



ESTADO DO CEARÁ
CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

PROJETO DE LEI Nº 334 / 2021

Institui o Programa "Ginástica Laboral" no Município de Maracanaú, e dá outras providências.

A CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ-CE

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 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.



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

ESTADO DO CEARÁ

CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

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

Art. 5º- As despesas com a execução desta Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 6º- Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

PAÇO DA CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ-CE, 09 DE novembro DE 2021.

Romualdo Bezerra
ROMUALDO JOSÉ BEZERRA DO NASCIMENTO
VEREADOR



ESTADO DO CEARÁ

CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

JUSTIFICATIVA

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

A Ginástica Laboral é uma atividade física destinada aos funcionários durante o expediente de trabalho. Com intervenções entre 10 e 30 minutos, é baseada em técnicas de alongamento, respiração, percepção corporal, reeducação postural e compensação dos músculos.

Entre os diversos benefícios da Ginástica Laboral, destacam-se: melhora do sistema cardíaco, respiratório e esquelético, aumento da consciência corporal, minimiza a fadiga, o esgotamento e a monotonia.

Ademais disso, estudos apontam que com a Ginástica Laboral há um aumento da produtividade; prevenção de doenças; redução das faltas; estimula a interação entre a equipe; reduz acidentes; melhora o clima organizacional; reduz o sedentarismo; diminui os problemas causados por movimentos repetitivos o que consequentemente reduz o número de afastamentos médicos.

Assim, a Ginástica Laboral é de vital importância dentro de qualquer organização, pois além de atuar reduzindo e prevenindo os problemas ocupacionais (que causam alteração na saúde do colaborador), promove o incentivo ao trabalho, diminuindo os níveis de estresse dos trabalhadores.

Há dois grandes enfoques de exercícios na Ginástica Laboral: prevenção de lesões ou, então, correção. Ambas são essenciais no ambiente de trabalho e devem ser incentivadas:

- **GINÁSTICA LABORAL PREVENTIVA:** busca trabalhar em duas frentes: os exercícios aeróbicos e os anaeróbicos. O objetivo é melhorar a resistência cardiovascular e respiratória com exercícios que aumentam a capacidade de transporte de oxigênio e energia pelo corpo, além disso, há queima de calorias.
- **GINÁSTICA LABORAL CORRETIVA:** Nesse caso, busca-se otimizar a ergonomia do trabalho, contrabalanceando os efeitos negativos de determinadas atividades. Por exemplo, em trabalhos com muito carregamento de peso, onde com o tempo, o trabalhador pode enfrentar muita dor muscular e também problemas articulares. A ginástica corretiva, nesse caso, buscara fortalecer os músculos. Outra atividade muito importante é alongar os músculos que se tornam encurtados devido a uma rotina de escritório. Os colaboradores passam muito tempo sentados e inativos.

Já em relação aos tipos de ginástica, ela é composta pelas seguintes etapas:

- **GINÁSTICA PREPARATÓRIA:** realizada antes do horário de trabalho, tendo como objetivo preparar o colaborador para as suas tarefas;



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

ESTADO DO CEARÁ
CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

- **GINÁSTICA COMPENSATÓRIA:** realizada durante o expediente, visando quebrar a rotina do trabalhador com exercícios que compensem seus esforços repetitivos;
- **GINÁSTICA RELAXAMENTO:** realizada após o horário de trabalho e é baseada em exercícios de alongamento, servindo para reparar o desgaste da jornada de trabalho.

PAÇO DA CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ-CE, 09 DE novembro DE 2021.

Romualdo Bezerra

ROMUALDO JOSÉ BEZERRA DO NASCIMENTO
VEREADOR