

No mundo empresarial e laboral as lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT) são umas das principais causas do absentismo, da diminuição da produtividade e do descontentamento dos trabalhadores e colaboradores.

A ginástica laboral surge como uma das medidas de prevenção destas lesões, promovendo também outros benefícios quer nos colaboradores quer na própria empresa.

Mas o que é isto de ginástica laboral? É, como o próprio nome indica, ginástica no local de trabalho, durante o horário de trabalho, não sendo necessária roupa específica. Consiste num programa de exercícios de baixa intensidade, na sua maioria alongamentos, que são adaptados e adequados a cada tipo de trabalho. Os exercícios têm a duração de 10 a 12 minutos, realizados numa pausa do trabalho ou antes do início do trabalho.

A ginástica laboral é uma ideia recente? Presume-se que surgiu em 1925 na Polónia e que depois tenha passado para outros países europeus, tais como, Holanda, Alemanha e Suécia. Da Europa passou para o Japão, EUA e Brasil. Atualmente, no Japão, a ginástica laboral tornou-se obrigatória pois verificou-se que os benefícios que traz são essenciais para o trabalhador e para a empresa.

Mas que benefícios são estes?

Os benefícios para o trabalhador verificam-se na saúde física, mental e na vertente social:

- Prevenção ou diminuição de queixas de dor-desconforto físico.
- Diminuição da taxa de ocorrência das LMERT.
- Aumento da concentração.
- Aumento da consciência corporal e melhoria da postura.
- Melhoria da flexibilidade e coordenação.
- Promoção de estilos de vida ativos.
- Melhoria nas relações interpessoais.
- Aumenta o sentido de pertença a um grupo.
- Melhoria do trabalho em equipa.

E os benefícios para a empresa são:

- Diminuição do absentismo.
- Diminuição das despesas com baixas médicas, acidentes e LMERT.
- Aumento da produtividade.
- Melhoria da imagem perante os colaboradores e sociedade.
- Melhoria das relações interpessoais e do trabalho em equipa.

A ginástica laboral é uma medida preventiva muito atual e pode fazer toda a diferença!

Fisioterapeuta
Raquel Pinto Peixoto