

PROJETO DE LEI N. 1128 , DE 03 DE DEZEMBRO

DE 2019.

APROVADO PRELIMINARMENTE  
À PUBLICAÇÃO E, POSTERIORMENTE  
À COMISSÃO DE CONST., JUSTIÇA  
E REDAÇÃO  
Em 31 / 12 / 2019  
1º Secretário

Dispõe sobre a criação do Programa de Ginástica Laboral no âmbito das escolas da rede pública de ensino.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE GOIÁS, nos termos do art. 10 da Constituição Estadual, decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

**Art. 1** Fica criado o Programa de Ginástica Laboral nas escolas da rede pública de ensino no âmbito do Estado de Goiás.

§ 1º A ginástica laboral deverá ser executada por todos os servidores da educação que exerçam atividades que envolvam qualquer tipo de esforço físico repetitivo.

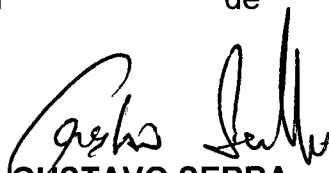
§ 2º Os exercícios de alongamento, específicos para cada tipo de atividade, deverão ser executados por um período mínimo de dez minutos, a cada quatro horas de trabalho.

§ 3º As pausas para realização da ginástica laboral serão contadas como tempo efetivo de trabalho, vedada a prorrogação não remunerada da jornada de trabalho sob esse pretexto.

§ 4º As sessões de ginástica laboral deverão ser oferecidas no local de trabalho e orientadas por profissional habilitado, podendo ser o profissional de educação física já lotado naquela unidade de ensino.

**Art. 2º** Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

SALA DAS SESSÕES, em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

  
GUSTAVO SEBBA  
Deputado Estadual

## JUSTIFICATIVA

A ginástica laboral é uma das grandes aliadas no combate à má postura corporal e a fadiga originada por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho, visto que o trabalho ininterrupto gera diversas consequências físicas ao trabalhador.

Assim, para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamento por problemas de saúde, o setor privado tem proporcionado momentos de relaxamento e atividade física aos funcionários, através da Ginástica Laboral. Trata-se de uma série de exercícios praticados no local de trabalho, com o objetivo de proporcionar boas condições físicas e mentais à equipe, o que pode ser perfeitamente implementado no serviço público e de modo especial, aos professores da rede pública de ensino.

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, que é realizada antes ou nas primeiras horas do trabalho, composta por alongamentos, aumentando a circulação sanguínea, a viscosidade e lubrificação das articulações e tendões; e a Compensatória, realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa, e é praticada para diminuir a fadiga e prevenir doenças ocupacionais crônicas.

Os benefícios da adoção da ginástica laboral dentro do ambiente de trabalho, sejam em atividades de escritório, industriais ou sala de aula são evidentes como, por exemplo:

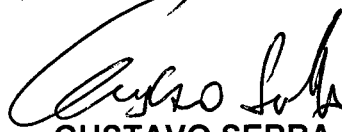
- Prevenção de Doenças Laborais;
- Redução do sedentarismo;
- Melhora o Condicionamento Físico;
- Redução a fadiga;
- Combate tensões;
- Melhora a autoestima;
- Aumento da produtividade;
- Diminuição dos afastamentos;
- Melhoria na interação entre os servidores.

O simples ato de participar da atividade proposta pela ginástica laboral diminui drasticamente as chances de desenvolver as doenças mais comuns em ambientes de

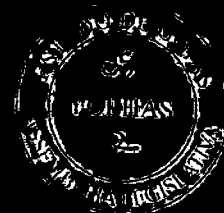
trabalho que são a LER (lesão por esforço repetitivo) e a DORT (distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho).

Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração, motivação dos trabalhadores. A ginástica no local de trabalho fundamenta-se na valorização da prática de exercícios físicos como instrumento para promover a melhoria da qualidade de vida do servidor.

Diante do exposto, certo do apoio dos nobres Deputados, contamos com a unânime aprovação desta relevante iniciativa.



**GUSTAVO SEBBA**  
Deputado Estadual



PROCESSO LEGISLATIVO  
**2019007614**

Autuação: 11/12/2019

Projeto : 1128 - AL

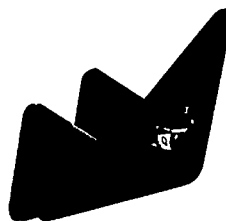
Origem: ASSEMBLEIA LEGISLATIVA - GO

Autor: DEP. GUSTAVO SEBBA

Tipo: PROJETO

Subtipo: LEI ORDINÁRIA

Assunto: DISPÕE SOBRE A CRIAÇÃO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL  
NO ÂMBITO DAS ESCOLAS DA REDE PÚBLICA DE ENSINO.



**ALEGO**

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA  
DO ESTADO DE GOIÁS

A CASA É SUA

PROJETO DE LEI N. 1.128 , DE 03 DE DEZEMBRO DE 2019.

APROVADO PRELIMINARMENTE  
À PUBLICAÇÃO E, POSTERIORMENTE  
À COMISSÃO DE CONST., JUSTIÇA  
E REDAÇÃO  
Em 31 / 12 / 2019  
1º Secretário

Dispõe sobre a criação do Programa de Ginástica Laboral no âmbito das escolas da rede pública de ensino.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DE GOIÁS, nos termos do art. 10 da Constituição Estadual, decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

**Art. 1** Fica criado o Programa de Ginástica Laboral nas escolas da rede pública de ensino no âmbito do Estado de Goiás.

§ 1º A ginástica laboral deverá ser executada por todos os servidores da educação que exerçam atividades que envolvam qualquer tipo de esforço físico repetitivo.

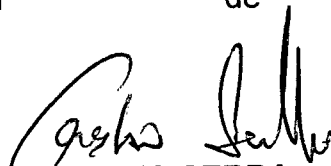
§ 2º Os exercícios de alongamento, específicos para cada tipo de atividade, deverão ser executados por um período mínimo de dez minutos, a cada quatro horas de trabalho.

§ 3º As pausas para realização da ginástica laboral serão contadas como tempo efetivo de trabalho, vedada a prorrogação não remunerada da jornada de trabalho sob esse pretexto.

§ 4º As sessões de ginástica laboral deverão ser oferecidas no local de trabalho e orientadas por profissional habilitado, podendo ser o profissional de educação física já lotado naquela unidade de ensino.

**Art. 2º** Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

SALA DAS SESSÕES, em \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019.

  
GUSTAVO SEBBA  
Deputado Estadual

## JUSTIFICATIVA

A ginástica laboral é uma das grandes aliadas no combate à má postura corporal e a fadiga originada por esforços excessivos ou repetitivos no ambiente de trabalho, visto que o trabalho ininterrupto gera diversas consequências físicas ao trabalhador.

Assim, para manter um bom ambiente de trabalho e reduzir o número de afastamento por problemas de saúde, o setor privado tem proporcionado momentos de relaxamento e atividade física aos funcionários, através da Ginástica Laboral. Trata-se de uma série de exercícios praticados no local de trabalho, com o objetivo de proporcionar boas condições físicas e mentais à equipe, o que pode ser perfeitamente implementado no serviço público e de modo especial, aos professores da rede pública de ensino.

Existem dois tipos de Ginástica Laboral: a Preparatória, que é realizada antes ou nas primeiras horas do trabalho, composta por alongamentos, aumentando a circulação sanguínea, a viscosidade e lubrificação das articulações e tendões; e a Compensatória, realizada no meio da jornada de trabalho, como uma pausa, e é praticada para diminuir a fadiga e prevenir doenças ocupacionais crônicas.

Os benefícios da adoção da ginástica laboral dentro do ambiente de trabalho, sejam em atividades de escritório, industriais ou sala de aula são evidentes como, por exemplo:

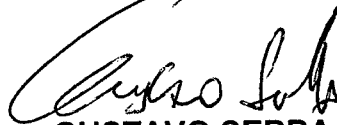
- Prevenção de Doenças Laborais;
- Redução do sedentarismo;
- Melhora o Condicionamento Físico;
- Redução a fadiga;
- Combate tensões;
- Melhora a autoestima;
- Aumento da produtividade;
- Diminuição dos afastamentos;
- Melhoria na interação entre os servidores.

O simples ato de participar da atividade proposta pela ginástica laboral diminui drasticamente as chances de desenvolver as doenças mais comuns em ambientes de

trabalho que são a LER (lesão por esforço repetitivo) e a DORT (distúrbio osteomuscular relacionado ao trabalho).

Além dos benefícios físicos, a prática voluntária da ginástica laboral proporciona ganhos psicológicos, diminuição do estresse e aumento no poder de concentração, motivação dos trabalhadores. A ginástica no local de trabalho fundamenta-se na valorização da prática de exercícios físicos como instrumento para promover a melhoria da qualidade de vida do servidor.

Diante do exposto, certo do apoio dos nobres Deputados, contamos com a unânime aprovação desta relevante iniciativa.



**GUSTAVO SEBBA**  
Deputado Estadual