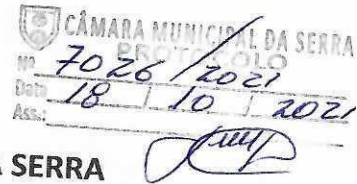




**GABINETE DO VEREADOR**  
PROFESSOR ARTUR COSTA



**CÂMARA MUNICIPAL DA SERRA**  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO



**Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal da Serra e demais vereadores;**  
O Vereador que a esta subscreve, vem, pelas prerrogativas previstas na Lei Orgânica Municipal e com base no Regimento Interno desta Casa, requerer que seja encaminhado ao Excelentíssimo Senhor Chefe do Poder Executivo o seguinte:

**PROJETO INDICATIVO Nº 295/2021**

**INSTITUI O PROGRAMA DE "GINÁSTICA LABORAL" NOS ÓRGÃOS E EMPRESAS QUE COMPÕEM A ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA MUNICIPAL DIRETA E INDIRETA E, DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.**

**Art. 1º** - Fica instituído o programa "Ginástica Laboral" nas empresas e órgãos da administração pública.

Parágrafo único. 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.

**GABINETE DO VEREADOR PROFESSOR ARTUR COSTA**

Palácio Judith Leão Castello Ribeiro - Gabinete nº 22

Rua Major Pissarra, 245 - Centro - Serra - ES - CEP: 29.176-020 - TEL: (27) 3251-8300

Site: [www.camaraserra.es.gov.br](http://www.camaraserra.es.gov.br) / E-mail: [gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br](mailto:gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br)

Autenticar documento em <http://www.camaraserra.es.gov.br> com o identificador 370038003700380032003A005000, Documento assinado digitalmente conforme MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP - Brasil.





**GABINETE DO VEREADOR**  
PROFESSOR ARTUR COSTA



**CÂMARA MUNICIPAL DA SERRA**  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

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.

**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.

Sala das Sessões “Flodoaldo Borges Miguel”, 18 de outubro de 2021.

 **CÂMARA MUNICIPAL DA SERRA**  
*José Artur Oliveira Costa*  
Vereador Prof. Artur

*José Artur O. Costa*  
**JOSÉ ARTUR OLIVEIRA COSTA**  
**VEREADOR PROFESSOR ARTUR**

**GABINETE DO VEREADOR PROFESSOR ARTUR COSTA**

Palácio Judith Leão Castello Ribeiro - Gabinete nº 22

Rua Major Pissarra, 245 - Centro - Serra - ES - CEP: 29.176-020 - TEL: (27) 3251-8300

Site: [www.camaraserra.es.gov.br](http://www.camaraserra.es.gov.br) / E-mail: [gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br](mailto:gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br)

Autenticar documento em <http://www.camaraserra.es.gov.br> com o identificador 370038003700380032003A005000, Documento assinado digitalmente conforme MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP - Brasil.







PROFESSOR  
**ARTUR**  
GABINETE DO VEREADOR  
PROFESSOR ARTUR COSTA



**CÂMARA MUNICIPAL DA SERRA**  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

### JUSTIFICATIVA

A presente proposição tem como finalidade indicar ao Executivo Municipal a implantação do Programa de Ginástica Laboral nas empresas e órgãos da administração pública.

A ginástica laboral nos ambientes de trabalho tem sido cada vez mais percebida pelas empresas como um investimento, pois além de contribuir diretamente para o bem estar do colaborador, a prática possui uma série de benefícios. No poder público, que tem como um dos princípios administrativos a eficiência, é razoável que as melhores práticas do mercado sejam também implementadas, com a finalidade de atender cada vez melhor a população em todas as frentes de trabalho que são desempenhadas por servidores públicos.

A respeito dos vários benefícios da ginástica laboral, podemos destacar:

**Prevenção de doenças** – Os exercícios promovem um aquecimento dos grupos musculares que irão ser solicitados durante a execução das tarefas laborais, evita vícios posturais negativos, melhora na circulação sanguínea e ajuda a oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, o que contribui na prevenção de lesões.

**Aumento da produtividade** – Ao praticar a ginástica, o colaborador desperta e tem mais disposição para enfrentar a jornada de trabalho. Os movimentos liberam as tensões acumuladas durante o dia, reduzindo o estresse e melhorando a capacidade de tomar decisões.

**Melhoria do clima e maior interação entre equipe** – Por ser uma atividade que sai da rotina, a ginástica laboral contribui para melhorar o clima organizacional, tornando o ambiente de trabalho mais leve, o que conseqüentemente aumenta a interação entre a equipe. Uma equipe unida é mais eficiente e alcança maiores resultados.


**Redução do sedentarismo** – Pesquisas demonstram que mais de 50% dos funcionários cujas empresas aderiram à ginástica laboral disseram que o programa os incentivou à prática de exercícios fora do ambiente de trabalho.

(Fonte: <https://beecorp.com.br/como-a-ginastica-laboral-pode-ajudar-sua-equipe/> )

Ficando demonstrado que a ginástica laboral é um investimento importante, solicito apoio aos nobres colegas para avançar com a matéria.

Sala das Sessões “Flodoaldo Borges Miguel”, 18 de outubro de 2021.

**JOSÉ ARTUR OLIVEIRA COSTA**  
VEREADOR PROFESSOR ARTUR

 **CÂMARA MUNICIPAL DA SERRA**  
**José Artur Oliveira Costa**  
Vereador Prof. Artur

**GABINETE DO VEREADOR PROFESSOR ARTUR COSTA**

Palácio Judith Leão Castello Ribeiro - Gabinete nº 22

Rua Major Pissarra, 245 - Centro - Serra - ES - CEP: 29.176-020 - TEL: (27) 3251-8300

Site: [www.camaraserra.es.gov.br](http://www.camaraserra.es.gov.br) / E-mail: [gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br](mailto:gabinete.professorartur@camaraserra.es.gov.br)

Autenticar documento em <http://www.camaraserra.es.gov.br>  
com o identificador 370038003700380032003A005000, Documento assinado digitalmente  
conforme MP nº 2.200-2/2001, que institui a Infra-estrutura de Chaves Públicas Brasileira -  
ICP - Brasil.

