



CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA RITA
CASA PREFEITO ANTÔNIO TEIXEIRA
Gabinete do Vereador Sebastião do Sindicato

Projeto de Lei nº. 71 /2024.

Institui o terceiro domingo de agosto de cada ano, como o dia municipal do corredor de rua no calendário de eventos do município.

Art. 1º - Institui o terceiro domingo de agosto de cada ano, como o dia Municipal do Corredor de Rua no calendário de eventos do município Santa Rita - PB.

Art. 2º - As atividades em alusão o dia Municipal do Corredor de Rua são de livre iniciativa de órgãos governamentais, empresas, movimentos sociais, sindicatos, associações, grupos culturais, sociedade civil organizada, escolas públicas e privadas, instituições de ensino superior e comunidade em geral.

Art. 3º O instituído passará a constar no calendário de eventos do município.

Paço da Câmara Municipal de Santa Rita, Estado da Paraíba, em 12 de julho de 2024.

SEBASTIÃO BASTOS FREIRE FILHO
Vereador Autor - PT

JUSTIFICATIVA

Essa modalidade esportiva tem agregado muito aqui no Estado, e principalmente em nossa cidade. E, temos consciência do benefício que a corrida de rua traz para a nossa saúde

Um estudo publicado em 2014 no Journal of the American College of Cardiology indicou que mesmo quem corre apenas de 5 a 10 minutos por dia em baixa intensidade pode ter a chance de viver mais — comparado com aqueles que não correm nada. E a pesquisa ainda descobriu que quanto mais a pessoa correr (tanto em distância quanto em tempo), maior será sua expectativa de vida.

O levantamento avaliou mais de 55 mil homens e mulheres, com idades entre 18 e 100 anos, sendo que apenas um quarto deles eram corredores ativos. Durante 15 anos, aqueles que corriam 50 minutos por semana ou menos em intensidade moderada tiveram menos chance de morrer por doenças cardiovasculares em comparação com aqueles que não corriam.

Já é consenso entre os especialistas da área da saúde que o sedentarismo é uma das principais causas de doenças crônicas no mundo. No outro sentido dessa equação, a prática regular de exercícios físicos se mostrou eficaz no combate e prevenção de diabetes, hipertensão, colesterol alto, obesidade, doenças cardiovasculares e até mesmo alguns tipos de câncer.

Diversos estudos realizados pela Associação Americana de Diabetes já mostraram que corredores regulares apresentam risco menor de desenvolver diabetes tipo 2. Uma das pesquisas descobriu que homens com idades entre 35 e 75 anos chegam a ter 95% menos chance de ter a doença.

Segundo os cientistas, esse benefício preventivo pode estar relacionado com a redução da gordura corporal e regulação do metabolismo promovidos pelo exercício — o que também tem impacto direto na redução dos níveis de colesterol ruim (LDL). É um supercombo para a saúde do coração

Por esses e outros tantos motivos que apresentamos essa propositura.

Paço da Câmara Municipal de Santa Rita, Estado da Paraíba, em 12 de julho de 2024.

SEBASTIÃO BASTOS FREIRE FILHO
Vereador Autor - PT