



PROJETO DE LEI N° 71/2018.

**Cria Programa de Ginástica Laboral em todos os
Órgãos do Serviço Público Municipal da
Administração Direta e Indireta.**

A CÂMARA MUNICIPAL DE PIRAÍ,

D E C R E T A :

Art. 1º - Fica criado o Programa de Ginástica Laboral em todos os órgãos do serviço público municipal da Administração Direta e Indireta, sendo optativo para a sua execução.

§1º - O Programa de Ginástica Laboral deverá promover a melhoria da saúde do servidor, proporcionando uma diminuição do stress físico e mental do dia-a-dia, com exercícios de mobilização, relaxamento, alongamento, dinâmica de grupo, levando saúde e descontração aos ambientes de trabalho.

§2º - O Programa deverá também ajudar na prevenção de Distúrbios Osteomusculares relacionados ao Trabalho (DORT), como dorsalgias, lombalgias, escolioses posturais, desequilíbrio muscular, tendinites, patologias comprehensivas nervosas, e ainda diminuir a incidência de vícios de postura e doenças cardiovasculares.

Art. 2º - O Programa de Ginástica Laboral deverá ser elaborado e desenvolvido pela Secretaria de Saúde, e Secretaria de Esporte e Lazer, ficando a sua aplicação a cargo da última.

Art. 3º - Ficará a cargo de cada Secretaria ou Órgão Municipal estabelecer o horário para a prática da ginástica laboral.

Art. 4º - A duração da ginástica laboral poderá ser de 10 a 15 minutos, sem prejuízo de vencimentos.

Art. 5º - A quantidade de dias por semana que irá realizar a ginástica laboral e o programa serão avaliados de acordo com o trabalho desenvolvido em cada ambiente pelo profissional de educação física.



Câmara Municipal de Piraí
Estado do Rio de Janeiro

Art. 6º - Os profissionais que irão desenvolver e aplicar poderão ser professores que a Secretaria Municipal de Esporte e Lazer dispõe.

Art. 7º - O profissional deverá ter registro no CONFEF/CREFs e CREFITO.

Art. 8º – Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICATIVA:

O presente projeto de lei visa implantar na administração pública direta e indireta, desta municipalidade os benefícios para a prática da ginástica laboral, pois é importante na prevenção de doenças ocupacionais. A Ginástica Laboral são exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, durante o horário de expediente em empresas, bancos, órgãos públicos entre outros locais. Tem como objetivo promover o bem-estar dos funcionários, evitar que estes venham a adquirir doenças ocupacionais e também evitar lesões causadas por esforços repetitivos.

A Ginástica Laboral, além de exercícios físicos, consiste em alongamentos, flexibilidade das articulações, relaxamento muscular, dinâmica de grupo, levando saúde e descontração ao ambiente de trabalho.

As doenças ocupacionais estão entre a LER, que são Lesões por Esforços Repetitivos e a DORT, que são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. O Programa também deverá ajudar na prevenção de DORT, comodorsalgias, lombalgias, escolioses posturais, desequilíbrio musculares, tendinites, patologias comprehensivas nervosas e ainda diminuir a incidência de vícios de postura e doenças cardiovasculares. Essas doenças acabam gerando despesas para os órgãos municipais, por terem funcionários que acabam se afastando em licença médica.

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória e a Compensatória. A Ginástica Preparatória é realizada antes ou logo nas primeiras horas do início do trabalho. Na maioria das vezes não é possível implantar em todos os setores antes de iniciar a jornada, mas isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimentos e/ou alongamento específicos para determinadas estruturas exigidas.

O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.



Câmara Municipal de Piraí
Estado do Rio de Janeiro

A Ginástica Compensatória é realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa ativa para executar exercícios específicos de compensação. Praticada junto às máquinas, mesas do escritório e eventualmente no refeitório ou em espaço livre, utilizando exercícios de descontração muscular e relaxamento, visando diminuir a fadiga e prevenir as enfermidades profissionais crônicas.

Para atuar na prática de Ginástica Laboral, é fundamental que o Profissional de Educação Física seja habilitado pelo Sistema CONFEF/CREFs e CREFITO, e tenha sólidos conhecimentos nas áreas de fisiologia do exercício, ergonomia, técnicas de relaxamento, alongamento, segurança do trabalho, medicina ocupacional, massagem e dinâmicas de recreação e lazer.

São vários os benefícios para o funcionário, melhora a flexibilidade, força, coordenação, ritmo, agilidade e resistência, promovendo uma maior mobilidade e postura. Além disto, reduz a sensação de fadiga no final da jornada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida do trabalhador. Outro resultado importante da Ginástica Laboral é favorecer o relacionamento social e o trabalho em equipe, desenvolvendo à consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas. A Ginástica Laboral é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidente e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Para tanto peço o apoio dos nobres Colegas na aprovação deste projeto, que será um grande incentivo para o Servidor Municipal.

SALA DAS SESSÕES, em 08 de maio de 2018.

Mário Henrônio da Silva Carvalho
- Vereador -