

EXPOSIÇÃO DE MOTIVOS

O presente Projeto de Lei visa a oficializar o dia 22 de novembro como o Dia Municipal da Ginástica Laboral. Para tanto, segue uma síntese sobre a definição de ginástica laboral, bem como um pequeno histórico local sobre o tema.

A prática tem o objetivo de propiciar o repouso ativo dos trabalhadores, por alguns períodos, durante a jornada de trabalho.

A Ginástica Laboral começou a ser compreendida como um grande instrumento na melhoria da saúde física do trabalhador, reduzindo e prevenindo problemas ocupacionais, através de exercícios específicos que são realizados no próprio local de trabalho.

Ela não sobrecarrega nem cansa o funcionário, porque é leve e de curta duração. A ginástica laboral traz, entre outras coisas, maior integração da equipe.

O objetivo da GL (Ginástica Laboral) é promover adaptações fisiológicas, físicas e psíquicas, por meio de exercícios dirigidos que:

- trabalham a reeducação postural,
- aliviam o estresse,
- diminuem o sedentarismo;
- aumentam o ânimo para o trabalho;
- promovem a saúde e uma maior consciência corporal;
- aumentam a integração social;
- melhoram o desempenho profissional;
- diminuem as tensões acumuladas no trabalho;
- previnam lesões e doenças por traumas cumulativos, como as LER (Lesões por Esforços Repetitivos) e os DORT (Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho).
- diminuem a fadiga visual, corporal e mental por meio das pausas para os exercícios.¹

O projeto Ginástica Laboral Compensatória foi o embrião da prática no Rio Grande do Sul, criado por meio de um contrato entre o Serviço Social da Indústria do Rio Grande do Sul – Sesi/RS – e a Feevale, em 7 de novembro de 1978, com intermediação do Ministério do Trabalho e implantado pela Delegacia Regional do Trabalho. Ressaltamos a importância do professor Benno Becker Junior (Feevale), que foi um dos idealizadores do projeto.

A pesquisa era baseada em análises biomecânicas dos trabalhadores em seus ambientes de trabalho, iniciando com uma sondagem na região, a fim de contatar as empresas interessadas no estudo. Após, foram realizadas filmagens em diferentes seções de cada indústria, para verificar o tipo de movimento e a tarefa efetuada por cada operário.

¹ VIGILÂNCIA SANITÁRIA. A importância da Ginástica Laboral no trabalho. Disponível em <http://www.vigilanciasanitaria.sc.gov.br/index.php?option=com_content&task=view&id=409&Itemid=571> , acesso em 27 nov. 2012.

Em um segundo momento, professores e acadêmicos analisavam e diagnosticavam os grupos musculares mais ativos, os tipos de contração e os grupos musculares antagonistas para compensação, identificando horários de fadiga e acidentes de trabalho, estabelecendo os momentos de aplicação da prática, que era composta por exercícios específicos para as necessidades detectadas (com 7 minutos de duração) e por uma técnica cognitiva para a área emocional do trabalhador (com 3 minutos de duração). O projeto foi realizado entre 22 de novembro de 1978 e 30 de setembro de 1979. Os resultados mostraram redução significativa e até mesmo eliminação de acidentes de trabalho, bem como redução de dores somáticas entre os milhares de trabalhadores.

Assim sendo, em mais essa oportunidade, contamos com o apoio de todos os Vereadores integrantes desta Casa Legislativa para a aprovação desta Proposição.

Sala das Sessões, 22 de novembro de 2012.

VEREADOR PROFESSOR GARCIA

PROJETO DE LEI

Inclui o Dia Municipal da Ginástica Laboral no Calendário de Datas Comemorativas e de Conscientização do Município de Porto Alegre – Lei nº 10.904, de 31 de maio de 2010, e alterações posteriores –, no dia 22 de novembro.

Art. 1º Fica incluída a efeméride Dia Municipal da Ginástica Laboral no Calendário de Datas Comemorativas e de Conscientização do Município de Porto Alegre – Lei nº 10.904, de 31 de maio de 2010, e alterações posteriores –, conforme o Anexo desta Lei.

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

ANEXO

NOVEMBRO	
Dia 22	Dia Municipal da Ginástica Laboral