

Ginástica laboral merece mais confiança

RESULTADOS OBTIDOS DEMONSTRAM MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA

POR MÁRCIO ALDECOA



Todos os anos as empresas procuram métodos para proporcionarem qualidade de vida aos seus colaboradores no ambiente de trabalho. Diferentes ações podem ser executadas nesse sentido, porém, uma melhoria relevante é obtida por meio da ginástica laboral. Entretanto, com o passar dos anos, a atividade foi deixada de lado pelas companhias, que credenciam a atividade, na maioria das vezes, como ineficaz.

Como professor de educação física e especialista na questão de ginástica laboral, procuro sempre aprender com as histórias de empresas que não conseguiram resultados com a prática. Contudo, sei que a ginástica laboral dá resultado positivo aos colaboradores em aspectos

como os fatores psicológico, físico e interativo. A interação, por exemplo, pode acarretar um melhor ambiente para desempenho das atividades do dia a dia.

Mas, em vez de apenas explicar as melhorias, prefiro exemplificar descrevendo um recente trabalho realizado na Sabesp (Companhia de Saneamento Básico do Estado de São Paulo), na região do Grande ABC paulista.

As unidades de São Bernardo do Campo e de Ribeirão Pires completaram a primeira temporada da inclusão da ginástica laboral na grade de atividades de qualidade de vida para os colaboradores em 2014. De acordo com a Unidade de Gerenciamento Regional (URG) Billings da Sabesp, ►

cipa bem-estar

pesquisa recente apontou que 81% dos colaboradores dos pontos do Grande ABC aprovaram a ginástica laboral, além de qualificarem a atividade entre boa e ótima.

A empresa também relatou que a atividade teve a finalidade de fomentar um ambiente de trabalho produtivo, qualidade de vida e bem estar, contribuindo para a diminuição do absenteísmo e melhorando o clima organizacional. Neste um ano, foi observada a melhora em todos os aspectos desejados, com os colaboradores mais dispostos no desempenho de suas atividades e uma melhoria no clima e do ambiente de trabalho.

Acredito que o atendimento aos colaboradores das unidades da Sabesp no ABC Paulista tem resultado

positivo graças ao trabalho conjunto elaborado pelo corpo diretivo da Unidade de Gerenciamento Regional Billings e da LIFE PQV.

A URG Billings sempre se preocupou em potencializar a qualidade de vida dos seus colaboradores. Por isso, o meu trabalho conseguiu resultados relevantes. A empresa participou ativamente no acompanhamento da ginástica laboral dos colaboradores e sempre procurou melhorar e promover mais saúde no ambiente corporativo.

As aulas de ginástica laboral nas unidades do Grande ABC são executadas duas vezes por semana, com duração de 12 minutos. O resultado ganhou enorme proporção, ao ponto do trabalho ser expandido para mais

uma unidade da Sabesp no ABC: a URG Billings em Diadema.

Exemplos com este é que comprovam a eficácia da ginástica laboral para a melhoria do ambiente de trabalho e para tornar os colaboradores mais dispostos a vestir de vez a camisa da empresa. A ginástica laboral não merece desconfiança, mas, sim, a valorização do mercado corporativo, pois ela é que possibilitará uma empresa forte. Colaborador feliz e com saúde é sinônimo de empresa com resultados positivos.

cipa



MÁRCIO ALDECOA
é professor de educação física e diretor da LIFE PQV
marcio@lifepqv.com.br



Segurança do Trabalho – Medicina Ocupacional – Meio Ambiente
Levantamentos Ambientais, Auditoria, Avaliações, Orientações

Laudos Técnicos, PPRA, PCMSO, LTCAT, PPP, CIPA
Levantamento de Riscos Ambientais, Ruídos, Calor, Iluminamento, Poeira, Periculosidade, Insalubridade, Ergonomia, Agentes Químicos e Biológicos.

Assistência Técnica a Processos Cíveis e Trabalhistas
de Periculosidade – Insalubridade – Nexo de Causa, Doença Ocupacional, Psiquiátrica, Odontológica, Acidentes do Trabalho, Grafotécnica, Falsidade de Documentos.

Assistência Permanente com Contrato Mensal

PABX: (11) 5561-1000 – 2538-9000
www.consertoconsultoria.com.br
conserto@consertoconsultoria.com.br

Av. Vereador José Diniz, 3223 – Campo Belo – São Paulo - SP

Coraseg
Equipamentos de Segurança

LINHA DE CAMPO E IMPERMEÁVEIS É NA Coraseg

LINHA CAMPO:

- Barracas sanitárias e acessórios
- Tendas de vivência
- Mesa dobrável p/ campo
- Aventais impermeáveis
- Capas de chuva

Seja nosso Representante!

Contato:
Fone: (43) 3172 6500
www.coraseg.com.br
comercial@coraseg.com.br

Ao ligar informe o código Rc01