



Empregados reivindicam local para atividades físicas

Pesquisa Simerj - qualidade de vida

Os empregados do Metrô Rio reivindicam, há muito tempo, a possibilidade de praticar atividade física e de lazer em local seguro e acessível.

Essa demanda já foi objeto na CIPA como forma de melhorar a qualidade de vida e a motivação laboral dos empregados na empresa.

Sabemos que até mesmo os equipamentos operacionais necessitam de manutenção e prevenção, quiçá nosso corpo, com ele não é diferente.

Ter um local para desenvolver atividades física (muscular e aeróbica) conciliada com atividades recreativas (sinuca, totó, jogo de carta; ping pong e etc.) tornaria o ambiente de trabalho mais agradável e atenderia a necessidade de um estilo de vida mais saudável valorizando o equilíbrio da mente e do espírito.



É notório que empresas que investiram em programas de qualidade de vida para os empregados tiveram como retorno: o aumento da produtividade individual (motivação); a diminuição do número de acidentes de trabalho; a diminuição do absenteísmo e procura ambulatorial; a redução de doenças por traumas cumulativos e fadiga, além de melhorar a condição física, sociabilização e a qualidade de vida, e principalmente a percepção positiva da preocupação da empresa com a saúde do trabalhador.

Programas que valorizam a qualidade de vida dos empregados geram ganho real de produtividade para as empresas.

Estudos realizados pelo Colégio Americano de Medicina Esportiva apontam para os seguintes benefícios:

- **produtividade – aumento de 3 a 9%;**
- **acidentes de trabalho – redução de 30 a 45%;**
- **rotatividade – redução de 10 a 15%; e**
- **absenteísmo – redução de 20 a 35%.**



Outro fator relevante é que o Metrô Rio vem implantando o Programa 5S, que são 5 sensores para tornar o meio ambiente de trabalho mais agradável. Essa proposta de meio ambiente de trabalho mais agradável gera um auto comprometimento rumo a excelência e produtividade repercutindo de forma positiva ao cliente.

Então podemos afirmar que o PROGRAMA 5S é uma ferramenta importante no meio empresarial; vale ressaltar que um desses sensores o SEIKETSU (Senso de Saúde e Higiene) compartilha desse ideal de se ter um ambiente mais agradável, gerando assim, uma qualidade de vida melhor para todos os funcionários não só metroviários, mas também de todo o grupo INVEPAR, o qual o METRÔ RIO faz parte. Sendo assim, criar um espaço para manter a mente sã e o corpo são é primordial..



O Simerj realizará pesquisa de opinião para avaliar o grau de interesse dos empregados na criação de um local para desenvolver um programa de qualidade de vida com atividade física e de recreação. A pesquisa será realizada no mês de março em todo âmbito da empresa (linha 1 e 2; CCO e CM)



“A empresa do século 21 é aquela onde existe pessoas saudáveis em um ambiente saudável formando assim, uma comunidade produtiva e saudável!”