

A Importância do Alongamento no Trabalho

O alongamento é um grande aliado nosso para diminuir riscos de doenças relacionadas a má postura e atividades repetitivas e deve ser visto como um instrumento de prevenção.

Sentir dores nos ombros, próximo aos pulsos ou na coluna pode ser consequência de ficar longas horas em uma mesma posição. Trabalhar o dia todo sentado, em frente ao computador, ou ainda em pé, repetindo os mesmos movimentos seguidas vezes pode trazer uma série de problemas para a sua saúde. As famosas L.E.R (Lesão por Esforço Repetitivo) e D.O.R.T (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho) são doenças cada vez mais comuns na nossa sociedade, causadas pela má postura, esforço excessivo e repetitivo, além do estresse. Para evitar o surgimento dessas doenças, as empresas devem adotar diversas medidas, como oferecer equipamentos de proteção individual, contar com uma equipe de segurança do trabalho e proporcionar orientações à seus funcionários, como por exemplo, uma palestra de ergonomia com foco em conscientização. Mas saiba também que, além das dicas acima, os funcionários podem fazer alongamentos, para evitar e prevenir muitas dessas doenças e é exatamente isto que iremos tratar neste artigo.



Benefícios do Alongamento

São inúmeros os benefícios que o alongamento traz para a saúde. Entre eles podemos destacar a diminuição de tensões, ativação da circulação sanguínea, melhora no posicionamento da coluna vertebral, auxílio na reabilitação de problemas posturais, melhora no funcionamento de todos os órgãos vitais, ajuda nos movimentos do dia a dia, promove redução dos riscos de lesões, diminui dores musculares, melhora a qualidade de vida, aumenta a autoestima e a capacidade de concentração, além de combater o chamado mal do século, o estresse.

Como alongar no ambiente de trabalho?

A boa notícia é que você pode praticar o alongamento, no ambiente de trabalho, de forma simples e rápida. O ideal é que você faça isso todos os dias antes de começar o expediente ou durante suas pausas, principalmente se estiver sentindo dores.

Comece alongando o pescoço: A musculatura dessa região é uma das mais afetadas pelo estresse e pela má postura de quem fica horas em frente ao computador. Quando tensionada, pode causar até fortes dores de cabeça. Então, sente-se e apoie as costas no encosto de sua cadeira. Com a coluna reta, gire o pescoço de um lado para o outro e depois para cima e para baixo.

Alongue também os braços, ombros e pulsos: Essas regiões tendem a sofrer graves lesões pela má postura do trabalhador ou pela má posição de sua mesa ou cadeira. Digitar por horas seguidas também pode causar tensões. Para alongar essas regiões, faça o seguinte: Sentado e com as costas retas, coloque um braço atrás da cabeça, com o cotovelo apontando para o alto e, com a outra mão, segure o cotovelo por alguns segundos. Depois, ainda sentando, apoie as mãos sobre as pernas e vire os ombros para frente e para trás. Por último, para alongar os pulsos, estique o braço, deixe a palma da mão virada para fora e os dedos para cima, puxando-os com a outra mão. Faça a mesma coisa com os dedos virados para baixo.

Depois é a vez de alongar o tronco: Para manter sua coluna saudável e adotar uma melhor postura no seu dia a dia, não deixe de alongar essa região. Sentado, coloque as mãos atrás da cabeça, e force o tronco para trás, fechando as escápulas e abrindo o peitoral. Depois, desencoste e fique no centro da cadeira, torça o tronco, colocando uma das mãos atrás do encosto e olhando para trás.

Por último, alongue as pernas e os pés: Para quem trabalha sentado, mas principalmente para quem trabalha em pé, é muito importante alongar esses músculos. Sentado, apoie o tornozelo na coxa e, com uma das mãos, pressione o joelho para baixo. Depois, sente-se no meio da cadeira, estique bem as pernas e apoie o calcanhar no chão, apontando as pontas dos pés para cima e depois para baixo. Aproveite a posição, tire os pés do chão e faça movimentos circulares, virando os pés em sentido horário e depois em sentido anti-horário. Esses são os exercícios que você mesmo pode fazer no seu ambiente de trabalho, mas contar com um profissional que aplique ginástica laboral diariamente, é um diferencial que deve ser levando em consideração pelas empresas. Como o auxílio, o alongamento se torna ainda mais eficaz e reduz as chances de lesões por movimentos realizados de forma incorreta.

O que é Ginástica Laboral?

A Ginástica Laboral nada mais é do que uma série de exercícios que são realizados pelos funcionários, no local de trabalho, com acompanhamento e orientação de um profissional e tem com o objetivo proporcionar boas condições físicas e mentais à equipe. No geral, os exercícios são baseados em técnicas de alongamento, respiração, reeducação postural, controle e percepção corporal e compensação dos músculos. A técnica é bastante antiga e tem sido cada vez mais aplicada em grandes empresas, já que os inúmeros benefícios refletem diretamente na produtividade dos funcionários. Além disso, existem algumas variações de Ginástica Laboral que podem ajudar a focar em um objetivo conforme a necessidade dos colaboradores e tornar os resultados ainda melhores. São elas:

Preparatória: Como objetivo preparar o organismo para o trabalho físico, são realizados exercícios de coordenação, equilíbrio, concentração, flexibilidade e resistência muscular, antes do início das atividades cotidianas, com duração entre 10 e 12 minutos.

Compensatória: Essa é realizada durante a jornada de trabalho, para aliviar tensões musculares que podem surgir pela má postura ou pelo esforço excessivo. Os exercícios aplicados especificamente para a correção de postura e melhora da flexibilidade.

Relaxamento: Para diminuir o estresse, essa técnica é aplicada no final do expediente, com aplicação de automassagens, exercícios respiratórios, alongamentos e meditação. Então, se você busca uma melhor qualidade de vida no ambiente de trabalho e evitar doenças como D.O.R.T e L.E.R, além da diminuição do estresse causado pela rotina profissional, aposte nos alongamentos diariamente e viva melhor!

Autor: Rafael Lobo. Fundador e sócio-diretor na Conceito Zen, Bombeiro Civil com aperfeiçoamento em Segurança do Trabalho, Técnico em Massoterapia e vencedor do Prêmio Reconhecimento Senac, atua desde 2008 com palestras e atividades voltadas para SIPAT e Qualidade de Vida no Trabalho.

Fonte: Conceito Zen - <https://www.conceitozen.com.br/a-importancia-do-alongamento-no-trabalho.html>