

Veículo: DCI Online

Data: 18/10/2011



18/10/11 - 00:00 > SAÚDE

Ginástica pode evitar licenças médicas e elevar produtividade

São Paulo - A Organização Mundial de [Saúde](#) estima que, só em 2010, mais de 80 mil pessoas foram afastadas do seu [trabalho](#) pelo [INSS](#) por transtornos mentais e de comportamento, causados pela depressão. Problemas no dia a dia como acúmulo de tarefas, falta de perspectivas profissionais e mau relacionamento com os colegas e com os líderes podem ser as causas desse mal.

Além disso, um estudo realizado pela Universidade de Brasília (UnB) sobre as principais doenças que causam afastamento do trabalho no Brasil, apontou que, em 2008, 4% dos 32,5 milhões de profissionais brasileiros com atestado médico por mais de 15 dias consecutivos receberam auxílio-doença pelo Ministério da [Previdência Social](#).

Lesões, como fraturas de pernas, punhos e braços; doenças osteomusculares, como dores na coluna; e doenças mentais, como depressão, foram os três principais motivos de afastamento. Isso custou aos cofres públicos R\$ 669 milhões.

Para a fisioterapeuta do Hospital San Paolo, na zona norte paulistana, Fabiana Maurano Pinelli, atividades rápidas e simples como a ginástica laboral, podem ser realizadas com pouco tempo de dedicação, mas trazer resultados grandes. "O objetivo principal de incluir uma atividade física no expediente é articular o corpo, mudá-lo de posição por alguns instantes. A pessoa que exerce movimentos repetidos por um longo tempo, sem pausa, tem mais chances de desenvolver uma doença, como a tendinite", explica.

A revista médica Lancet divulgou recentemente uma pesquisa realizada em Taiwan com 416 mil voluntários. Eles foram acompanhados durante 13 anos e, analisando seus históricos, os pesquisadores descobriram que 15 minutos de exercício moderado por dia, como andar rápido, pode acrescentar três anos à vida de uma pessoa. "O estudo comprova que é possível obter ótimos resultados parando a rotina por pouco tempo".

O especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, diz que, quanto mais revigorados estiverem os funcionários, mais a produtividade da empresa crescerá. "As pessoas não são máquinas, precisam de alguns minutos para respirarem, se esticarem, e colocarem os pensamentos em ordem. Depois de uma ginástica laboral, por exemplo, fica mais fácil retomar as atividades focado em concluí-las".