



# SENADO FEDERAL

## PROJETO DE LEI Nº 3273, DE 2019

Institui atividade de ginástica laboral diária para servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários no âmbito dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios.

**AUTORIA:** Senador Nelsinho Trad (PSD/MS)



[Página da matéria](#)

Minuta

## PROJETO DE LEI Nº , DE 2019

Institui atividade de ginástica laboral diária para servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários no âmbito dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios.



SF/19699.09540-00

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

**Art. 1º** Os Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios instituirão, em suas dependências, por um período mínimo de quinze minutos diários, atividade de ginástica laboral para seus servidores, efetivos ou comissionados, empregados, empregados terceirizados e estagiários.

**Art. 2º** As atividades de ginástica laboral de que trata esta Lei serão desenvolvidas por profissionais credenciados junto aos Conselhos Regionais de Educação Física.

**Art. 3º** A adesão às atividades de ginástica laboral é facultativa.

*Parágrafo único.* O servidor, empregado, empregado terceirizado ou estagiário que não aderir às atividades não poderá sofrer qualquer espécie de sanção ou prejuízo funcional ou contratual.

**Art. 4º** Na hipótese de os órgãos públicos abrangidos por esta Lei disporem de programas de trabalho a distância, deverão eles disponibilizar vídeos com orientações e atividades de ginástica laboral em suas páginas oficiais na *internet*.

**Art. 5º** Os órgãos de recursos humanos dos Poderes indicados no art. 1º promoverão estudos e levantamentos sobre a evolução do índice de prevalência de doenças funcionais e de afastamentos associado à prática da atividade de ginástica laboral.

**Art. 6º** Os Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios regulamentarão o disposto nesta Lei.

**Art. 7º** Esta Lei entra em vigor após decorridos cento e oitenta dias de sua publicação oficial.

## JUSTIFICAÇÃO

As mudanças que se processam no “mundo do trabalho”, com a superposição dos padrões antigos e das novas formas de adoecimento dos trabalhadores, decorrentes da incorporação de tecnologias e estratégias gerenciais, exigem ações governamentais que contemplem políticas de saúde e segurança no trabalho mais eficazes.

Com efeito, a incidência de doenças profissionais, medida a partir da concessão de benefícios previdenciários, manteve-se praticamente inalterada entre 1970 e 1985, ou seja, por volta de dois casos para cada 10 mil trabalhadores. No período de 1985 a 1992, esse índice alcançou a faixa de quatro casos por 10 mil. A partir de 1993, observa-se um crescimento exponencial, registrando-se um coeficiente de incidência próximo a 14 casos por 10 mil.

Esse aumento acentuado deve-se, principalmente, ao grupo de doenças denominadas LER (lesão por esforço repetitivo) ou DORT (distúrbios osteomoleculares relacionados ao trabalho), responsáveis pela grande maioria dos casos de doenças profissionais registrados. Há que salientar, contudo, que o aumento absoluto e relativo da notificação das doenças profissionais ao Instituto Nacional de Seguridade Social (INSS) é também decorrente das ações desenvolvidas no âmbito dos projetos e programas de saúde do trabalhador, implantados na rede de serviços de saúde a partir da década de 1980.

A fim de mitigar essa importante causa de adoecimento e afastamento do trabalho, propomos a introdução da prática da ginástica laboral em todos os órgãos públicos do País. A técnica ajuda na prevenção e no tratamento de inúmeras enfermidades ocupacionais, além de promover a manutenção do equilíbrio físico e mental do trabalhador.

Os exercícios trabalham o fortalecimento do sistema osteomuscular e proporcionam benefícios fisiológicos, relacionados aos sistemas cardiovascular e respiratório. Quando realizados no início da



SF/19699.09540-00

jornada de trabalho, eles promovem o aquecimento dos grupos musculares que serão solicitados durante a execução das tarefas laborais. Dessa forma, o colaborador fica mais alerta e com mais disposição para enfrentar a jornada de trabalho.

Quando a prática é realizada no meio da rotina laboral, de outro lado, tem o condão de interromper a monotonia operacional. Os exercícios passam a fazer a compensação dos esforços repetitivos, de modo que os vícios posturais perniciosos são evitados e há uma melhora na circulação sanguínea para as extremidades. Se executada ao fim do expediente, a ginástica laboral ajuda a oxigenar as estruturas musculares envolvidas nas tarefas diárias, minimizando a fadiga, liberando as tensões acumuladas durante o dia e reduzindo o estresse, o que previne as possíveis lesões.

Com o sistema osteomuscular fortalecido, o colaborador tende a manter uma postura adequada, evita as lesões por esforços repetitivos e ainda adquire mais equilíbrio e preparo físico. Além disso, a ginástica laboral previne o sedentarismo e aumenta a consciência corporal, pois melhora a flexibilidade, a coordenação e a resistência física nos seus praticantes.

Com a introdução dessa atividade em todos os órgãos públicos do País, estamos seguros de que haverá melhora significativa da qualidade de vida de todos os integrantes do serviço público, bem assim redução dos índices de absenteísmo e afastamento do trabalho por motivo de doença. Esses são os motivos pelos quais apresentamos este projeto de lei, confiantes de contar com o apoio de nossos pares.

Sala das Sessões,

Senador NELSON TRAD



SF/19699.09540-00