



o estado

Segunda, 17 de Janeiro de 2011. Fortaleza, Ceará, Brasil.

Busca de Matérias

Digite a palavra-chave



- Página Inicial
 - O Estado Jovem
 - Linha Azul
 - Imóveis
 - Direito & Justiça
 - O Estado Verde
 - Capa
 - Adoção
 - 74 anos
 - Viver
 - BNB
 - Concurso Adm
- Mix
- Municípios
 - Nacional
 - Mundo
 - Geral
 - Cidade
 - Polícia
 - Economia
 - Política
 - Esportes
 - Arte & Diversão
 - Opinião
 - Colunistas
 - Pro
- Turismo

Viver

Quarta, 22 de Dezembro de 2010

0 comentário(s)

Exercício físico no trabalho>> Ganha a empresa e ganha o profissional!

Tamanho do texto: A A A A

O profissional chega ao trabalho e ao invés de ir diretamente realizar seus serviços diários, é convidado a participar de atividades físicas, preventivas e terapêuticas na própria empresa. Ou então, esses exercícios são realizados durante a jornada de trabalho, ou mesmo após o expediente, dependendo da finalidade.

O fato é que a prática dessas ações no local de trabalho, além de interferir na rotina dos profissionais, é ferramenta eficaz para promoção da saúde e também na lucratividade da empresa, tendo em vista os resultados alcançados, como a melhoria da qualidade de vida.

No início, a timidez pode ser um empecilho para a participação desenvolva nas atividades, mas com o passar do tempo, e com os efeitos, os exercícios tornam-se hábito para os profissionais.

Por acreditar nessa ferramenta como instrumento benéfico ao trabalhador, que consequentemente resulta na melhoria do desempenho, muitas corporações vêm, ao longo do tempo, aderindo a programas de saúde e bem-estar nos locais de trabalho. Com isso, a oferta desse tipo de serviço também foi ampliada. Em Fortaleza, a empresa Laboralife realiza o trabalho há mais de um ano, servindo a diversas instituições de todos os portes.

ATUAÇÃO

A educadora física e administradora da Laboralife, Danielle Pontes, explicou que esse serviço resulta em maior produtividade e lucratividade para as empresas que aderem. De acordo com ela, os benefícios são, dentre outros, o combate ao sedentarismo, a depressão, a ansiedade, além de prevenir Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e Distúrbios Osteo-musculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

A equipe é composta por educadores físicos, nutricionistas, massoterapeutas, fisioterapeutas e ergonomistas, atende a empresas, hospitais, condomínios, hotéis e flats. "Não importa qual o porte da instituição, nós realizamos o serviço", comentou Danielle.

Danielle disse ainda que, a intensidade e a periodicidade dos exercícios dependem do serviço contratado. Segundo ela, para avaliar os resultados expressos pela adoção das técnicas, a Laboralife antes do início das atividades aplica um questionário aos funcionários, passados alguns períodos a pesquisa é reaplicada, sendo comparadas as respostas. "Sempre recebemos o retorno tanto dos dirigentes das empresas como dos profissionais, e a diferença é grande. Todos eles falam que melhora é significativa" ressaltou.

O ideal, de acordo com a educadora, é que os exercícios sejam feitos pelo menos duas vezes por semana. O material utilizado nas "aulas" pertence à Laboralife, que trata de ambientar o espaço das atividades. "Esse é um grande benefício para o profissional. A dinâmica dos exercícios depende muito da empresa. Algumas pessoas começaram acanhadas e hoje já melhoraram bastante. Com o passar do tempo todos se habituem e gostam", concluiu.

SAIBA MAIS...

A Laboralife oferece, dentre outros serviços:

- Ginástica Laboral

Exercícios específicos preventivos e terapêuticos das estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. Tem curta duração, é realizada no próprio local de trabalho, e tem como objetivo a prevenção de doenças ocupacionais.

- Massoterapia

Aplicação de técnicas orientais e ocidentais, que trabalha pontos de pressão no pescoço, ombros, braços, mãos e costas. Tem duração média de 10 a 15 minutos e é executada numa cadeira projetada para este trabalho (Quick Massage). O estímulo dessa técnica promove o equilíbrio geral, melhorando o sistema circulatório, nervoso e muscular.

- Ergonomia

A análise técnica ergonômica é uma verificação realizada nos setores da empresa para qualificação das condições de trabalho. O objetivo é estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características fisiológicas








Veja também

SERVIÇO

Fone: (85) 3257.1903 Cel.: 8717.3132
E-mail: atendimento@laboralife.com.br
Atendimento em todo território nacional

Edição de J

- Capa
- O Estado J
- Linha Azul
- Imóveis
- Direito & Ji
- O Estado V
- Municípios Nacional
- Mundo
- Variedades
- Geral
- Economia
- Opinião
- Esporte To
- Cotidiano
- Colunistas
- Índice Gerz
- Conteúdo E
- Produzido pc**

 Google Bookmarks  Enviar  Twitter  Facebook  Windows Live  Orkut  Yahoo! Web  LinkedIn
por e-mail

Comentários

[Comente >>](#)

[Ver todos os comentários >>](#)

[Empresa](#) [Expediente](#) [Comercial](#) [Fale Conosco](#) [Área do Assinante](#)