

## **Ginástica laboral: essencial às empresas**

*Márcio Aldeoca*

Ainda é comum ouvir questionamentos sobre a eficácia da aplicação de ginástica laboral no dia a dia dos colaboradores na questão de que isso possa acarretar benefícios à saúde.

Os departamentos de RH das empresas, muitas vezes, preferem partir para semanas voltadas a palestras e atividades esporádicas no intuito de potencializar seu ambiente de trabalho na questão de segurança e qualidade de vida.

Não é que a ginástica laboral possa suprir todas as necessidades dos funcionários para que eles realizem suas tarefas de maneira segura, entretanto, aplicá-la na grade de obrigações diárias pode ser a saída mais simples para evitar problemas futuros, como absenteísmo, por exemplo.

Sei disso porque após encerrar o trabalho de ginástica laboral em uma empresa, alguns números me chamaram atenção. Entre eles, o que mais se destacava era a queda da quantidade de funcionários com absenteísmo, pois do início do trabalho em 1999, até o final em 2005, a redução do malefício na vida dos colaboradores caiu para 48,5%.

O retrato da queda do problema na empresa foi significativo. Sabe-se que o absenteísmo é a ausência temporária do colaborador no ambiente de trabalho por motivo de doença. Trata-se do principal alvo de combate de muitas empresas, porque é o ponto de partida para o desencadeamento de situações negativas no ambiente de trabalho como desorganização de atividades, limitação de desempenho e queda de qualidade dos serviços. Melhor dizendo, afeta diretamente os resultados das companhias e gera custos inestimáveis.

Só para reforçar esses pontos, recentemente a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) divulgou pesquisa que aponta o absenteísmo como principal protagonista na lista de motivos de falta de funcionários nas empresas.

Portanto, esse verdadeiro inimigo do ambiente de trabalho (Absenteísmo) tem que ser combatido. E, por isso, a ginástica laboral pode ser a válvula de escape para começar a livrar-se de vez desse problema.

Os benefícios proporcionados pela prática de exercícios da ginástica laboral durante a jornada de trabalho estão relacionados em bens fisiológicos, psicológicos, sociais e, claro, empresariais. Na parte fisiológica a realização dos exercícios promove a sensação de disposição e bem-estar para a jornada de trabalho. Propicia maior flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência. Ou seja, já compõe fatores que resultam na maior mobilidade e melhora de postura. Na questão psicológica, a ginástica laboral melhora a autoestima, aumenta a motivação para novas rotinas, combate tensões, ajuda fortemente na atenção e concentração para o desempenho das atividades.

Seguindo a linha dessas melhorias, a parte social também terá saldos positivos: já que favorece o relacionamento entre os colaboradores e fomenta o trabalho em equipe.

Assim, fazendo uma análise de todos os benefícios que a ginástica laboral traz aos funcionários, em diferentes pontos, fica claro o positivismo que a implementação das atividades pode causar.

Mas quando citei as melhorias, também destaquei o lado empresarial. Aliás, tudo que já foi descrito alteraria, e muito, o ambiente na empresa. Entretanto, a ginástica laboral ainda exerce desconfiança.

O problema não está diretamente ligado ao potencial de melhorias físicas e psicológicas dos colaboradores, mas sim, ao custo que trará a iniciativa aos cofres, pois o pensamento central é de que a aplicação dos serviços de atividades físicas no ambiente de trabalho ultrapasse a linha de gastos previstos para a temporada.

Este pensamento por parte das empresas é logo descartado quando o plano de serviço é idealizado pela prestadora de qualidade de vida ao mercado corporativo.

O exemplo pode ser demonstrado com uma empresa que possui 100 funcionários. O gasto, por pessoa, seria de no máximo R\$ 2,00. Se a empresa que possui 100 funcionários resolve incluir a ginástica laboral em sua grade de atividades, no período de um mês, com cinco aulas por semana e de cinco minutos de duração, o investimento na ponta do lápis será de R\$ 1,96 por pessoa.

Com isso, os benefícios serão sentidos logo de cara, pois a empresa sentirá uma rápida redução de gastos com afastamento e substituição no quadro de funcionários. Por último, e não menos importante, a empresa favorece a sua imagem perante aos empregados, mostrando-se atenta à saúde de seus funcionários.

**Fonte: DCI, São Paulo, 19 out. 2012, Primeiro Caderno, p. C8.**

A utilização deste artigo é exclusiva para fins educacionais.