Promovendo saúde e movimento no ambiente de trabalho

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Victor Henrique Do Prado De Sá Teles
Beatriz Lauer Favareto

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA | UNIDADE DE BELENZINHO

Resumo

Com o aumento de ocupações sedentárias, o ambiente de trabalho torna-se um espaço-chave para intervenções que promovam a saúde. Estratégias ergonômicas, como mesas ajustáveis para trabalhar de pé, mesas de reunião altas, escadas centrais e estações centralizadas de água e impressoras, podem ajudar a reduzir o impacto negativo do excesso de sedentarismo. Estudos mostram que o uso de mesas com ajuste de altura pode diminuir o tempo de sedentarismo em cerca de 100 minutos por dia em comparação com mesas tradicionais.
Organizações podem incentivar a atividade física ao disponibilizar vagas de estacionamento distantes, incentivando o transporte ativo, como o uso de bicicletas, e criando áreas para exercícios físicos, além de espaços de caminhada e áreas de esporte. Ações como realizar reuniões enquanto caminham, pausas para movimentação durante o almoço e aulas de atividades físicas após o expediente, como ioga e zumba, contribuem para o incentivo ao movimento. Pequenos intervalos a cada meia hora, em vez de pausas longas, são eficazes para reduzir o tempo total sentado ao longo do dia.
Para além das mudanças físicas, políticas de bem-estar no trabalho, como subsídios para programas de saúde e incentivos para o uso de transporte público, podem tornar a atividade física mais acessível e integrada à rotina dos funcionários. Benefícios como pausas curtas para alongamento, flexibilidade nos horários de trabalho, e pausas curtas para caminhar incentivam a atividade física e reduzem o sedentarismo. Essas ações, além de promoverem a saúde, podem melhorar a produtividade e a satisfação dos colaboradores, criando um ambiente de trabalho mais ativo e saudável.
Agradecemos à FUNADESP (#55-1560/2023) pelo indispensável suporte.

Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular