

Atividades físicas e qualidade de vida nas empresas

Não é novidade que **atividades físicas** e **qualidade de vida** estão diretamente ligadas.

Mas algumas pessoas ainda não têm a dimensão do quanto os **benefícios** da prática **frequente** de exercícios físicos são amplamente **observados** em todas as áreas da vida: qualidade do sono, disposição, saúde mental, autocuidado e até o dia a dia no trabalho.

Isso mesmo, colaboradores que movimentam o corpo de forma rotineira compõe uma equipe de maior **bem estar no ambiente corporativo**. Pode parecer **lúdico** e pouco **palpável**, mas, na verdade, [os resultados podem ser observados na dia a dia do escritório](#).

A grande questão não é convencer de que atividades físicas fazem bem e são essenciais. A real **dificuldade** está em como garantir que os colaboradores estão com os exercícios em dia.

Afinal, na correria da rotina, a ida à academia é rapidamente **cortada** dos planos **prioritários** quando o cansaço fala mais alto. Com este cenário, o grande plano das empresas deve ser o de **incentivo**. Veja como:

Benefícios

Se a sua empresa é de grande porte e/ou tem condições financeiras de aumentar os **benefícios** dos colaboradores, esta opção é certa. Está se tornando cada vez mais comum oferecer mais do que o plano de saúde, vale refeição e o vale transporte.

Agora, para tornar a vaga ainda mais **atrativa**, as corporações estão adicionando benefícios ligados a **estilo de vida**: um par de ingressos pro cinema por mês, um ebook gratuito, e claro, a mensalidade ou um desconto em **academias**.

E não precisa ser apenas aquele formato **clássico** de academia. Crossfit, yoga, pilates e inscrições em corridas também são boas ideias. Desde que o benefício **combine** atividades físicas e qualidade de vida, ele é mais que bem vindo.

Dessa forma, o incentivo do benefício está para além do **óbvio** - que é querer que o colaborador se movimente mais. A partir do momento que a empresa oferece um meio para atividades físicas e qualidade de vida, estes se tornam **valores** atrelados à marca.

Programas corporativos

Se aumentar os benefícios dos colaboradores não faz parte da realidade da sua empresa, a implementação de [programas corporativos](#) é uma bela **alternativa** - mesmo que no mundo ideal, **combinar** ambas ações seja o mais correto e efetivo.

Estes programas são elaborados para atingir **objetivos** dos Recursos Humanos na empresa. Maior integração entre os colaboradores, aumento da produtividade e desenvolvimento pessoal são alguns deles.

As **possibilidades** são **infinitas** e é claro que o estímulo de exercícios físicos e qualidade de vida não ficaria de fora dessa. Veja algumas opções de programas corporativos que podem ser feitos:

- [Ginástica laboral](#);
- Cultura da **alimentação** saudável;
- Fazer grupos de colaboradores com **gostos** em comum (turma do box, do yoga, da corrida...);
- Promover uma **corrida** da empresa.

Estes são apenas exemplos. O time do RH pode deixar a **criatividade** fluir quando o assunto é programas corporativos.

Se você é um colaborador que **entende** a importância de ter atividades físicas como prioridade na sua rotina, mande este artigo para o RH! E não deixe de curtir a página da [Conexa Saúde no Facebook](#) para ficar por dentro das dicas.

Texto: [Manoela Caldas](#).