



PROJETO DE LEI Nº

Autoriza o Poder Executivo a realizar "Ginástica Laboral" nos órgãos e empresas que compõem a administração pública municipal direta e indireta e, dá outras providências.

A CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO D E C R E T A:

Art. 1º Fica o Poder Executivo autorizado a instituir o programa "Ginástica Laboral" nas empresas e órgãos da administração pública.

§ 1º Entende-se como "Ginástica Laboral" a modalidade de atividade física destinada aos trabalhadores para ser praticada no próprio local de trabalho.

Art. 2º O programa "Ginástica Laboral" poderá ser implantado adequando os espaços e salas de acordo com o tipo de Ginástica Laboral escolhido.

§ 1º Para a implantação do referido Programa, poderão ser ofertadas a Ginástica Laboral nas seguintes modalidades, seguindo os critérios e requisitos de cada unidade:

- I- Ginástica laboral preparatória.
- II- Ginástica laboral compensatória.
- III- Ginástica laboral de relaxamento e;
- IV- Ginástica laboral corretiva.

§ 2º Para a implantação do Programa, poderão ser inclusos outros tipos de ginástica similares ao proposto na presente Lei.

Art. 3º O programa "Ginástica Laboral" contará com conteúdo programático e exercícios elaborados e aplicados por profissionais habilitados em Educação Física, observando-se as necessidades e limitações individuais de cada funcionário.

Parágrafo Único. O programa poderá ser realizado diariamente, sem acréscimo de tempo de carga horária, antes, durante ou depois do expediente, por um período não inferior a 10 minutos e não superior a 30 minutos, tempo esse a ser determinado pela própria empresa ou órgão.

Art. 4º Para a implantação e manutenção do Programa poderão ser firmados convênios ou parcerias com entidades sem fins lucrativos e empresas privadas.



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

Art. 5º As despesas decorrentes da execução da presente Lei ocorrerão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Art. 7º As despesas decorrentes da execução desta lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Artigo 8º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das sessões. Às Comissões competentes.

**Vereador Dr. Sidney Cruz
Solidariedade/SP**



JUSTIFICATIVA

O presente projeto visa criar e implantar a prática da ginástica laboral nos prédios da Administração Pública Direta e Indireta.

Para tanto, vamos apontar os benefícios dos tipos de ginástica laboral, conforme segue:

1. Aumento da produtividade

Colaborador estressado não produz adequadamente e, após certo tempo, deixa de corresponder às expectativas do contratante, causando frustrações. Para aumentar a produtividade e proporcionar qualidade de vida aos servidores, o ideal é investir no bem-estar do quadro de servidores. Com os músculos do corpo mais relaxados, o empregado avaliará as tensões provenientes das cobranças naturais do dia a dia e, como consequência, conseguirá produzir e traçar estratégias com foco em decisões. Afinal, quando a pessoa percebe que está sendo recompensada por suas conquistas, o ambiente fica ainda mais agradável e satisfatório.

2. Prevenção de doenças

A ginástica laboral ajuda a evitar doenças provenientes da má postura do corpo no ambiente de trabalho. Além disso, serve como um incentivo às atividades físicas. Quando o funcionário vive em um ambiente estressante e não realiza nenhum tipo de exercício físico, os problemas causados à saúde são enormes. Entre eles, dores nas articulações, obesidade e problemas cardiovasculares, como um possível AVC. Quando isso acontece, o colaborador precisa se afastar para procurar o tratamento adequado, afetando a si próprio e o órgão em que trabalha.

3. Redução das faltas

O empregador pode ter uma dor nas costas e, com isso, ir ao médico e apresentar um atestado ao departamento de Recursos Humanos. Entretanto, se ele for moldado e ensinado a sentar corretamente, de forma a corrigir sua postura, as dores serão evitadas.

4. Estimula a interação entre a equipe

Em algumas situações, os funcionários tendem a não conversar com os colegas que sentam logo ao lado. Já em momentos de descontração, é possível conhecer melhor as outras pessoas e trocar experiências. A integração social é um ponto importante em toda empresa. Dessa forma, os relacionamentos interpessoais melhoram, despertando o sentimento de trabalho em equipe.

4. Redução de acidentes



Outro grande benefício da ginástica laboral nas organizações é que ela aumenta a atenção e o estímulo ao sistema neuromotor. Com nervos, músculos, articulações e ossos fortalecidos, há uma redução do risco de acidentes causados pelo esforço repetitivo, concentração de cargas e desequilíbrio.

5. Melhoria do clima organizacional

Também é uma ótima forma de melhorar o clima organizacional, afinal, por ser uma atividade que sai da rotina, os exercícios no ambiente da empresa deixam o dia mais leve. Além disso, aproximam os colaboradores, que interagem entre si, aumentando a satisfação com a empresa e com a sua função.

7. Redução do sedentarismo

Depois de trabalhar 8, 9 horas diárias, e não ter acesso a academias colocam em risco sua saúde, aumentando o risco de se tornar sedentário e de desenvolver doenças relacionadas. Em contrapartida, o objetivo da ginástica laboral é estimular o membro da equipe a se movimentar, impedindo que permaneçam muitas horas na mesma posição.

Tipos de ginástica laboral: Ginástica laboral preparatória, compensatória, de relaxamento e corretiva. Sendo:

1. Ginástica laboral preparatória

De acordo com o próprio nome, ela tem o objetivo de iniciar a preparação à jornada de trabalho. Por isso, essa ginástica é feita antes de começar as atividades do dia na organização. Por meio de exercícios de coordenação, flexibilidade e resistência, essa modalidade ativa fisiologicamente o corpo do servidor e ele, por sua vez, estará mais concentrado e disposto para o trabalho. A ginástica laboral preparatória tem duração média de 12 minutos.

2. Ginástica laboral compensatória

Muitas vezes, o funcionário sente uma dor na musculatura porque se esforçou de maneira inadequada. Justamente para evitar esse desconforto é usada a ginástica laboral compensatória durante o expediente de trabalho. Com exercícios de alongamento, respiração e postura, essa ginástica alivia uma eventual tensão muscular do servidor. Sendo assim, ele não precisará se ausentar do trabalho quando sofrer algum esforço excessivo.

3. Ginástica laboral de relaxamento

Quando estiver faltando de 10 a 12 minutos para o fim do expediente, essa ginástica entra em ação. Ela tem o objetivo de suavizar o ritmo de trabalho, reduzindo o estresse e aliviando tensões que foram adquiridas durante o dia. Para alcançar esse

**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

objetivo podem ser feitos exercícios de massagem, meditação e respiração. A ginástica laboral de relaxamento tem o poder de reduzir o estresse, ajudando favoravelmente os relacionamentos e amenizando até mesmo os desentendimentos de trabalho e familiares.

4. Ginástica laboral corretiva

Em algumas situações de trabalho podem existir estruturas ergonômicas inadequadas para os servidores, o que acaba causando consequências negativas para o corpo. A fim de reduzir e combater esses efeitos, a ginástica laboral corretiva procura encontrar o equilíbrio muscular. Ela se utiliza de exercícios que têm a função de fortalecer os músculos fracos e alongar os músculos encurtados. A ideia é distensionar a musculatura, sem restrição de períodos, ou seja, pode ser feita todos os dias, durante 10 minutos.

Dada a importância e relevância da matéria em tela, solicito aos nobres pares a aprovação da presente propositura.

Sala das Sessões, às Comissões permanentes.

Vereador Dr. Sidney Cruz

Solidariedade/SP