ALAIN CESAR DE ABREU

PP

PROJETO DE LEI N.º 07/2025

DATA: 23/05/2025

SÚMULA: DISPÕE SOBRE A CRIAÇÃO DO PROGRAMA MUNICIPAL "ESPORTIVIDADE 60+" DE INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR NA SAÚDE DO IDOSO NO MUNICÍPIO DE PINHÃO, ESTADO DO PARANÁ, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

A Câmara Municipal de Pinhão, Estado do Paraná aprovou e Eu, Prefeito Municipal, sanciono a seguinte Lei:

Art. 1.º Fica criado, no âmbito do Município de Pinhão, Estado do Paraná, o Programa Municipal "Esportividade 60+", com o objetivo de promover a saúde, o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida da população idosa, por meio de atividades físicas, e também visando preparar os idosos para os jogos de integração do idoso "Jogos de Integração do Idoso – JIIDO", uma iniciativa do Governo do Estado através de treinos periódicos acompanhado por uma equipe multidisciplinar e ações de promoção da saúde.

Art. 2.º O Programa "Esportividade 60+" é de responsabilidade da Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Esportes e Lazer com o apoio dos demais órgãos que se fizerem necessários.

Art. 4.º As atividades do programa incluirão, entre outras:

I – Sessões de atividades físicas, incluindo alongamentos, exercícios de fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e treinamento muscular inspiratório (TMI);

II – Palestras educativas com equipe multidisciplinar sobre temas relacionados à saúde do idoso, prevenção de quedas e agravos crônicos;

III – Avaliações periódicas de saúde, incluindo aferição de pressão arterial, glicemia e exames de rotina a cada 6 (seis) meses;

IV – Acompanhamento por profissionais da área da saúde e esportes, sendo: educador físico, fisioterapeutas, técnicos de enfermagem, médico, nutricionista e psicólogo;

V – Organização e acompanhamento de viagens para participação dos idosos em competições e campeonatos esportivos fora do município, com garantia de transporte e acompanhamento dos profissionais responsáveis.

Art. 5.º Os locais das atividades poderão ser ampliados conforme demanda e disponibilidade de infraestrutura, proposto pela Secretaria de Saúde.

Art. 6.º O programa visa os seguintes objetivos:

I – Melhorar a força respiratória, de membros superiores e inferiores;

II – Melhorar a coordenação motora, o equilíbrio e a mobilidade funcional;

III – Promover a integração social, autoestima e bem-estar da pessoa idosa;

IV – Reduzir os riscos de quedas e agravos à saúde;

V – Incentivar o envelhecimento ativo e saudável;

VI – Proporcionar aos idosos a oportunidade de representar o município em competições regionais e estaduais, com apoio técnico e logístico.

Art. 7.º O Poder Executivo regulamentará esta Lei no prazo de 60 (sessenta) dias a contar de sua publicação, dispondo sobre a organização, forma de inscrição, seleção dos beneficiários e demais providências necessárias à plena execução do programa.

Art. 8.º As despesas decorrentes da execução desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, podendo ser suplementadas, se necessário.

Art. 9.º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Pinhão, Estado do Paraná, aos vinte e três dias do mês de maio do ano de dois mil e vinte e cinco, 60 Anos de Emancipação Política.

Alain Cesar de Abreu
Vereador proponente

JUSTIFICATIVA

O presente Projeto de Lei visa institucionalizar o Programa "Esportividade 60+", já em desenvolvimento no Município de Pinhão, de forma a garantir sua continuidade, ampliar o acesso aos serviços ofertados e promover políticas públicas voltadas à população idosa.

O envelhecimento populacional é uma realidade que demanda iniciativas públicas estruturadas para mitigar os efeitos adversos dessa fase da vida, como a perda de funcionalidade, aumento das doenças crônicas, isolamento social e quedas.

O Programa em questão busca promover o envelhecimento ativo, como previsto na Política Nacional do Idoso (Lei Federal nº 8.842/1994), além de estar alinhado com o Estatuto do Idoso (Lei Federal nº 10.741/2003), que assegura o direito à saúde e à participação social da pessoa idosa.

A proposta é embasada em estudos como o Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil), que evidencia os fatores multidimensionais relacionados a quedas, fragilidade funcional e condições crônicas.

A presença de profissionais qualificados, como educador físico, fisioterapeuta, técnico de enfermagem, médico, nutricionista e psicólogo, assegura um atendimento integral, com foco na prevenção, reabilitação e promoção da saúde, além do fortalecimento da convivência social.

Além disso, destaca-se o papel da Secretaria Municipal de Esportes como responsável pela condução do programa, com a parceria da Secretaria Municipal de Saúde, otimizando os recursos públicos e garantindo a integração intersetorial.

Outro destaque é a participação dos idosos em competições esportivas dentro e fora do município, com apoio logístico e técnico durante as viagens, o que fortalece o sentimento de pertencimento, valorização e reconhecimento da pessoa idosa na sociedade.

Por essas razões, solicito o apoio dos nobres Pares desta Casa Legislativa para a aprovação do presente Projeto de Lei.

INTRODUÇAO DO PROJETO

PROJETO DE INTERVENÇÃO MULTIDISCIPLINAR NA SAÚDE DO IDOSO/ESPORTIVIDADE 60 +

O envelhecimento leva a constantes modificações no organismo do indivíduo, sejam elas, biológicas, psicológicas e sociais. Dessa maneira o indivíduo precisa adaptarem-se as novas situações que são impostas no seu dia a dia (SANTOS, 2010). Uma das dificuldades encontradas com o envelhecimento é a perda da capacidade funcional que pode afetar os idosos de maneiras diferentes, como aumentar o risco de quedas, comprometimento na realização das atividades do dia a dia, limitação de força muscular, equilíbrio, alteração da marcha e mobilidade.

Segundo um Estudo Longitudinal da Saúde dos Idosos Brasileiros (ELSI-Brasil)(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022), realizado em uma amostra representativa da população idosa brasileira residente em áreas urbanas, demonstrou que os fatores associados às quedas são multidimensionais, sendo estes o sexo, destacando sexo feminino, faixa etária igual ou superior a 75 anos, medo de cair em vias danificadas, medo de atravessar a rua, artrite ou reumatismo, diabetes e depressão.

Dados do Instituto Nacional de Traumatologia e Ortopedia relatam que 40% dos idosos caem pelo menos uma vez ao ano, as quedas podem levar a quadros de incapacidade funcional e fragilidade. Ainda se observa que idosos que moram em instituições de longa permanência, asilos ou casas de repouso, a frequência de quedas é ainda maior: destes, 50% podem cair (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Assim programas direcionados ao treinamento físico tem a intenção de diminuir os efeitos do envelhecimento sobre a função muscular melhorando a qualidade de vida dos idosos tornando-os mais ativos e independentes nas suas atividades cotidianas (LACOURT; MARINI, 2006). Além do treinamento físico também podemos citar o treinamento muscular inspiratório (TMI)o qual tem-se mostrado importante na prevenção de complicações em idosos, pois apresenta uma relação direta com a autonomia funcional dos idosos. Conforme o ganho da força respiratória aumenta, podem ser observados reflexos positivos como a melhora no desempenho nas atividades físicas, aumentando o

consumo máximo de oxigênio durante o esforço e diminuindo a fadiga muscular. Portanto, o idoso poderá potencializar sua capacidade funcional, tendo mais independência nas atividades de vida diária com a melhora na qualidade de vida através da melhora da qualidade muscular e redução dos efeitos nocivos nos músculos respiratórios decorrentes da sarcopenia (VILAÇA et al., 2020).

A fisioterapia atua na promoção de saúde visando preservar, manter e recuperar a capacidade funcional de idosos, com a prática de atividades físicas orientadas e realizadas regularmente promovendo efeitos benéficos aos idosos em nível neuromuscular, metabólico e psicológico, resultando na manutenção da independência, maior autonomia, mobilidade, redução de quedas, melhorando a autoimagem e autoestima, estimulando o contato e interação social (ROUQUAYROL; GOLDBAUM, 1999).

Proposta do projeto

Trata-se de um projeto de intervenção de **atividades físicas** (alongamentos, fortalecimentos, equilíbrio, mobilidade e treinamento muscular inspiratório (TMI)) e **orientações de saúde** (palestras com equipe multidisciplinar, acompanhamento da pressão arterial e glicemia) realizadas semanalmente sendo duas vezes por semana, as atividades serão orientadas por profissionais da saúde do Município do Pinhão. Durante a execução das atividades profissionais do departamento da fisioterapia e estagiárias do setor estarão responsáveis por organizar as atividades. Os participantes do projeto também passarão por avaliação medica e realizam os exames de rotina a cada 6 meses.

O público alvo serão todos os idosos que realizam modalidades esportivas conduzidas e orientadas pelo educador físico. As atividades serão realizadas no Ginásio de Esportes AngeloBrolini, todas as terças das 08:00h. às 11:00h. e quintas-feiras das 13:00h. às 16:00h.

Objetivos

Objetivo do projeto é melhorar a força respiratória, força de membros inferiores e superiores, melhorar coordenação e equilíbrio, qualidade de vida de idosos e o desempenho nas atividades esportivas. Além de garantir aos idosos maior conhecimento sobre condições de saúde e cuidados para prevenção de agravos a saúde e prevenção de

quedas, trabalhando também a integração social, auto estima e bem estar.

Benefícios do projeto

Este projeto tem o intuito de promover uma melhor qualidade de vida aos idosos do Município do Pinhão, conhecimento sobre a saúde e a prevenção de agravos das condições crônicas de saúde dos idosos, melhorar a autonomia e a capacidade de sociabilização dos idosos. Além de garantir que a população tenha um maior acesso aos atendimentos primários de saúde de maneira interdisciplinar, promovendo um ganho para a população em geral.

Os idosos integrantes do projeto participam de competições e campeonatos, dentro e fora do município, quais já trouxeram vários troféus e medalhas para o município de Pinhão sendo destaque na região.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Exercícios físicos, mentais e boa alimentação proporcionam mais qualidade de vida à população idosa. Gov.br, 2022.

LACOURT, M. X; MARINI, L. L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano, Passo Fundo, p.114-121 – jan./jul, 2006.

ROUQUAYROL, M. Z.; GOLDBAUM, M. Epidemiologia, história natural e prevenção de doenças. Epidemiologia e Saúde. 5ª edição. Rio de Janeiro: MEDSI, 1999. P. 15-30.

SANTOS, S.S.C. Concepções teórico – filosóficas sobre envelhecimento, velhice, idoso e enfermagem gerontogeriátrica. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 63, n. 6, p. 1035-9, 2010.

VILAÇA, A.F. O efeito do treinamento inspiratório em idosos sobre a qualidade de vida, resposta imune, força muscular inspiratória e de membros inferiores: Um ensaio clínico randomizado. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2019.