RELAXAR NO ESCRITÓRIO

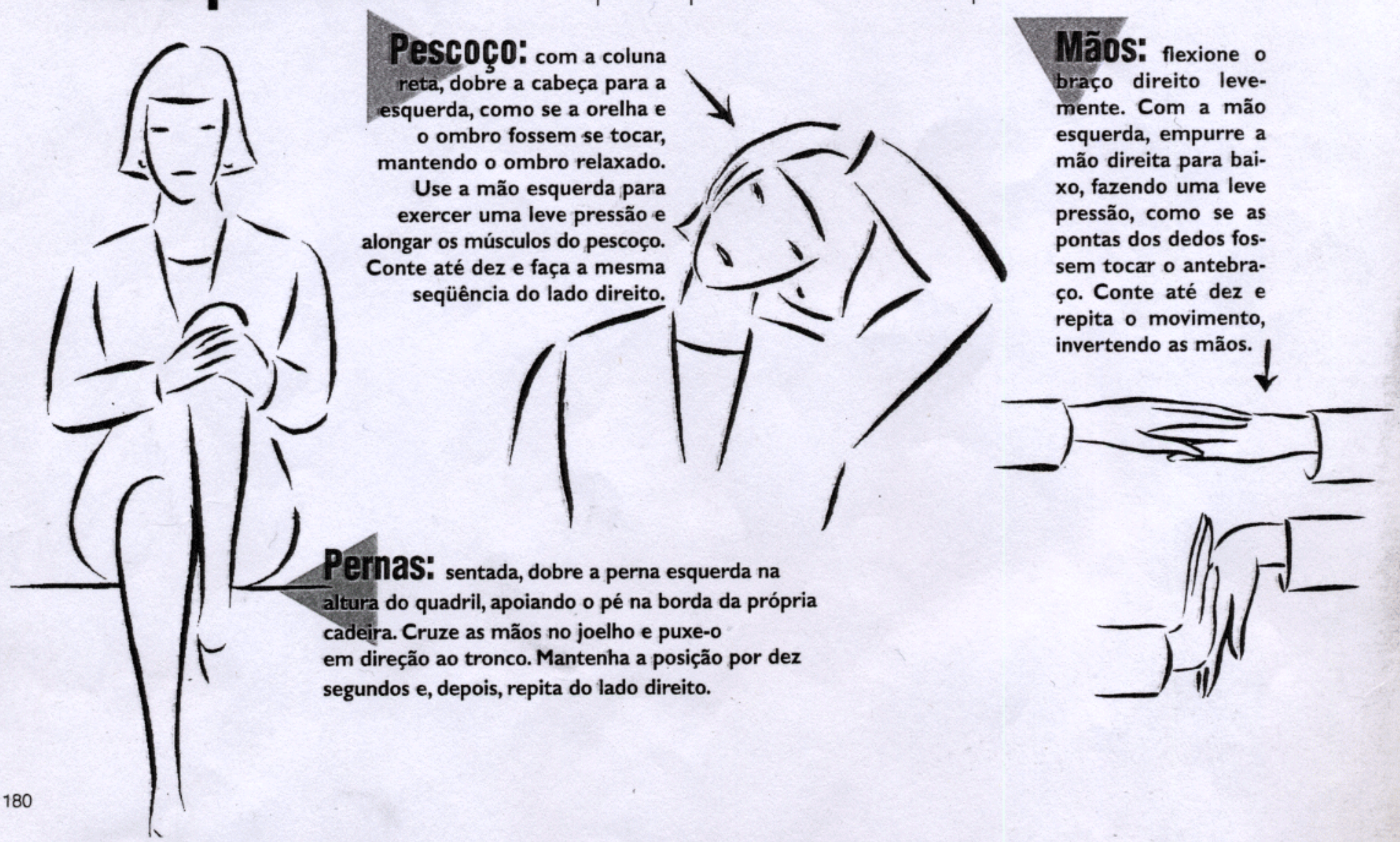
Ninguém perde centímetros nem fica sarada. Mas quem faz exercícios de ginástica laboral durante alguns minutos, todos os dias, alonga a musculatura, evita lesões e melhora o humor. Por Ana Holanda

Uma pausa de cinco a dez minutos para alongar, flexionar ou espreguiçar já é rotina nas empresas americanas e, de alguns anos para cá, vem se tornando comum também em grandes empresas brasileiras. Conhecida como ginástica laboral, a modalidade surgiu como forma de prevenção contra os problemas causados pelas lesões de esforço repetitivo, também conhecidas como L.E.R. A doença afeta os tendões, provocando dores nas mãos, braços e pescoço, e também traz prejuízos consideráveis para as empresas: segundo dados do Instituto Nacional de Seguro Social, a L.E.R. é a segunda causa de afastamento do trabalho no país, responsável por um gasto anual de cerca de R$ 20 bilhões em aposentadorias, indenizações e tratamentos médicos. De cada cem brasileiros que trabalham na região Sudeste, um é portador da lesão, de acordo com o levantamento da Organização Mundial de Saúde. Mais: as mulheres são maioria entre as vítimas, quase sempre desempenhando funções que as prendem sentadas, por muito tempo, em frente a um computador.

Contra a L.E.R. e outras dores musculares originadas por tensão ou vícios de postura, o melhor antídoto é o alongamento. "Interromper o padrão postural por alguns momentos e fazer os movimentos indicados são expedientes que podem evitar uma tendinite, por exemplo", explica Osvaldo Stevano, diretor executivo da Maratona, de São Paulo, uma das primeiras em-

Aula particular

Para quem passa muito tempo sentada, trabalhando



Pescoço: com a coluna reta, dobre a cabeça para a esquerda, como se a orelha e o ombro fossem se tocar, mantendo o ombro relaxado. Use a mão esquerda para exercer uma leve pressão e alongar os músculos do pescoço. Conte até dez e faça a mesma seqüência do lado direito.

Mãos: flexione o braço direito levemente. Com a mão esquerda, empurre a mão direita para baixo, fazendo uma leve pressão, como se as pontas dos dedos fossem tocar o antebraço. Conte até dez e repita o movimento, invertendo as mãos.

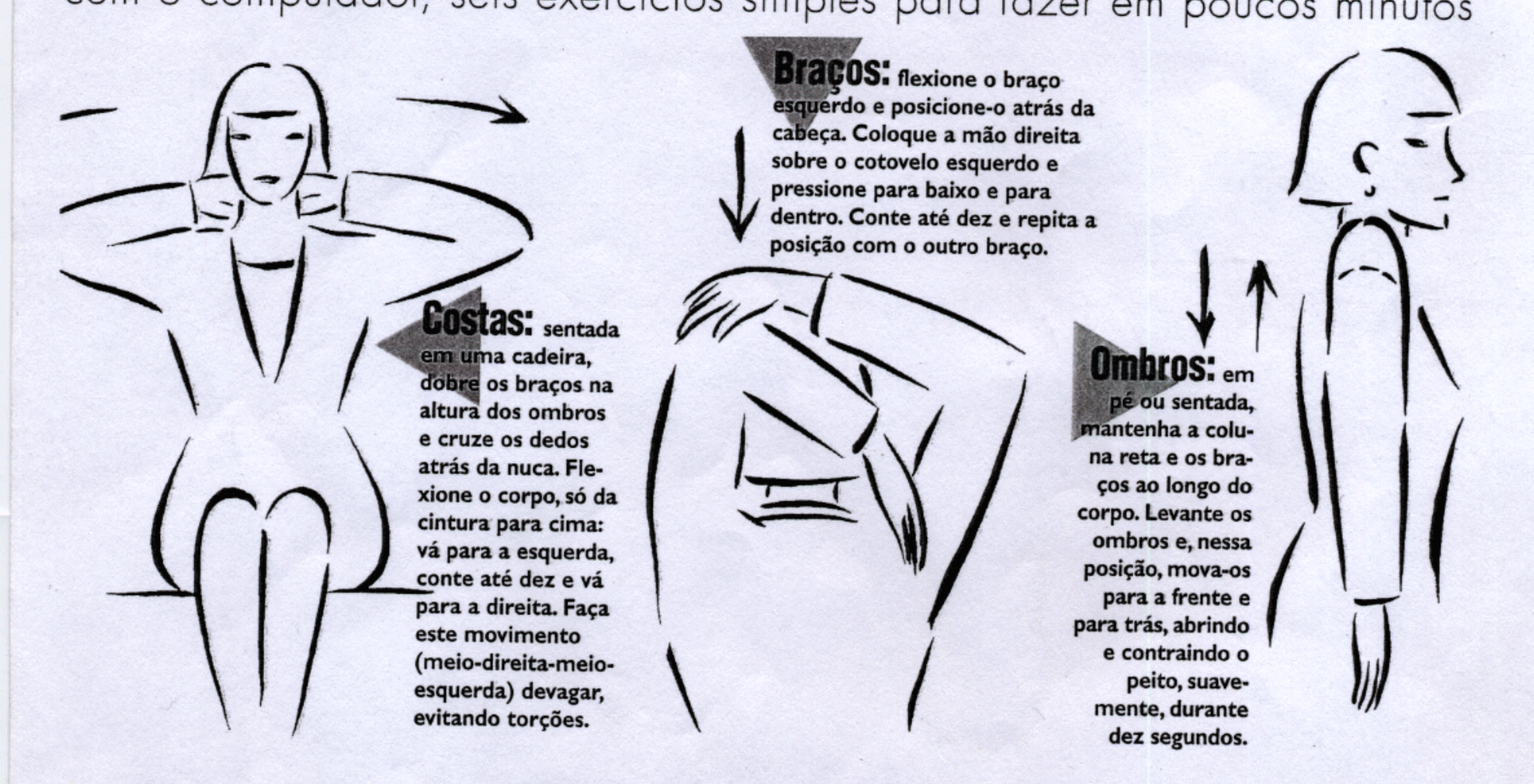
Pernas: sentada, dobre a perna esquerda na altura do quadril, apoiando o pé na borda da própria cadeira. Cruze as mãos no joelho e puxe-o em direção ao tronco. Mantenha a posição por dez segundos e, depois, repita do lado direito.

ILUSTRAÇÕES: MIADAIRA/FONTE: MARATONA (SP)

presas a implantar e executar programas de ginástica laboral no país. Entre outras constatações, a experiência da Maratona demonstra que diminuem os casos de afastamento causados por essas queixas nas empresas onde se pratica ginástica laboral e, segundo Osvaldo, as mudanças costumam extrapolar a questão física. "As pessoas ficam mais alegres, sociáveis. Além da distensão muscular, as aulas, sempre em grupo, acabam promovendo o relaxamento de outras tensões, comuns nos relacionamentos dentro dos escritórios."

Na prática, os instrutores —profissionais formados em educação física com especialização em fisiologia do exercício— aprendem a diferenciar o perfil de cada turma. As aulas para quem exerce atividades que exigem força física têm seqüências de movimentos que privilegiam o aquecimento da musculatura. Já para os profissionais que digitam continuamente, os exercícios de alongamento são mais importantes. E quem fica muito exposto à cobrança e ao estresse deve priorizar as posições de relaxamento.

As aulas sempre acontecem no final da tarde, quando o rendimento pessoal tende a diminuir: "A atividade funciona como uma dose extra de energia", diz Osvaldo. A ginástica laboral não exige grande esforço físico, não se trata de uma atividade aeróbica —por isso, não é preciso mudar de roupa nem calçar tênis. Basta ficar em pé, ao lado da mesa de trabalho ou na própria cadeira. Com o entrosamento do grupo e a assimilação dos movimentos, o instrutor pode introduzir exercícios de alongamento e técnicas de massagem, que são realizadas em duplas ou trios. Pode, ainda, usar música e outros elementos, como bolas de tênis, elástico e massageador manual, para incrementar a aula. "Cada grupo muscular ganha atenção em um dia da semana. Os efeitos são cumulativos; assim, no final de cinco dias, todo o corpo terá sido beneficiado."

Quem não faz ginástica laboral pode adotar alguns hábitos simples para tentar evitar os problemas típicos da repetição de movimentos. De acordo com Luceni Bortolato, fisioterapeuta e profissional de RPG (Reeducação Postural Global), é fundamental levantar da cadeira, sempre que possível: um café ou um copo de água são bons motivos para dar alguns passos e ativar a circulação. O ideal é fazer movimentos de alongamento, práticas simples, como esticar os braços para cima, enchendo os pulmões de ar, e soltar o ar e os braços, ao mesmo tempo, como uma forma de se espreguiçar. Além disso, vale prestar atenção na postura: os pés têm de encostar no chão, os braços devem formar um ângulo de 90 graus em relação ao teclado e a tela do computador não pode ficar acima ou abaixo, mas na altura dos olhos. Manter na gaveta uma bolinha de borracha é outra dica esperta: ao ler um documento ou falar ao telefone, é só manusear a bolinha para diminuir a tensão nas mãos. ■

com o computador, seis exercícios simples para fazer em poucos minutos