

Empresas QUALIDADE, AGILIDADE, EFEICIÊNCIA

O **VIZELA FITNESS** apresenta o projecto que visa a melhoria na qualidade do ambiente de trabalho. Dentro deste processo estamos a iniciar com a implantação da ginástica laboral que tem por objectivo o aumento do bem-estar e motivação de todos.

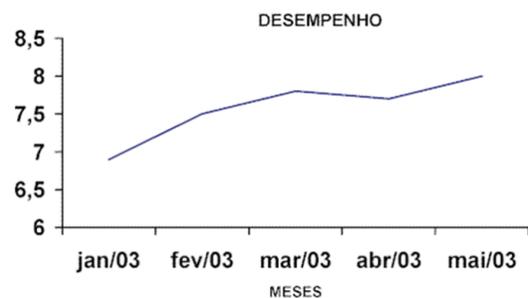
O que é Ginástica Laboral?

É uma actividade física realizada no ambiente de trabalho a partir da função profissional exercida. Procura compensar as estruturas musculares mais utilizadas durante o trabalho e activar as que não são requeridas.

Este programa proporciona um ganho na Qualidade de Vida dos funcionários, objectivando a necessidade de um estilo de vida saudável, valorizando os hábitos benéficos e a conquista da boa saúde.

Introdução

Estatísticas actuais apontam que cerca de metade da população são submetidos a tratamento de dores provocadas pela postura incorrecta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. Surgiu então a necessidade da criação de actividades que actuem directa e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. De acordo com o gráfico, verificamos que a realização de actividade física em relação à produtividade/ desempenho esta tende aumentar.



Benefícios para Empresa

- Redução do índice de absentismo;
- Diminuição dos acidentes de trabalho, com prevenção de doenças profissionais;
- Baixo custo de implantação do programa;

Benefícios para o trabalhador

- Diminuir tensões generalizadas e relaxar
- Amenizar fadiga muscular e emocional
- Prevenir o stress
- Melhorar a postura
- Aumento da capacidade de concentração no ambiente de trabalho

Empresas

QUALIDADE, AGILIDADE, EFEICIÊNCIA

Características

A ginástica na empresa é uma actividade física que tem particularidades adaptadas as condições pertinentes ao meio ambiente de trabalho:

- A actividade será executada de 2/5x por semana, uma vez ao dia, no horário preestabelecido: manhã, tarde ou noite
- A duração da aula oscila entre 8/12 minutos.
- Os movimentos poderão ser executados em pé, sentado ou deitado não necessitando de roupas específicas nem local predestinado.

OU

- Promoção de aulas de actividade física (aeróbica, localizada, etc.) num horário pós-laboral, mediante a cedência de um espaço.

Desenvolvimento da actividade

- Aquecimento articular e alongamentos
- Exercício que desenvolvam força, flexibilidade, coordenação e resistência
- Exercícios respiratórios; Relaxamento
- Dinâmicas de grupos
- Massagem

Conclusão

Sabe-se, tanto no mundo capitalista quanto no mundo socialista, que o problema da produtividade é obtido muitas vezes em detrimento da saúde do trabalhador. Assim, o que está em jogo não é somente a produtividade, mas sim a saúde e o bem-estar do trabalhador. É bem verdade, que melhores condições físicas e psicológicas, aliadas a um clima agradável de trabalho, poderão apresentar como consequência o aumento da produtividade, compensando o tempo de interrupção devido as pausas.

Não deixe de nos contactar para qualquer esclarecimento

**Promova os benefícios do exercício na sua empresa e tenha...
...saúde, bem-estar e boa disposição em dia!**

Rua Dr. Abílio Torres, 302
4815-552 Vizela
Tel.: 253 481 417
Fax: 253 484 285
Email: info@vizelifitness.com

WWW.VIZELAFITNESS.COM