Poder Legislativo
Câmara Municipal de Catalão
Estado de Goiás
Gabinete do Vereador Rodrigo Alves Carvelo - Rodrigão

Fls 02

PROJETO DE LEI nº 32 /2021, de 01 de abril de 2021.

"Institui como "atividades essenciais" os estabelecimentos de prestação de serviços de educação física, públicos ou privados, como forma de prevenir doenças física se do exercício físico como essenciais para a saúde da população no âmbito do Município de Catalão - GO, e dá outras providências"

A Câmara Municipal de Catalão, nos termos do disposto na Lei Orgânica do Município, APROVA a seguinte Lei:

Art. 1°- Fica instituída a prática de atividades físicas, orientadas por profissionais da Educação Física, como essenciais para a saúde da população e declara a essencialidade dos estabelecimentos de prestação de serviços de educação física públicos ou privados como forma de se prevenirem doenças físicas e mentais no âmbito do Município de Catalão.

§ 1° - Fica estabelecido que, academias de musculação, ginástica, natação, hidroginástica, artes marciais, dança, yoga e demais modalidades esportivas são consideradas atividades essenciais à saúde, inclusive em período de calamidade pública.

§ 2° - O Poder público Municipal, através de órgãos competentes, poderá realizar a limitação do número de pessoas, além de adotar medidas de contenção sanitária, objetivando impedir a propagação de doenças, de acordo com a gravidade da situação.

§ 3° - No caso de adoção de ações, conforme parágrafo anterior, estas devem ser devidamente fundamentadas em normas sanitárias e

Fls. 03

de segurança pública, indicando a extensão, motivos, critérios técnicos e científicos que subsidiam as restrições que porventura venham a ser implementadas.

Art. 2º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

GABINETE DO VEREADOR RODRIGÃO, 01 DE ABRIL DE 2021.

RODRIGO ALVES CARVELO - RODRIGÃO
VEREADOR - PODEMOS

Poder Legislativo
Câmara Municipal de Catalão
Estado de Goiás
Gabinete do Vereador Rodrigo Alves Carvelo - Rodrigão

JUSTIFICATIVA

Praticar atividade física regular com acompanhamento de profissional de Educação Física é muito importante em qualquer idade. Não é à toa que é algo que todos os profissionais da área da saúde recomendam.

O aumento da aptidão física pode prevenir doenças, como problemas cardíacos, obesidade, diabetes e câncer, além de melhorar o humor e a autoestima e diminuir a chance de desenvolver transtornos psiquiátricos, como depressão e ansiedade.

Dessa forma, a necessidade de modificar o estilo de vida sedentário é cada vez mais vital.

Para manter uma boa saúde mental, é preciso cuidar bem do seu corpo, isto é, dormir bem, alimentar-se de forma adequada e praticar exercício físico regularmente, principalmente com acompanhamento médico e de profissional da Educação Física.

A atividade física é uma grande aliada da saúde mental, a prática de atividade física, especialmente se acompanhada de profissional da Educação Física, proporciona uma sensação de bem-estar e relaxamento.

Quando nos exercitamos, o nosso corpo libera endorfina, substância natural produzida pelo cérebro durante e após a realização de uma atividade física. A liberação de endorfina – também conhecida como hormônio da alegria – ajuda a relaxar, reduz o estresse e a ansiedade e melhora o humor.

Para combater o sedentarismo, de acordo com a OMS, Organização Mundial da Saúde, é recomendado que seja feito 150 minutos de atividade de intensidade moderada por semana. Logo, podem ser feitos 30 minutos de atividade física em cinco ou mais dias por semana.

Citação: *"Mens sana in corpore sano."* "Mente sadia num corpo sadio."

Isto posto, solicito aos nobres companheiros, excelentíssimos edis, que votem com urgência em favor desse Projeto de Lei, que vem a atender uma solicitação consistente dos cidadãos profissionais da Educação Física de nossa Catalão.

Ratificando consideração,

RODRIGO ALVES CARVELO - RODRIGÃO
VEREADOR - PODEMOS