PROJETO DE LEI ORDINÁRIA DO LEGISLATIVO Nº 23 , DE 10 de JULHO DE 2021.

"Institui a Semana do Esporte e Saúde no âmbito do Município de Santana da Vargem e da outras providências."

Art. 1º Fica instituída no âmbito do Município de Santana da Vargem, "A Semana do Esporte e da Saúde", em comemoração ao Dia Mundial da Atividade Física.

Parágrafo único: A Semana do Esporte e da Saúde deverá ser realizada na primeira semana do mês de abril, ou na semana que constará o dia 6 do mês citado.

Art. 2º A Semana do Esporte e Saúde, tem a finalidade de estimular e incentivar a prática esportiva voltada para saúde do corpo, com a realização de palestras, práticas esportivas, torneios, jogos em geral, entre outros.

Art. 3º As atividades serão realizadas pela Prefeitura Municipal, conduzida pela Secretaria de Cultura e pelo Conselho Municipal de Esporte, envolvendo a comunidade, as escolas, sociedades esportivas e recreativas e empresas, conforme dispuser o regulamento.

Art. 4º A Secretaria de Cultura em conjunto com o Conselho Municipal de Esporte, criarão, organizarão e coordenarão a programação da semana disposta no caput do art. 1°.

Parágrafo único. A programação das atividades realizadas na semana do esporte e saúde, deverá ser elaborada e validada no prazo de 45 dias antes da data de início, e serem afixadas, nos murais dos prédios públicos em forma de cartazes, divulgadas no site da

prefeitura municipal dentre outros veículos de comunicação, contendo os dias e os horários das atividades.

Art. 5º A programação dos eventos e atividades do período da semana do Esporte e Saúde integrará o Calendário Oficial de Eventos do Município.

Art. 6º O Poder Executivo regulamentará a presente Lei no prazo máximo de 60 (sessenta) dias, contados da data de sua publicação.

Art. 7º As despesas decorrentes do cumprimento desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas, se necessário.

Art. 8 º Esta Lei entra em vigor na data da sua publicação.

Sala das sessões, 10 de julho de 2021.

Jackson Luiz Venâncio de Souza

Vereador

JUSTIFICATIVA

Nos dias de hoje, vivemos em um mundo tecnológico que muitas das vezes nos atrapalha e tomam maior parte do nosso tempo livre, impedindo-nos de praticar uma corrida, um futebol, pedalar, academia, dentre outras atividades físicas. Já é de conhecimento de todos que a prática de atividade física é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida, e que inúmeros estudos realizados demonstram como a prática frequente de atividade física evita doenças e melhora, até mesmo, nosso ânimo para a realização de nossas atividades diárias, além de gerar uma grande quantidade de benefícios para o nosso corpo e também para nossa mente. Por isso que a prática de atividades físicas é tão recomendada por todos os profissionais de saúde.

Apesar de muitas pessoas afirmarem que não possuem tempo para a realização de atividade física, as recomendações diárias são relativamente baixas e podem ser incluídas na agenda do nosso dia. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a recomendação essencial é de 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada, o que corresponde a um pouco mais de 20 minutos por dia. A mudança de hábito de vida é um pouco difícil, entretanto, incluir exercícios físicos em nossa rotina é fundamental para a saúde, além é claro de prevenir e auxiliar no tratamento de várias doenças.

A influencia da atividade física para a saúde se reflete em muitas vertentes na rotina de quem às pratica, uma mudança do estilo de vida sedentária para a prática de hábitos saudáveis é sentida tanto no emocional como fisicamente, e os benefícios são significativos. O tipo de esporte ou atividade pode variar e as vantagens ocorrem da mesma maneira, seja através de exercícios em grupo ou atividades mais solitárias, cada pessoa deve optar pela atividade melhor adaptável à sua rotina e condicionamento do corpo.

Benefícios da atividade física e contribuições para a saúde:

• Reduz os riscos de desenvolvimento de enfermidades cardiovasculares, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC) e hipertensão;

• Controle da taxa de colesterol LDL (considerado colesterol ruim) e aumento do colesterol HDL (uma gordura de boa qualidade);

• Auxilia no controle da hipertensão arterial;

• Ameniza o risco de desenvolver diabetes e controla a taxa de glicose no sangue;

• Menores chances de desenvolver diversos tipos de câncer, principalmente quando a atividade física está associada a uma boa alimentação;

• A importância da atividade física para a saúde também pode ser um fator para o controle de peso, também atrelado a uma alimentação de qualidade;

• Melhora os quadros de depressão, ansiedade, dentre outros problemas relacionados a transtornos psicossociais;

• A importância da atividade física para a saúde também está relacionada às crianças. Além de contribuir com a interação social, evita os quadros de obesidade infantil;

• Em casos de pessoas idosas, a atividade física contribui com a autoestima. Eles se sentem mais fortes, ativos e com disposição para realizar tarefas simples da rotina.

Tal projeto de lei busca incentivar e despertar o interesse de nossas crianças, adultos e idosos pela prática de atividades físicas, apresentando palestras educacionais e informativas sobre a importância e os benefícios à saúde. O projeto também movimentará nossa cidade com a realização de jogos e competições envolvendo nossas escolas, sociedades esportivas e recreativas e empresas, valorizando e enriquecendo o esporte em nosso município.