INDICAÇÃO Nº 732/2019

Disponibilização de serviço de ginástica laboral aos servidores, assessores, estagiários e vereadores.

Senhor Presidente,

A vereadora que esta subscreve, nos termos do inciso I do artigo 153 do Regimento Interno,

INDICA

à Mesa, que realize os estudos necessários visando à disponibilização dos serviços de aplicação de ginástica laboral aos servidores, assessores, estagiários e vereadores, na Câmara Municipal de Toledo.

A ginástica laboral ajuda na prevenção de doenças causadas pela má postura corporal no trabalho e é um estímulo à prática de exercícios físicos. Segundo a presidente da Associação Brasileira de Ginástica Laboral (ABGL), Valquíria Aparecida de Lima, somente a prevenção, através da atividade, pode ajudar a evitar o sedentarismo da população e os afastamentos do trabalho, que são cada vez maiores no país.

"A inatividade traz prejuízos, e essas pessoas estão a caminho de ter alguma doença. O trabalho é uma oportunidade de estimular uma vida mais saudável, destacou a presidente durante audiência pública para discutir o assunto na Câmara dos Deputados". (Disponível em: https://gauchazh.clicrbs.com.br/comportamento/noticia/2011/09/ginastica-laboral-previne-doencas-ocupacionais-e-reduz-estresse-3490411.html)

A ginástica laboral é uma atividade realizada no próprio local de trabalho, de curta duração e consiste em exercícios compensatórios e de alongamento das principais estruturas musculares envolvidas nas tarefas ocupacionais diárias. Não provoca cansaço físico ou sudorese, é realizada com a própria roupa de trabalho e tem como objetivo a prevenção de doenças ocupacionais. A atividade classifica-se de três formas: preparatória, compensatória e de relaxamento. A ginástica preparatória é realizada no início do expediente de trabalho, e tem como objetivo despertar, motivar o trabalhador.

Para a instituição, a ginástica laboral torna-se um investimento, pois ajuda a diminuir as faltas no trabalho por questões de saúde, aumenta sua produtividade, tem uma maior integração dos colaboradores e tudo isso com um baixo

custo. O principal fundamento utilizado durante uma aula de ginástica laboral (independente da modalidade escolhida) é o alongamento. O alongamento caracteriza-se por: preparar os músculos, prevenindo lesões osteomusculares, reduzir as tensões musculares e emocionais, melhorar a coordenação, aumentar a amplitude articular, estimular a circulação sanguínea, relaxar, recuperar o músculo cansado ao seu comprimento de repouso, tornar o corpo mais flexível e apto para a realização das atividades do trabalho. (Disponível em https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/ginastica-laboral-o-que-e-e-seus-beneficios/14148)

A Câmara Municipal de Toledo poderá realizar estudo de qual seria a forma mais adequada de atendimento, seja através de acadêmicos do curso de Educação Física, seja através de convênio com a municipalidade para cedência de um servidor da área que pudesse dar o atendimento, mediante convênio entre o Município e a Câmara, nos dias e horários estabelecidos.

Mediante o exposto, esperamos o atendimento desta reivindicação, dentro do menor prazo de tempo possível.

SALA DAS SESSÕES, 3 de setembro de 2019.

JANICE SALVADOR