



# Câmara Municipal de Votuporanga

PALÁCIO 8 DE AGOSTO

Praça "Vereador Viana Filho" – Vila América – CEP 15502-105  
Fone/Fax (017) 3421-1188 - E-mail [camaravotuporanga@terra.com.br](mailto:camaravotuporanga@terra.com.br)  
Site: [www.camaravotuporanga.sp.gov.br](http://www.camaravotuporanga.sp.gov.br)  
Estado de São Paulo

## INDICAÇÃO N.º 0110/2010

(INDICA AO PODER EXECUTIVO, QUE CRIE UM PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL NO ÂMBITO DA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA MUNICIPAL).

Sr. Presidente

Srs. Vereadores

Indico à Mesa, na forma regimental, seja oficiado ao Excelentíssimo Senhor Prefeito, Nasser Marão Filho, solicitando que se digne interceder junto a Secretaria competente, para que seja criado um programa de Ginástica Laboral no âmbito da Administração Pública Municipal.

Plenário "Dr. Octávio Viscardi", 8 de fevereiro de 2010.

**JOSÉ CARLOS "DO LAZÃO"**  
**VEREADOR**

## JUSTIFICATIVA

A necessidade da prática de exercícios físicos no local de trabalho remonta a Revolução Industrial (Inglaterra, século XVIII). A partir desta época, o número de funcionários com Lesões por Esforços Repetitivos e Distúrbios Osteomoleculares Relacionados ao Trabalho (L.E.R./D.O.R.T.) aumentou consideravelmente. O advento de novos processos de produção trouxe em seu bojo mudanças consideráveis no ambiente de trabalho.

Mais recentemente, a Era da Informática acentuou estas mudanças e catalisou suas conseqüências. Os "Tempos Modernos" impuseram uma nova rotina aos operários, que geralmente têm uma vida sedentária, passando muitas horas na mesma posição e quase sempre repetindo movimentos milhares de vezes por dia.

Estatísticas atuais apontam que cerca de quatro milhões de brasileiros são submetidos a tratamento em razão de dores provocadas pela postura incorreta no trabalho e pela pressão diária de situações competitivas. Surgiu então a necessidade da criação de atividades que atuem direta e especificamente na prevenção de doenças nos sistemas muscular e nervoso dos trabalhadores. A crescente preocupação das empresas com a saúde e desempenho de seus funcionários,

Documento assinado pelo(s): JOSÉ CARLOS LEME DE OLIVEIRA.  
(\*) (\*) AVISO: ESTE DOCUMENTO FOI IMPORTADO DE OUTRO APLICATIVO E PODE APRESENTAR DIVERGÊNCIAS OU FALHAS NAS INFORMAÇÕES EXIBIDAS. (1)(0)(1)  
e-CAM | PROCESSO ELETRÔNICO | <<<<>> DOCUMENTO OFICIAL <<<<>> DATA / HORA DA IMPORTAÇÃO: 16/02/2026 23:52:21 | CÂMARA MUNICIPAL DE VOTUPORANGA/SP.  
CHAVE DE ACESSO: PROT-331573-81615G-7L0H21 | Para validar acesse nosso Portal em: <http://www.camaravotuporanga.sp.gov.br>.





# Câmara Municipal de Votuporanga

PALÁCIO 8 DE AGOSTO

Praça "Vereador Viana Filho" – Vila América – CEP 15502-105  
Fone/Fax (017) 3421-1188 - E-mail [camaravotuporanga@terra.com.br](mailto:camaravotuporanga@terra.com.br)  
Site: [www.camaravotuporanga.sp.gov.br](http://www.camaravotuporanga.sp.gov.br)  
Estado de São Paulo

faz da Ginástica Laboral uma ótima oportunidade de trabalho o Profissional de Educação Física.

Considerando que a ginástica laboral poderá trazer inúmeros benefícios aos servidores, tais como:

- **Fisiológicos:** Provoca o aumento da circulação sanguínea em nível da estrutura muscular, melhorando a oxigenação dos músculos e tendões e diminuindo o acúmulo do ácido láctico; Melhora a mobilidade e flexibilidade músculo articular; Diminui as inflamações e traumas; Melhora a postura; Diminui a tensão muscular desnecessária; Diminui o esforço na execução das tarefas diárias; Facilita a adaptação ao posto de trabalho; Melhora a condição do estado de saúde geral. Diminui o risco de acidentes no trabalho. Previne a LER e DORTs. Melhora a produtividade com menor desgaste físico. Redução da sensação de fadiga no final da jornada.
- **Psicológicos:** Favorece a mudança da rotina; Reforça a auto-estima; Mostra a preocupação da empresa com seus funcionários; Melhora a capacidade de concentração no trabalho.
- **Sociais:** Desperta o surgimento de novas lideranças; Favorece o contato pessoal; Promove a integração social; Favorece o sentido de grupo - se sentem parte de um todo; Melhora o relacionamento.

Considerando que os funcionários da Secretaria de Esportes e/ou os estagiários da UNIFEV poderiam ser parceiros neste programa a ser criado no âmbito da administração municipal.

Neste sentido, é que apresentamos a presente propositura para que o Poder Executivo, através da Secretaria competente criasse no âmbito da Administração Pública Municipal, um programa de Ginástica Laboral.