

# Exercícios garantem a boa forma

Não fosse a falta de funcionários, o conjunto de fisioterapia da Caixa Econômica Federal, instalado no subsolo da matriz, em Brasília, faria inveja às mais sofisticadas academias da cidade. Além de sala de musculação, tem sauna seca e úmida, piscina de hidromassagem, ultra-som, infra vermelho e fisioterapia. Tudo usufruído por apenas 20 pessoas, que podem escolher à vontade entre dezenas de equipamentos sempre vazios.

Vilmar Antônio Calzani, coordenador da Fundação dos Econômicos Federais (Fundef), aponta o culpado: o decreto que proíbe as contratações no serviço público. Só a partir de janeiro, os milhares de funcionários da CEF poderão aproveitar a academia do prédio, quando forem contratados professores e auxiliares. Até lá, terão de conviver com a tensão provocada pela exaustiva tarefa de calcular as mensalidades do Sistema Financeiro da Habitação (SFH).

Na IBM Brasil, ao contrário, funcionários de todas as categorias podem participar de programas de condicionamento físico. Através de convênio firmado com o Exército, o ginásio de esportes, as pistas de atletismo e as piscinas do Forte da Urca, no Rio de Janeiro, a poucos metros da sede da empresa, estão à disposição de todos. Luís Antero Soares Barbosa, diretor de pessoal, explica: "Após submeter-se a uma bateria de exames, orientada pelo departamento médico, o empregado recebe um programa de exercícios físicos, desenvolvido a partir de suas condições de saúde".

No dia 28 de agosto, a IBM vai realizar sua 5ª maratona, uma promoção já tradicional, que reúne cerca de 800 "atletas", entre homens, mulheres e crianças, para correr quatro quilômetros no aterro do Flamengo. Foi a partir desse torneio, criado em 1983, que a empresa desenvolveu programas para estimular hábitos saudáveis entre seus funcionários, melhorando os índices de produtividade e reduzindo os riscos de stress.

As empresas Dow, em São Paulo, ainda não promoveram maratonas, mas a julgar pelo ânimo dos sete integrantes do "Comitê de Bem Estar", criado em fins do ano passado, isso não vai demorar. No domingo, 22 de maio, eles deram mostras de que pretendem levar a sério seu trabalho e reuniram, apesar do tempo ruim, cerca de 200 pessoas, entre funcionários e familiares, para o "Mexa-se no Parque". "Foi um sucesso", entusiasma-se Pérsio Marques Dalla Vecchia, presidente do comitê, que também enfrentou a caminhada e a ginástica aeróbica ("leve") realizadas no parque Morumbi.

## OSCAR E RAFAELA

Com o "programa de saúde e bem-estar", a Dow, conglomerado que atua na área química, pretende conscientizar seus 3.500 funcionários para a importância de estar bem, física e mentalmente. Desde o início do ano, há lembretes nas agendas e cartazes espalhados pelo prédio da empresa, que mostram um casal praticando os mais diferentes esportes. "A campanha está nos custando, de início, US\$ 25 mil", diz Vecchia, "o que não é muito."

Batizado de Oscar e Rafaela, o casal-símbolo da campanha não pretende ser um padrão de beleza, nem superatletas. Oscar tem ombros estreitos e umas gordurinhas extras, Rafaela é apenas engraçadinha. Mas os dois aparecem sempre sorridentes, seja correndo ou andando de bicicleta. Para estimular a participação dos funcionários no "Mexa-se no Parque", um casal usando roupa de malha, camiseta e tênis percorreu durante uma semana o prédio da Dow na Granja Julieta.

"Eles invadiam reuniões, almoçavam com os funcionários, espantavam os executivos mais sérios", conta Vecchia, que já programou, para os próximos meses, duas palestras no auditório da Dow: uma sobre stress, outra sobre condicionamento físico. As duas já realizadas, "wellness" e "Postura e Atitude", tiveram um público grande e atento. Foram preparadas apostilas sobre alimentação saudável e introduzida no restaurante, um vez a cada 15 dias, a "Bandeja do Bem-Estar", composta de alimentos naturais.