



# Câmara Municipal de Assis

ESTADO DE SÃO PAULO

Aprovado em: 29 / 05 / 2017

Encaminhado em: 30 / 05 / 2017

Ofício N.º: 701 / 2017

Protocolo N.º: 1797 Data: 23 / 05 / 17

Horário: 9:59 Responsável: [Assinatura]

## REQUERIMENTO N.º 350

Vereador (a): **EDUARDO DE CAMARGO NETO**

**REQUER INFORMAÇÕES DO PODER EXECUTIVO COM RELAÇÃO AO CUMPRIMENTO DA LEI MUNICIPAL Nº 5.469, DE 23 DE NOVEMBRO DE 2010, QUE "DISPÕE SOBRE A CRIAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NOS ÓRGÃOS MUNICIPAIS DA ADMINISTRAÇÃO DIRETA E INDIRETA DE ASSIS E DÁ PROVIDÊNCIAS CORRELATAS"**

Destacamos que no ano de 2010, a ex-Vereadora Ana Santa Ferreira Alves apresentou o Projeto de Lei nº 129/2010, que foi sancionado e transformou-se na Lei Municipal nº 5.469, de 23 de novembro de 2010, que "*dispõe sobre a criação do Programa de Ginástica Laboral nos órgãos municipais da Administração Direta e Indireta de Assis e dá providências correlatas*".

A Lei supramencionada visa implantar na Câmara Municipal de Assis 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 e no relaxamento muscular. Atualmente, no Tribunal de Contas do Estado do Mato Grosso (TCE/MT), existem 800 servidores que estão divididos em 56 salas e, todas as segundas e quartas-feiras, no período matutino e terças e quintas-feiras, no período vespertino, durante 10 minutos, cada uma das salas realiza a Ginástica Laboral.

As doenças ocupacionais estão entre a LER, que são Lesões por Esforços Repetitivos e a DORT, que são Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho. "Essas doenças acabam gerando despesas para os órgãos municipais, por terem funcionários que acabam se afastando em licença médica e por terem de contratar novos funcionários".

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 logo no seu início e isso não descaracteriza como preparatória. Ela é constituída de aquecimento e/ou alongamentos específicos para determinadas estruturas exigidas. O objetivo é aumentar a circulação sanguínea, lubrificar e aumentar a viscosidade das articulações e tendões.



# Câmara Municipal de Assis

ESTADO DE SÃO PAULO

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Encaminhado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Ofício N.º: \_\_\_\_\_

Protocolo N.º: 1797 Data: 23/05/17

Horário: 9:59 Responsável: [Assinatura]

## REQUERIMENTO N.º 350

Vereador (a): **EDUARDO DE CAMARGO NETO**

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.

São estes os benefícios para o funcionário: a prática da Ginástica Laboral combate e previne as L.E.R./D.O.R.T.; ela é uma arma contra o sedentarismo, estresse, depressão e ansiedade; também 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 a consciência corporal, pois as esferas psicológica e social são beneficiadas.

São benefícios para a Organização: a Ginástica Laboral é responsável pela redução de despesas por afastamento médico, acidentes e lesões, melhorando a imagem da instituição perante os funcionários e a sociedade, além de aumentar a produtividade e qualidade.

Face ao exposto, **requeremos** à Mesa, ouvido o Plenário e atendidas as formalidades regimentais seja oficiado ao Prefeito Municipal, Senhor **José Aparecido Fernandes**, solicitando que Vossa Excelência, preste a esta Casa de Leis, as seguintes informações:

- 1- Existe a possibilidade de colocar referida Lei em prática? Se positivo, qual é a previsão para que isso aconteça?
- 2- Se negativo, expor os motivos.

SALA DAS SESSÕES, em 29 de maio de 2017.

**EDUARDO DE CAMARGO NETO**  
Vereador - PRB



DEPARTAMENTO DE  
ADMINISTRAÇÃO

# PREFEITURA DE ASSIS

Paço Municipal "Profª Judith de Oliveira Garcez"  
Secretaria Municipal de Governo e Administração

## LEI Nº 5.469, DE 23 DE NOVEMBRO DE 2010.

Proj. de Lei nº 129/2010 - Autoria Vereadora Ana Santa Ferreira Alves

**Dispõe sobre a criação do Programa de Ginástica Laboral nos órgãos municipais da Administração Direta e Indireta de Assis e dá providências correlatas**

### O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE ASSIS:

Faz saber que a Câmara Municipal de Assis aprova e ele sanciona a seguinte Lei:

- Art. 1º - Fica por esta Lei criado o Programa de Ginástica Laboral nos órgãos municipais da Administração Direta e Indireta, sendo optativo ao funcionário para a sua execução.
- Art. 2º - Ficará a cargo de cada Secretaria ou órgão municipal estabelecer o horário para a prática da ginástica laboral.
- Art. 3º - A duração da ginástica poderá ser de 10 a 15 minutos, sem prejuízo de vencimentos.
- Art. 4º - 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.
- Art. 5º - Os profissionais que irão desenvolver e aplicar o programa poderão ser os professores que a Autarquia Municipal de Esportes de Assis (AMEA) dispõe.
- Art. 6º - O profissional deverá ter registro no CONFEF/CREFs.
- Art. 7º - O Poder Executivo regulamentará a presente Lei, no que couber, no prazo de 30 (trinta) dias, a contar da data de sua publicação.
- Art. 8º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.
- Art. 9º - Revogam-se as disposições em contrário.

Prefeitura Municipal de Assis, em 23 de Novembro de 2010.

**ÉZIO SPERA**  
Prefeito Municipal

**JORGE LUIZ SPERA**  
Secretário Municipal de Negócios Jurídicos  
Publicada no Departamento de Administração, em 23 de Novembro de 2010.

Av. Rui Barbosa, 926 PARX (18) 3302.3330 CEP 19814-000 - Centro - Assis - SP.

"FELIZ A NAÇÃO CUJO DEUS É O SENHOR"