

7 benefícios da ginástica laboral para o trabalho home office



Apresentação



MODALIDADE REMOTA

Em 2020, a modalidade remota de trabalho foi acelerada pela pandemia do coronavírus e, após a crise, deve crescer ainda mais. É o que diz o TEC Institute: de acordo com um **levantamento da instituição**, o número de empresas que pretendem adotar o home office no cenário pós-pandemia deve crescer em 30%.

A tendência, que viralizou da noite para o dia, traz consigo benefícios, mas também desafios. Esses envolvem desde a gestão da produtividade dos trabalhadores, até a jornada dupla de muitas pessoas - que agora se desdobram entre filhos, afazeres domésticos e expedientes mais longos.



Apresentação



Independentemente da sua empresa manter o home office após a pandemia ou não, uma coisa é certa: ninguém estava preparado para este cenário, e a necessidade das organizações fomentarem hábitos saudáveis entre os colaboradores cresce cada vez mais - seja devido ao estresse no lar, ou à falta de atividades físicas e mobilidade no dia a dia.

Neste contexto, a ginástica laboral desponta como uma das soluções mais eficazes para o trabalho home office. A seguir, entenda seus benefícios e implicações no trabalho remoto.

1 A Ginástica Laboral mantém a produtividade do trabalhador em home office

Devido às suas agendas lotadas e à correria diária, os profissionais acabam deixando as atividades físicas de lado. Contudo, reservar um tempo para elas, ajuda a diminuir o esgotamento mental e o cansaço. E não só isso: segundo um artigo da **Health Ambition**, os exercícios alimentam o cérebro, fazendo-o funcionar com capacidade total, o que promove:

- Redução do estresse crônico e natural;
- Combate à fadiga;
- Melhoria da qualidade do sono;
- Capacidade de energia; e
- Liberação de endorfina, que melhora o humor.

O estudo ainda mostra que exercícios aeróbicos têm capacidade de melhorar a memória e aprendizagem. Dessa forma, **com o desenvolvimento de atividades físicas na GL, que incluem orientações e técnicas que contribuem para hábitos mais ativos e saudáveis, você se concentra melhor e toma decisões mais inteligentes no seu trabalho.**

Além de melhorar a disposição para o trabalho, incentivar comportamentos saudáveis e ser um momento para realizar exercícios físicos e respiratórios, a ginástica laboral é um espaço de socialização e educação à saúde - ponto tão importante para as pessoas que estão sofrendo com a distância causada pelo trabalho remoto.

GINÁSTICA LABORAL

Canaliza a ansiedade gerada pela pandemia

Espaço de informação e educação à saúde e segurança (dentro e fora do trabalho)

Exercícios respiratórios e outros para fortalecer a imunidade

Exercícios de alongamento e orientações em relação a sua postura no trabalho

2 Atividades personalizadas para promover saúde no trabalho remoto

Na ginástica laboral (GL) promovida pelo SESI, é possível elaborar atividades que englobem pausas regulares, técnicas de relaxamento, exercícios compensatórios, **ações educativas em estilos de vida ativos e saudáveis, momentos lúdicos para quebrar a tensão da rotina**, ações de orientação à saúde e informações sobre postura e ergonomia, elementos tão essenciais para quem está trabalhando em home office.



Ainda, os profissionais de saúde do SESI podem customizar e personalizar o programa da GL para garantir a efetiva promoção e proteção à saúde das pessoas neste momento crítico, considerando suas particularidades e rotina de trabalho remoto.



A ginástica laboral do SESI já foi reconhecida mais de dez anos consecutivos pelo **Prêmio Marca Brasil** na categoria Segurança e Saúde no Trabalho,



premiação que destaca as marcas que reúnem boa qualidade de serviço, experiência de uso, boa qualidade de atendimento de venda e relação custo X benefícios em diversos setores. Por isso, não é surpresa que o serviço continua maravilhando e melhorando a vida dos nossos alunos em trabalho remoto.

3 O estresse gerado pela pandemia pode gerar diversos problemas, segundo estudo

O cenário atual alterou a dinâmica de trabalho e tornou o home office a modalidade do momento. Nessas condições, a separação entre casa e escritório, muitas vezes, passa a não existir. Este cenário favorece a imposição de cargas de trabalho maiores, afetando tanto o físico quanto o emocional do trabalhador - o que impacta direta e negativamente em sua saúde.

Muitos deles estão ansiosos por não saber quando a pandemia irá acabar, pela possibilidade de demissão, pela sobrecarga de trabalho (doméstico e organizacional) e claro, pelos riscos de contaminação e transmissão para a família ou outras pessoas.



Tudo isso leva ao estresse, uma reação que, de acordo com **estudo** da Faculdade de Medicina da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, tem forte relação com os níveis de células do sistema imunológico: o estresse faz a produção de glóbulos brancos aumentar e, com isso, pode prejudicar

a circulação de sangue nas artérias, causando até infarto. Segundo o Dr. Leopoldo Piegas, em entrevista para a **HCor**, os primeiros problemas clínicos relacionados ao estresse são “cansaço e desânimo, fadiga constante, dificuldades de concentração, comportamento explosivo e irritabilidade”.

Estresse pode levar ao infarto



Como cuidar da saúde mental e física dos trabalhadores

É papel da empresa prover um ambiente saudável para os trabalhadores, seja em home office ou não. Para combater a ansiedade causada pelo momento atual e harmonizar o corpo e a mente, os exercícios físicos e as técnicas de relaxamento são uma ótima opção.

John J. Ratey, psiquiatra e colunista na Harvard Health Publishing, comenta que testemunhou em primeira mão como a atividade física afetou seus pacientes. Veja a seguir.

4 Exercícios físicos ajudam a atenuar a ansiedade

Para o psiquiatra, os exercícios físicos ajudam a melhorar a ansiedade pelas seguintes razões:

1. Ao fazer atividades físicas, você desvia a atenção do que está te deixando ansioso;
2. Movimentar-se faz com que a tensão muscular diminua, retirando a contribuição do corpo na ansiedade;
3. O aumento da frequência cardíaca altera a química do cérebro, disponibilizando importantes neuroquímicos anti-ansiedade, como a serotonina, por exemplo.
4. O exercício regular cria recursos que reforçam a resiliência contra nossas emoções difíceis de lidar.



E mais: de acordo com outro **estudo da Harvard Health**, "assim como uma dieta saudável, o exercício pode contribuir para a boa saúde geral e, portanto, para um sistema imunológico saudável. Ainda mais diretamente, pode ajudar ao promover uma boa circulação sanguínea, o que permite que as células e substâncias do sistema imunológico se movam livremente pelo corpo e façam seu trabalho com eficiência".

Ginástica Laboral como forma de combater a ansiedade



Para a professora **Anne Lindsay**, especialista em saúde pública, as atividades físicas são um forte benefício durante a Covid-19, pois melhoram a imunidade, diminuem inflamações e também infecções respiratórias virais, tão aparentes nos pacientes com coronavírus.



Exercício reforça o sistema imunológico

5 Um momento de pertencimento à empresa

Trabalhando em casa, a pausa para descontração passa a ser muito mais difícil. Antes, um cafezinho no lounge ou um almoço em grupo eram suficientes para criar sinergia entre os colaboradores, tornando-os mais engajados no trabalho e criando um senso de pertencimento à organização.

Mas, neste cenário de pandemia, como fazer para incitar a conexão entre os colegas?



Sentimento de pertencimento

As atividades online da Ginástica Laboral promovem momentos de diversão e saúde que, no trabalho remoto, passam a ser uma rotina para aumentar os laços de amizade e confiança entre os colegas - seja com aulas ao vivo, ou gravadas - e é isso que faz com que se sintam parte do grupo.

De fato, um **estudo** da Work Human indica que o sentimento de pertencimento é realmente capaz de aumentar a performance dos trabalhadores, uma vez que, dessa forma, eles encontram confiança no time para vestir a camisa da empresa, além de se sentirem muito mais felizes e motivados.

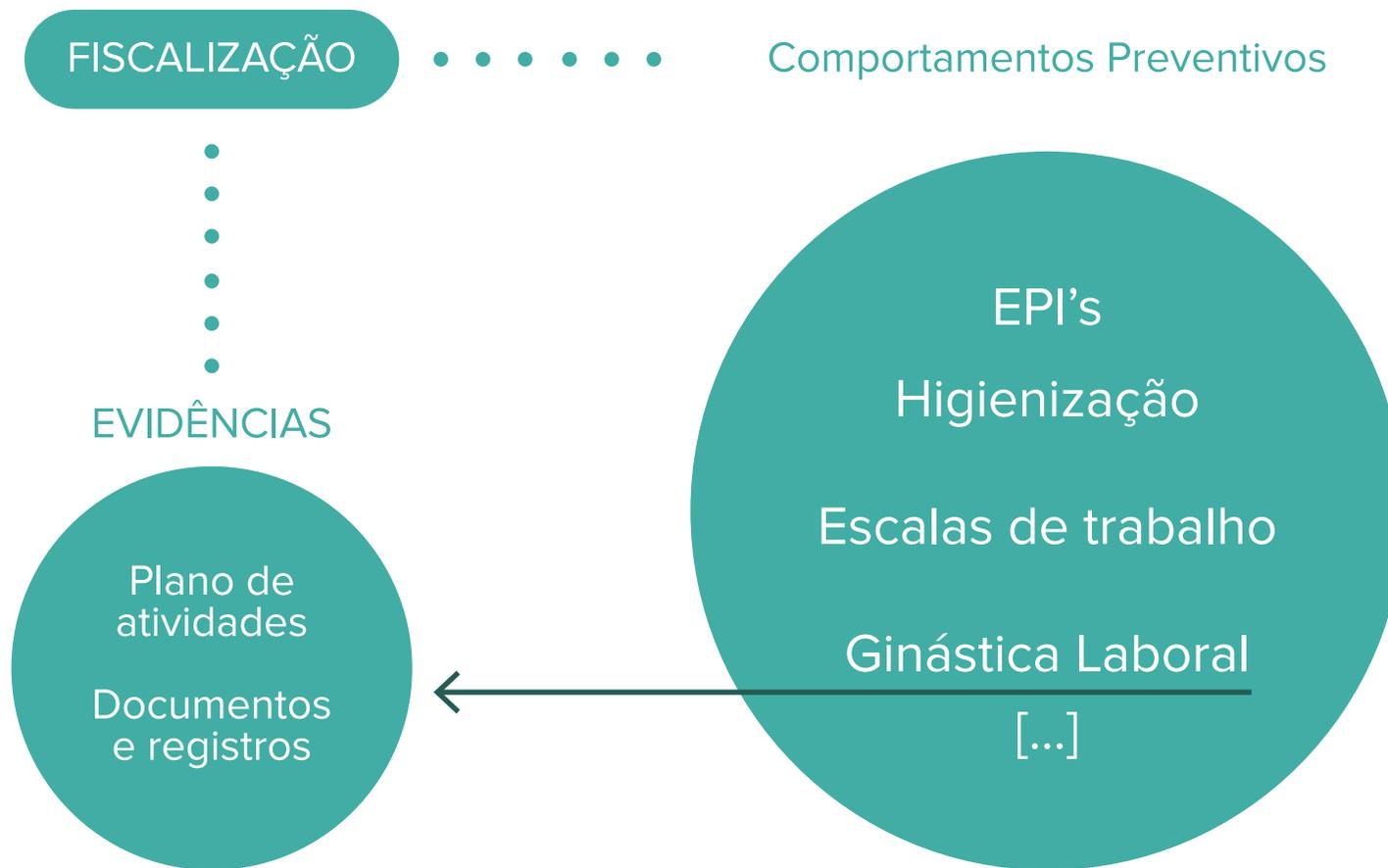


6 Ginástica laboral como comportamento preventivo e evidência para a fiscalização

Mesmo com trabalhadores em home office, é importante demonstrar o seu planejamento mensal de atividades preventivas e registrar a realização das mesmas. No SESI, por exemplo, a ginástica laboral é integralmente documentada no Plano de Atividades e formalizada no Documento de Registro, onde constam os setores e pessoas participantes.

Planejamento mensal de atividades preventivas





Além disso, atuamos fortemente no comportamento preventivo às doenças, seja com dicas de exercício, alimentação ou saúde mental. Confira mais detalhes na seção seguinte!

Como o SESI pode ajudar?

7 Atuação proativa e preventiva aos agravos à saúde

A GL é uma ação integrada de proteção à saúde. Agora, com os serviços de ginástica online, levamos toda a expertise da nossa instituição, com anos de experiência, para o mundo digital, de forma flexível e totalmente personalizável. Nas aulas ao vivo ou gravadas, é a empresa que escolhe sua plataforma preferida de transmissão, além de receber um plano de exercícios feito especialmente para a rotina de trabalho dos colaboradores em home office.



*Ação integrada de proteção à saúde
Atuação proativa e preventiva em relação à Covid-19*

GL ONLINE



**A seguir, veja o
que as empresas
estão dizendo
sobre a GL Online!**

GL ONLINE

Depoimentos



“

Neste momento de home-office atuando pela Euax, acho super bacana o fato de permanecermos realizando as aulas de ginástica laborais do Sesi. Sempre que minha agenda permite eu participo e gosto muito. Acho a professora muito competente e criativa nas aulas, além de motivar a galera a malhar.

**Parabéns pelo trabalho!
Muito importante mantermos a
qualidade de vida e motivação
em tempos de de pandemia!**

”

Gisele Colagrande Seidemann
Gerente de Contas da Euax Consulting

Depoimentos



“

Durante a pandemia, a gente teve uma experiência muito legal que foi a de Ginástica Laboral enquanto a gente estava de home office. Foi uma atividade bem boa, porque a gente estava numa atividade que não estávamos habituados, que é trabalhar dentro da nossa própria casa e dentro de uma estrutura diferenciada do que tínhamos no escritório, já que lá a gente tem todo o conforto e ergonomia [...]. Mas, em casa, muitas vezes não temos um lugar tão adequado ao trabalho, e a Ginástica fazia com que a gente saísse daquele local e de uma maneira online, a gente acabava se encontrando ali. E, além desse momento de movimento para o corpo, também era uma momento de movimento para a mente. **Nossa experiência como Intercroma durante a pandemia com a Ginástica Online foi bem gratificante e que, realmente, trouxe resultado para gente.**

”

Elenice Smekatz de Almeida

Recursos Humanos e Gestão de Pessoas Intercroma

Viu como a ginástica laboral é uma grande aliada dos trabalhadores em home office, principalmente neste momento de pandemia?

Com a equipe qualificada e experiente de profissionais do SESI, os benefícios para a saúde de todos são ainda maiores.



**Quer saber como aderir à
Ginástica Laboral online?
Então, responda a este e-mail!**

7 benefícios da ginástica laboral para o trabalho home office

