PROJETO DE LEI ORDINÁRIA Nº 088, DE 2019

Institui o "Dia de Incentivo à Atividade Física na Terceira Idade", no âmbito do Município de Votorantim/SP, e dá outras providências.

A CÂMARA MUNICIPAL DE VOTORANTIM APROVA:

Art. 1º Fica instituído o "Dia de Incentivo à Atividade Física na Terceira Idade" no âmbito do Município de Votorantim, a ser celebrado todo dia 06 de abril de cada ano.

Art. 2º São os objetivos deste Dia destinado às pessoas da Terceira Idade:

a) Incentivar a prática da atividade física regular, prevenir e combater doenças como a hipertensão, acidente vascular cerebral, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões;

b) Contribuir para a ruptura do isolamento social e para a melhora da autoestima, da qualidade de vida e do equilíbrio emocional;

c) Combater o surgimento das doenças crônico-degenerativas e a diminuição da massa muscular, fortalecer o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco;

d) Promover a melhora da massa óssea, da resistência e do condicionamento físico das pessoas idosas, mediante exercícios físicos regulares e preventivos devidamente orientados.

Art. 3º No "Dia de Incentivo à Atividade Física na Terceira Idade", as entidades civis, educacionais, esportivas e sociais poderão realizar torneios e provas, palestras, seminários, painéis e quaisquer outros eventos que tenham por objetivo mobilizar e sensibilizar a sociedade civil acerca dos benefícios deste tipo de atividade para os idosos, sendo facultativo aos entes públicos e ao Poder Executivo, também realizar atividades objetivando a conscientização e divulgação da importância do incentivo à atividade física para pessoas da Terceira Idade.

Art. 4º As despesas decorrentes com a aprovação desta Lei correrão por conta de verbas próprias consignadas no Orçamento.

Art. 5º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Plenário "Pedro Augusto Rangel", em 12 de novembro de 2019.

MAURO PAULINO MENDES
Vereador

JUSTIFICATIVA:

A Atividade Física é fator determinante da saúde e qualidade de vida em qualquer faixa etária.

Na Terceira Idade então, nem se discute. A Atividade Física gera alegria e satisfação, fazendo com que muitas pessoas não tenham desânimo ou até mesmo depressão. E temos em nossa cidade algumas associações e entidades como: APEVO - Associação dos Aposentados e Pensionistas de Votorantim, SESI – Serviço Social da indústria e ACM - Associação Cristã de Moços, que fazem esse trabalho com atividades físicas diversificadas e direcionadas, acompanhamento, auxilio as pessoas nesta faixa etária.

É natural o processo de envelhecimento, caracterizado por várias transformações progressivas e irreversíveis em função do tempo, assim na área da saúde, não devemos medir esforços na busca de um envelhecimento bem-sucedido, que pode ser caracterizado por um equilíbrio entre o envelhecimento biológico e psicológico.

Na atualidade vivemos uma realidade que há muito tempo atrás não se dava conta, o crescimento da população idosa em nosso país. Em meados dos anos 80 a população acima dos 60 anos era de 6,1%, mas com o avanço da expectativa de vida do brasileiro, é previsto que no ano de 2025 a população idosa chegará a 12,2%.

A falta de oportunidade de praticar atividade física na Terceira Idade faz com que os idosos desanimem ainda que tenham muita vontade de viver, e para essas pessoas a atividade física é um modo de mostrar que ainda são capazes de fazer coisas extraordinárias.

Ao longo da vida, passamos por um processo fisiológico irreversível, ou seja, após se iniciar o declínio dos sistemas fisiológicos no corpo não há como obter uma reversão dos mesmos, com todas essas alterações, as pessoas de mais idade sofrem bastante, ocorrendo ainda restrições quanto à sua capacidade de locomoção, o que pode implicar em quedas e dificuldades na realização de atividades da vida diária, levando a total incapacidade funcional.

O principal benefício que a atividade física promove no envelhecimento biológico é a manutenção da capacidade funcional, promovendo manutenção dos sistemas fisiológicos por um tempo maior e evitando seu rápido declínio e desta forma com atividades coordenadas se tomará mais fácil a vida daqueles que desejam integrar-se numa vida saudável e de qualidade.

Sendo assim, contamos com a colaboração dos Nobres Pares para a aprovação do presente Projeto de Lei.

MAURO PAULINO MENDES
Vereador