

PROJETO DE LEI Nº , DE 2026
(Da Sra. Deputada Federal LAURA CARNEIRO)

Institui a Lei da Ginástica Laboral no Serviço Público e estabelece diretrizes para a realização de atividade de ginástica laboral diária para servidores e demais trabalhadores no âmbito dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos Municípios.

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

Art. 1º A União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios poderão instituir, no âmbito de suas respectivas competências, programas de ginástica laboral de até 15 (quinze) minutos diários, durante a jornada de trabalho, para servidores, empregados, empregados terceirizados e estagiários.

Art. 2º As atividades de ginástica laboral de que trata esta Lei serão coordenadas por profissionais de Educação Física, registrados nos Conselhos Regionais de Educação Física, nos termos da Lei nº 9.696, de 1º de setembro de 1998.

§ 1º A atividade poderá ser realizada por servidores do próprio quadro, desde que atendidos os requisitos do caput.

§ 2º Os órgãos poderão firmar parcerias com instituições de ensino e com os Conselhos Regionais de Educação Física, sem ônus para a Administração Pública, para viabilizar a execução da atividade.

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

Parágrafo único. O servidor, o empregado, o empregado terceirizado ou o 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, poderão eles disponibilizar vídeos com orientações e atividades de ginástica laboral acessíveis em suas páginas oficiais na internet, com recursos de acessibilidade em Libras e legendas.

Art. 5º Os órgãos de gestão de pessoas dos entes federativos indicados no art. 1º poderão promover, no âmbito de suas atribuições, estudos e levantamentos periódicos sobre a evolução do índice de prevalência de transtornos musculoesqueléticos e doenças relacionadas ao trabalho e de afastamentos, podendo utilizar dados já existentes.

Art. 6º Esta Lei entra em vigor após decorridos 180 (cento e oitenta) dias de sua publicação oficial.

JUSTIFICAÇÃO

A presente proposição tem por objetivo instituir diretrizes para a prática de ginástica laboral no âmbito do serviço público, em todos os entes da Federação, como instrumento de promoção da saúde, prevenção de doenças ocupacionais e valorização do servidor público.

A ginástica laboral consiste em um conjunto de exercícios físicos realizados no próprio ambiente de trabalho, durante a jornada, com foco na prevenção de lesões por esforço repetitivo, correção postural e redução do estresse. Trata-se de medida simples, de baixo custo e de alto impacto na qualidade de vida e na produtividade.

A relevância do tema é reconhecida por esta parlamentar, que teve a honra de ser a primeira mulher a presidir a Comissão do Esporte da Câmara dos Deputados, e que atua de forma incansável na defesa da atividade física como política pública de saúde. Em reconhecimento a essa trajetória, sou chamada de "madrinha da Educação Física", título que reforça meu compromisso com os profissionais e com a promoção do esporte e da saúde em todo o país.



Segundo dados do Instituto Nacional do Seguro Social - INSS, os transtornos musculoesqueléticos, entre eles a LER/DORT, representam a 2ª maior causa de afastamento do trabalho no Brasil. Em 2023, os gastos com benefícios por incapacidade temporária e auxílio-doença superaram R\$ 25 bilhões. No serviço público, o absenteísmo por problemas de saúde impacta diretamente na continuidade e na qualidade dos serviços prestados à população.

No Estado do Rio de Janeiro já existem experiências exitosas. A Prefeitura do Rio, o Tribunal de Justiça do Estado do Rio de Janeiro - TJRJ, a Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro - ALERJ e diversas universidades já implementam programas de ginástica laboral para seus servidores, com resultados positivos na redução de afastamentos e melhora do clima organizacional. A presente proposição busca justamente difundir e incentivar boas práticas que já vêm sendo adotadas.

Estudos da FIESP, da FUNDACENTRO e da Organização Mundial da Saúde apontam que programas de ginástica laboral reduzem em até 60% as queixas de dores musculares e em até 40% o absenteísmo. Para cada R\$ 1,00 investido em prevenção, há uma economia de até R\$ 4,00 com tratamento, afastamentos e reposição de pessoal.

Importante destacar que o presente Projeto não cria obrigação de gasto para a União, os Estados, o Distrito Federal e os Municípios. A utilização do verbo "poderão" e a previsão de parcerias "sem ônus para a Administração Pública" asseguram o caráter facultativo da medida, respeitando a autonomia administrativa e financeira dos entes federativos, nos termos dos arts. 18 e 30 da Constituição Federal.

Ademais, a matéria encontra fundamento no art. 24, inciso XII, e no art. 200, inciso VIII, da Constituição Federal, que atribuem à União, em conjunto com os demais entes, a competência para legislar e atuar na defesa da saúde do trabalhador.



Trata-se, portanto, de proposição que alia responsabilidade fiscal à promoção da saúde e ao bem-estar dos agentes públicos, sem implicar aumento de despesa obrigatória.

Diante do exposto, e da relevância social da matéria, conto com o apoio dos nobres Pares para a aprovação deste Projeto de Lei.

Sala das Sessões, em 03 de agosto de 2026.



Deputada Federal LAURA CARNEIRO

