

**Veículo:** Revista Vigor

**Data:** 11/10/2011



## Ginástica Laboral pode evitar afastamentos por doença e aumentar a produtividade

A Organização Mundial de Saúde estima que, somente no ano passado, mais de 80 mil profissionais foram afastadas do seu trabalho pelo INSS por transtornos mentais e de comportamento, causados pela depressão. Problemas no dia a dia do trabalhador, como acúmulo de tarefas, falta de perspectiva de crescimento profissional e mau relacionamento com os colegas e com os líderes podem ser as causas desse mal. 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. Segundo o órgão, lesões, como fraturas de pernas, punhos e braços; doenças osteomusculares, como dores na coluna; e doenças mentais, como depressão, foram os três principais motivos dos afastamentos. Isso custou aos cofres públicos R\$ 669 milhões.

Prevenir ainda é melhor que remediar

Para a fisioterapeuta 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, que nada mais é do que a inflamação dos tendões".

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 de saúde e os níveis de atividades físicas, os pesquisadores descobriram que fazer 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. Além dos benefícios físicos, as atividades em grupo ajudam a integrar funcionários e manter o bom relacionamento entre as equipes, diminuindo assim os problemas mentais, como depressão", diz a fisioterapeuta.

Ginástica laboral diminui o estresse e aumenta a produtividade

Parar a mente e o corpo para alguns minutos de relaxamento e descontração é uma ação que beneficia o corpo, mas, também, a mente. O especialista em administração do tempo e produtividade, Christian Barbosa, analisa que, quanto mais revigorado estiverem os funcionários, mais a produtividade da empresa crescerá. Para ele, as "pessoas não são máquinas, elas 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".

E Christian argumenta: "toda empresa quer ter funcionários que produzam mais, em menos tempo. Para isso, é essencial separar um tempo na agenda de cada equipe para que elas possam recarregar as energias". Christian Barbosa deixa, ainda, uma dica: "estimele seus colaboradores a organizarem o dia a dia para terem mais tempo para eles. Boa parte dos profissionais que entram em depressão têm sérios problemas em administrar suas tarefas no expediente, o que leva a estenderem sempre o horário de trabalho", finaliza.