mais, mas são poucas as empresas que estimulam a prática. Combinar um programa diário de exercícios físicos com a agenda de trabalho equivale a uma maior produtividade por parte dos empregados. Mas no entender de Alberto Ogata, presidente da Sociedade Brasileira de Qualidade de Vida (ABQV), 70% dos executivos brasileiros são sedentários, o que representa um problema estratégico para as companhias. "Os problemas de saúde decorrentes do estilo de vida dos profissionais conduzem ao absenteísmo, ao afastamento do trabalho e até à aposentadoria precoce."

As atividades físicas reduzem as doenças coronárias, melhoram o funcionamento respiratório, contribuem para o tratamento da obesidade associado à dieta, auxiliam a abandonar o vício do tabaco e ainda trazem um benefício psicológico, já que aumentam a auto-estima e o bem-estar. Apesar de todos esses motivos importantes, muitas pessoas consideram difícil incorporar algum tipo de esporte ou exercício físico à sua vida cotidiana.

Entre as desculpas mais comuns está a falta de tempo, por conta da carga de trabalho, as responsabilidades familiares, o preço dos equipamentos de ginástica e a falta de academias nas redondezas. "A verdade é que sempre existem desculpas para o sedentarismo: as novas tecnologias como a internet, os videogames, o domínio da televisão", avalia Pedro Iturrioz, médico e psicólogo do grupo de atividade física e saúde da sociedade médica espanhola Osatzen.

Para o médico, cada empresa deveria assumir o papel de estimular a prática de exercícios físicos, já que isso a beneficiaria também. Apesar disso, ainda são poucas as empresas que adotam algum tipo de política para incentivar seus profissionais a praticar atividades físicas. Talvez porque seja difícil mensurar seu resultado prático. "Não temos números, mas notamos uma mudança no clima. As pessoas ficaram melhor humoradas e dispostas", afirma Fábio Ribeiro, diretor de RH da Nokia no Brasil.

Há dois anos e meio, a companhia colocou em prática um programa de qualidade de vida que inclui o subsídio de parte da mensalidade de uma academia de ginástica de alto nível para quem tiver interesse em praticar esporte. "No intervalo entre o café da manhã e o almoço também servimos frutas à mesa dos profissionais", conta o executivo.

De acordo com Ogata, hoje, a maior parte das organizações com iniciativas nesse sentido são de grande porte. "Vale lembrar que ginástica laboral e grupo de corrida não podem ser consideradas políticas de incentivo à atividade física", diz Ogata. "O trabalho deve ter um caráter de inclusão e estimular pessoas com todos os níveis de condicionamento à prática de exercícios com regularidade."

Para as companhias de menor porte, o brasileiro Serviço Social da Indústria (Sesi) desenvolveu uma ferramenta que avalia o estilo de vida e os hábitos de lazer dos profissionais. "Avaliamos, fazemos uma análise e propomos soluções", conta Eloir Simm, o gerente executivo de cultura esporte e lazer da entidade.

Mesmo que a companhia não tenha um programa de atividade física, há alguns procedimentos que o profissional pode ter, como evitar o máximo possível o uso dos elevadores, subir "andando" as escadas rolantes, fazer atividades manuais e jardinagem, além de levantar do sofá ou da cadeira do escritório para fazer alongamentos a cada hora.

A atividade física regular e de intensidade moderada é aquela que consome 200 calorias diárias adicionais. Equivale a cerca de 30 minutos de exercício, por exemplo, caminhar três quilômetros com passo rápido. O médico Iñaki Ferrando, diretor de programas médicos da espanhola Sanitas, explica que o exercício físico deve estar sempre relacionado a uma dieta e a um estilo de vida saudáveis. "Sempre se pode encontrar uma hora no dia para ser ativo; é preciso analisar a agenda e anexar a ela um programa. Basta dar um passeio na hora do almoço, de cerca de 30 minutos, mais ou menos."

Ferrando incentiva as empresas a sugerir o exercício aos empregados, com a instalação de academias internas. E também recomenda adaptar e sistematizar as atividades em função da idade. "No momento a moda é golfe, um esporte relaxante e muito recomendável para os executivos de níveis médio e alto, que desejam continuar se reunindo no gramado, por exemplo."

Evitar o sedentarismo é benéfico tanto para a empresa como para a saúde do funcionário. Desde o final da década de 1990 os centros de fitness e academias proliferaram significativamente, como consequência da conscientização do bem que fazem à saúde os exercícios. Ángel Durantez, médico e especialista em medicina da educação física e desporto, trabalha no Centro Desportivo Príncipe Sports em Madri, e é fundador da primeira academia com acompanhamento médico na Espanha, a Salus Per Excercitatione (SPE).

Comenta Durantez: "trata-se de uma combinação entre academia convencional e centro clínico. Na SPE uma equipe multidisciplinar de profissionais qualificados realiza uma correta prescrição e controle de exercício para maior eficiência na hora de melhorar a saúde e a imagem física."

Durantez também ressalta a tendência do fitness corporativo. "Cada vez mais as empresas querem que seus empregados se exercitem a fim de reduzir as faltas e aumentar a produtividade. Sabem que seus executivos precisam estar em forma, portanto companhias como o Grupo Santander contam com sua própria academia; a Telefônica também abrirá uma em sua nova sede espanhola."

Ele aconselha fazer exercícios físicos em qualquer brecha da jornada de trabalho. "Tanto faz que seja de manhã, na pausa da hora do almoço ou à noite", destaca. O importante é que a prática seja adequada às condições de cada um e receba acompanhamento por parte dos treinadores das academias. A ginástica precisa acompanhar os cinco pilares: tipo (com predomínio cardiovascular, por exemplo), frequência (três dias semanais), duração (de 20 a 40 minutos), intensidade e progressão.

Fonte: Gazeta Mercantil, São Paulo, 7 mar. 2007. Vida executiva, p. C9