PROJETO DE LEI Nº /2022

VEREADORA DRA TRÍCIA BARRETO
MDB

DISPÕE SOBRE A INSTITUIÇÃO DO DIA DA CALISTENIA.

A CÂMARA MUNICIPAL DE ANÁPOLIS APROVOU E EU, PREFEITO, SANCIONO A SEGUINTE LEI

Art. 1º. Fica instituído o Dia da Calistenia, a ser comemorado no dia 1º de setembro de cada ano.

Art. 2º. A data de que trata o art. 1º desta Lei constará no Calendário Municipal Oficial de Eventos.

Art. 3º. Essa Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões, 18 de julho de 2022.

DRA TRÍCIA BARRETO
Vereadora
MDB

JUSTIFICATIVA

O Projeto ora em apreço visa divulgar a calistenia, uma atividade física que o praticante utiliza o peso do próprio corpo para sua realização. Não há a necessidade de aparelhos sofisticados e pode ser praticada por qualquer pessoa que está apta a fazer atividades físicas.

O objetivo da calistenia é proporcionar que o indivíduo possa desenvolver sua musculatura, trabalhando a força corporal, preparando o corpo para levantar seu próprio peso, com exercícios funcionais, utilizando acessórios simples como barras fixas e bastões que podem ser encontrados nas academias localizadas nos logradouros públicos como praças e parques.

A perda de massa magra ou musculatura, denominada de sarcopenia, é considerada doença, reconhecida pela Organização Mundial de Saúde desde 2016 (CID-10M62.84). Essa condição de perda de massa muscular afeta a função do músculo esquelético, o que está ligado a efeitos adversos a curto e longo prazo, principalmente a limitações de ordem física que podem levar a uma maior probabilidade de quedas, dificuldades em subir degraus, levantar-se de cadeiras e camas e caminhar.

Os benefícios da calistenia, atividade física acessível, são o aumento da massa muscular, aumento da força física, melhora da resistência e mobilidade e contribui para o aumento da flexibilidade e do equilíbrio corporal. Não há a necessidade de equipamentos e acessórios dispendiosos e pode ser praticada nas praças e parques, com os aparelhos de atividade física que compõem estes logradouros.

Com o apoio dos nobres pares na aprovação deste projeto, iremos contribuir para que a população conheça e tenha acesso a uma atividade física de qualidade, que não onera os cofres públicos, pois é de simples implantação e assim construir uma cultura de boas práticas de saúde que levarão ao bem-estar da população. Uma população saudável faz menos uso de medicações e desonera o sistema de saúde.

Sala das Sessões, 18 de julho de 2021.

Vereadora Dra Trícia Barreto - MDB