

## **Artigo de Opinião para o Canal N - Novembro 2020**

**Nuno Miguel Gomes Amendoeira**

### **O exercício físico no trabalho**

Tal como escrevi no artigo sobre as vantagens do exercício físico para as crianças, publicado pelo Canal N no anterior mês de outubro, o exercício físico tem mais vantagens do que apenas a condição física. No caso dos mais novos, a prática de exercício físico pode ajudar os alunos a obter melhores índices, por exemplo, de autoestima e das notas escolares. No caso dos adultos, para além da condição física melhorada, podemos afirmar que a produtividade profissional, entre outros, também têm a ganhar.

Nas empresas, à imagem da sociedade em geral, há pessoas que têm uma vida ativa fora do trabalho, e pessoas que apresentam níveis preocupantes de sedentarismo. Na minha opinião uma forma de combater este sedentarismo nas empresas passaria por proporcionarem aos seus trabalhadores períodos de exercício físico em conjunto durante o horário de trabalho.

Como referi acima, seria interessante que as empresas proporcionassem aos seus trabalhadores períodos de exercício físico em conjunto no seu horário de trabalho. Apresento algumas sugestões:

a) Numa frequência diária ou intercalada, a cada 90 minutos os trabalhadores poderiam suspender a sua atividade por 3 minutos, e, mesmo no seu posto de trabalho, fazer 90 segundos de determinado exercício (simples e sem recurso a material) e recuperar nos 90 segundos seguintes. Passados 3 minutos todos os trabalhadores estariam aptos para voltar às suas funções. Num horário de 8 horas diárias (480 minutos), seriam investidos 12 a 15 minutos por dia para este fim, o que segundo a minha convicção não é tempo desperdiçado porque daí surgirão certamente muitos benefícios;

b) Estabelecer um protocolo com ginásios próximos das empresas onde os trabalhadores poderiam frequentar uma aula por semana, em horários e grupos definidos;

c) Contratar profissionais de exercício físico para irem às empresas promover sessões de atividade física, em horários e grupos definidos. Para que esta situação seja viável é essencial as empresas terem espaços destinados para o efeito;

d) Promover um encontro anual ou semestral num parque aventura com atividades radicais e de natureza.

Nenhuma destas sugestões invalida que fora do horário de trabalho as pessoas sejam ativas e saudáveis. As atividades sugeridas devem preferencialmente ser acompanhadas por um profissional de exercício físico. Há também plataformas online que fomentam a ginástica laboral. É sempre importante referir que as questões de segurança são imperativas, pelas razões comuns e porque estamos a atravessar um período de pandemia mundial devido à COVID-19.

Falar das principais vantagens é pensar no exercício físico como uma mais-valia e perceber a sua importância para os seus praticantes. A melhoria da forma física e da saúde, combatendo o sedentarismo, são as mais claras, mas as evidências mostram que a prática de exercício físico, neste caso em conjunto com os colegas do trabalho, promove a produtividade e a felicidade, o trabalho de equipa e o espírito de grupo, melhora as relações entre os trabalhadores, ajuda a lidar com o sucesso, com o fracasso e com o sacrifício, a ter mais auto confiança e também a aliviar o stress. No meu ponto de vista estas razões justificam que os patrões e os trabalhadores comecem a pensar no exercício físico como parte integrante do dia-a-dia, num mundo tão competitivo e cheio de pressão.