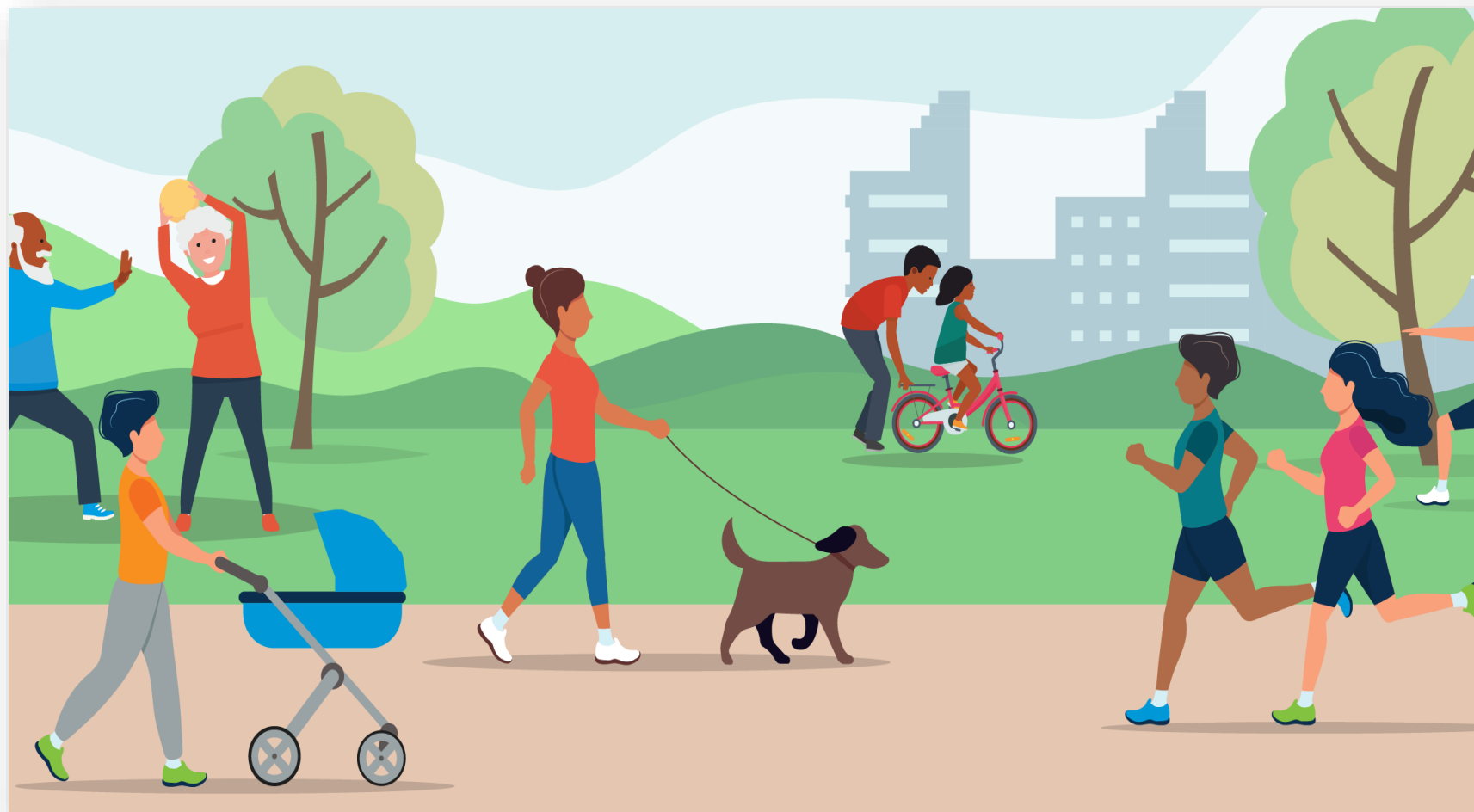




*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

A importância da saúde física para o trabalhador





Não é novidade que os exercícios físicos fazem bem para a saúde no geral e ajudam a prevenir diversas doenças. E cada indivíduo pode e deve escolher as atividades físicas que mais se encaixam em seu perfil e o fazem experimentar a sensação de bem-estar em seus momentos de lazer.

Quando falamos do âmbito profissional, é importante lembrar que os impactos negativos da rotina de trabalho, como a pressão e o estresse do dia, podem gerar problemas físicos, psicológicos e sociais. Em contrapartida, a prática de exercícios físicos pode ser um fator que alivia essa tensão e contribui para o relaxamento.



**E você, caro aprendiz, tem
praticado atividades físicas?**

A importância da saúde física para o trabalhador

- A importância da saúde dos funcionários;
- Benefícios da atividade física para os funcionários;
- 5 exercícios para fazer no trabalho;

A importância da saúde dos funcionários



O estímulo à saúde dos funcionários gera benefícios tanto para empregadores quanto para empregados. As empresas, além de demonstrarem preocupação com o bem-estar de seus colaboradores, efetivam o seu papel social de zelar e cuidar da saúde de todas as pessoas que a compõem.

Além disso, é possível perceber a diminuição do absenteísmo por motivos de doença e de afastamentos mais longos, uma vez que realizar o acompanhamento periódico da saúde promove a prevenção e permite o diagnóstico precoce de enfermidades graves.

A importância da saúde dos funcionários



Enfim, são benfeitorias que contribuem para a sustentabilidade da empresa, mantêm a mão de obra saudável, aumentam a produtividade dos profissionais e preservam o conhecimento e os talentos dentro da companhia.

Para os colaboradores, as vantagens são ainda mais evidentes. Uma vez que a saúde é o bem mais precioso do ser humano, preservá-la é o investimento mais importante que pode ser feito. Com o quadro de saúde em dia, os funcionários tornam-se mais engajados e motivados a conquistarem suas metas profissionais e pessoais.

A importância da saúde dos funcionários



Por isso, implementar um programa de saúde para os funcionários não é um custo, e sim um investimento.

Pesquisas comprovam que a cada 1 dólar investido na saúde dos empregados há o retorno de US\$ 4 para a empresa, com o aumento da produtividade.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **Menos faltas**

Um dos graves problemas que empresas enfrentam na área de saúde estão ligados a lesões por esforços repetitivos - LER'S, o que acaba gerando falta pelos funcionários. Uma solução viável e de baixo custo é promover momentos de ginástica laboral em grupo e pensar sobre a ergonomia dos locais de trabalho.

Pequenas mudanças podem garantir uma redução considerável em ações de longo prazo por problemas causados no ambiente de trabalho, além de reduzir o afastamento por problemas relacionados a postura e movimentos repetitivos.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **União entre os funcionários**

A atividade física, especialmente quando realizada em grupo, promove companheirismo em todo ambiente de trabalho. Isso ocorre pelo estreitamento dos laços, que melhora a interação entre todos os setores. Então, muito mais do que montar times para um campeonato no serviço, os funcionários conquistam contatos e amizades que são levadas até para fora da empresa.

Assim, os colaboradores sentem-se mais dispostos a ajudar outros funcionários e ainda, mais conforto para falar com outros setores. Com isso, fica mais fácil conhecer o funcionamento de outras áreas da empresa. O que é, aliás, muito importante para garantir a sinergia e aumentar a comunicação interna.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **Foco e atitude**

De fato, os exercícios físicos contribuem para o aumento do foco. Assim, com mais funcionários focados em suas tarefas, a empresa começa a colher mais resultados e isso abre portas para investimentos em mais programas que beneficiem seus colaboradores.

Portanto, com novos programas de incentivo em mente, é natural que os trabalhadores do negócio tomem mais atitudes que possam impactar a empresa de maneira positiva.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **Menos estresse no ambiente de trabalho**

Ao praticar exercícios, o corpo fica livre das tensões do cotidiano. A serotonina que é conhecida como um dos hormônios da felicidade, é liberada no organismo e diminui o estresse.

Desta forma, quanto menos exaustão, maior o desempenho do funcionário no setor.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **Valorização da empresa**

Ao trabalhar em uma empresa que valoriza seus funcionários, é natural que os colaboradores se empenhem em suas tarefas. Ao ingressar em uma empresa responsável e comprometida com a saúde de seus empregados, os funcionários compreendem a visão de cuidado do negócio e com isso, sentem-se motivadas e rendem muito mais. Com isso, os funcionários constroem uma relação duradoura e saudável com seu trabalho.

Para a empresa, o benefício é ter funcionários empenhados e menor rotatividade.

Para os colaboradores, a satisfação de trabalhar em uma empresa que incentiva e ajuda seus funcionários a ter qualidade de vida.

Benefícios da atividade física para os funcionários



- **Promova exames preventivos e periódicos**

Realizar exames preventivos e periódicos é fundamental para reduzir custos e ações trabalhistas. O sedentarismo prejudica a todos, e algumas atividades podem provocar lesões, assim como, algum acidente de trabalho pode vir a ocorrer. Assim podemos compreender de forma bastante clara a importância da atividade física para a saúde do trabalhador.

Para isso é indispensável que a empresa informe e exija o uso de equipamentos de segurança, assim como deve alertar para os danos que algumas atividades podem causar. Exames periódicos podem indicar antecipadamente problemas de saúde.

1. Elevação na cadeira

Esse exercício é recomendado para fortalecer a parte central dos braços e do corpo. Para fazê-lo, sente-se de perna cruzada, coloque os dois braços nos apoios laterais e erga o corpo por cerca de 15 segundos. Repita esse movimento mais 5 vezes.

Se você fica muito tempo sentado no escritório, o exercício é bom para o fortalecimento muscular.

5 exercícios para fazer no trabalho

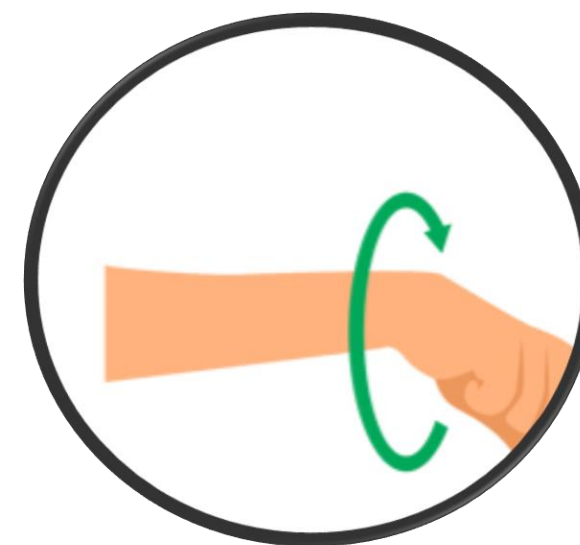


2. Alongamento de pulso

Alongar o pulso é bastante simples e faz muita diferença para quem fica horas digitando no computador. Para isso, use uma mão para puxar os dedos da outra e mantenha o braço esticado. Alongue os pulsos por 5 segundos e depois mude para o outro braço.

Com esse alongamento, você vai sentir que as dores diminuem. Se você tem tendinite, o exercício é fundamental.

5 exercícios para fazer no trabalho



3. Alongamento de perna em pé

Alongar as pernas pode ser muito fácil e rápido, basta fazer isso em alguns momentos oportunos. É possível realizar esse exercício quando se está parado em frente a impressora, ao conversar com alguém no intervalo ou esperando o elevador.

Assim, erga uma perna para trás e fique na posição por 5 segundos. Abaix e depois faça o mesmo com a outra perna. O exercício é perfeito para quem permanece sentado por longos períodos.

5 exercícios para fazer no trabalho



4. Elevação de perna

Esse exercício é muito bom para a perna e é fácil de fazer no escritório. Assim, fique sentado na cadeira e estique as duas pernas e cruze-as. Após isso, levante ambas do chão e tente pressionar a perna de cima sobre a que está embaixo para aguentar a pressão.

Fique nessa posição até que você sinta que os músculos estão cansados e repita o procedimento com a outra perna.

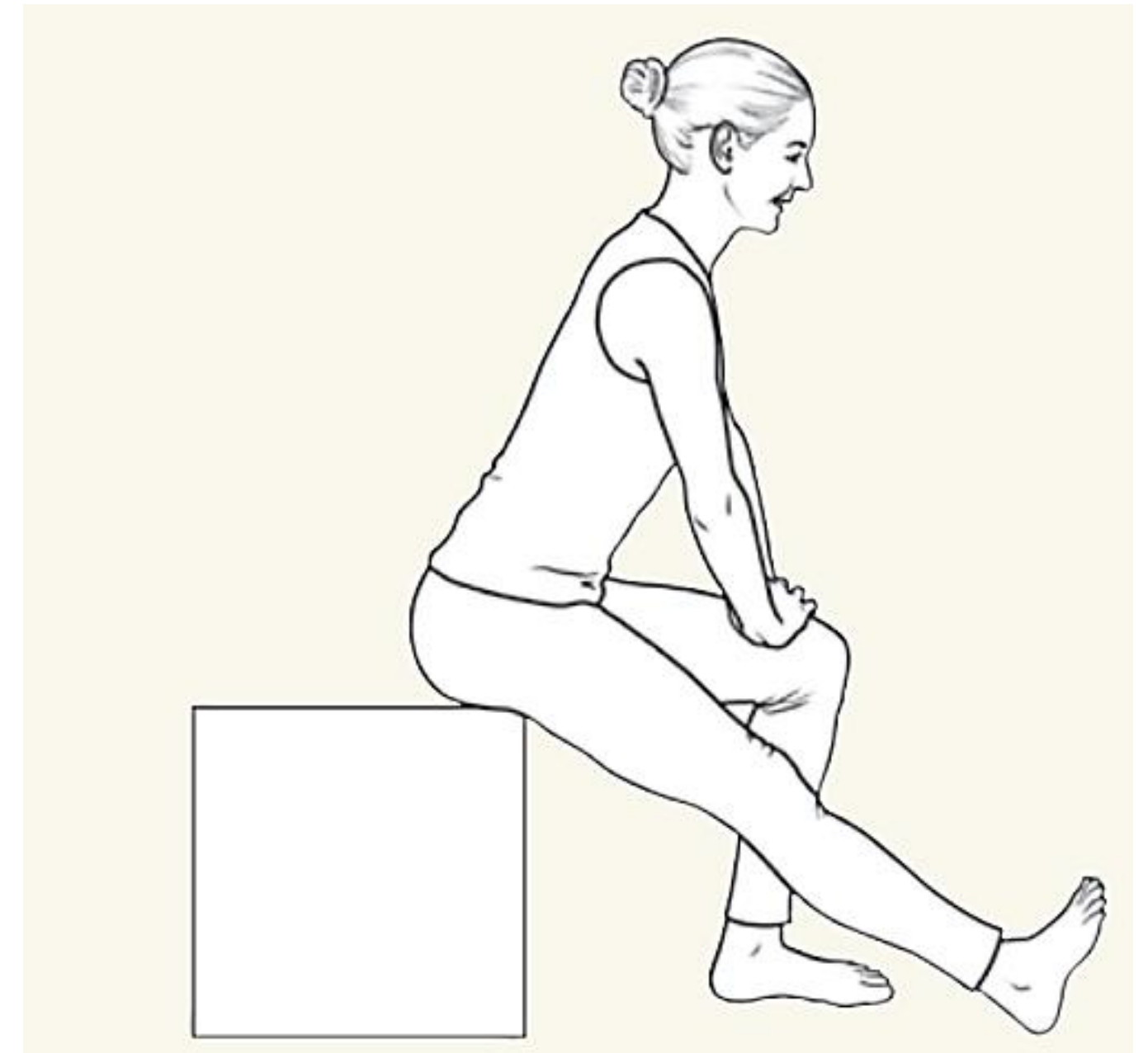
5 exercícios para fazer no trabalho



5. Alongamento de panturrilha

Para alongar a panturrilha, sente-se na ponta da cadeira e deixe as pernas na posição de 90°. Mantenha as costas retas e levante os calcanhares do chão até que você fique somente com as pontas dos dedos no chão. Fique nessa posição e volte com os calcanhares ao chão. Repita o procedimento cerca de 20 vezes e faça uma série de 10 para cada pé.

5 exercícios para fazer no trabalho





Como vimos, os exercícios para fazer no trabalho podem ajudar a relaxar, além de evitar dores e problemas de saúde no futuro. Por isso, não deixe de praticar as atividades acima sempre que tiver uma pausa, movimentando-se de uma em uma hora.

www.nurap.org.br



*DIVERSIDADE E
INCLUSÃO*

