



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

VEREADORA RUTE COSTA

PROJETO DE LEI Nº da Vereadora Rute Costa

“Reconhece a pratica de atividades físicas e do exercício físico como essenciais e da outras providencias.”

A Câmara Municipal de São Paulo DECRETA:

Art. 1º - Fica reconhecida a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais à saúde da população PAULISTANA, mesmo em tempos de crise ocasionadas por moléstias contagiosas ou catástrofes naturais.

Parágrafo único: A autorização das atividades contidas no caput será fornecida pelos órgãos oficiais competentes.

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

Às Comissões competentes.

Sala das Sessões, 22 de Janeiro de 2021

Rute Costa

Vereadora do Município de São Paulo



JUSTIFICATIVA

A pandemia do coronavírus mudou a rotina de bilhões de pessoas ao redor mundo e trouxe outras preocupações, além do vírus. No Brasil, os casos de depressão aumentaram 90% em um mês, segundo levantamento da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Pesquisas também mostram que, influenciados pelo isolamento social, muitos brasileiros deixaram de se exercitar e o índice de prática de atividade física caiu 20%. O que chama a atenção para as doenças ligadas ao sedentarismo. Sabia que a prática regular de exercícios poderia salvar todos os anos, no mundo, 5 milhões de pessoas vítimas de doenças associadas ao comportamento sedentário? Essa foi a conclusão de pesquisadores da Universidade Stanford, nos Estados Unidos, após levantamento feito em 111 países. Exercitar-se com frequência é fundamental para prevenir e controlar doenças cardíacas, obesidade, diabetes tipo 2 câncer. Sem contar os benefícios para a saúde mental, já que ajuda a controlar o estresse, reduz os sintomas de depressão e ansiedade, diminui o declínio cognitivo e melhora a memória.

Recentemente, estudos brasileiros mostraram, ainda, que a atividade física também evita o agravamento da Covid-19. Segundo os pesquisadores, durante os exercícios, os músculos liberam um hormônio chamado *irisina*, que tem poder de reduzir a produção de uma proteína que é responsável pelo transporte do vírus para dentro das células. Tanto é que o índice de hospitalização chega a ser 34% menor em pessoas fisicamente ativas. Então movimente-se! Caminhe, pedale, mantenha uma rotina de treinos. Vinte minutos de exercícios, todos os dias, já podem fazer uma grande diferença na qualidade de vida. As academias são ótimas opções para quem busca estrutura adequada e orientação profissional.

A prática de atividade física é fundamental para enfrentamento a moléstias, principalmente o novo coronavírus. Além dos benefícios amplamente conhecidos também deve-se destacar que as principais causas dos grupos de riscos (idade, obesidade, problemas cardíacos, respiratórios e etc) são combatidas por aquela. Sendo assim, não resta a menor dúvida de que os estabelecimentos que prestem tais serviços são essenciais para o enfrentamento.

Diante disso, estabelece-se regras e reconhece-se a atividade física como serviço essencial. Primeiramente, cumpre-nos ressaltar que o Profissional de Educação Física é um profissional de Saúde, reconhecido pela resolução do CNS Nº 287, de 8 de outubro de 1998 e CBO 2241-40. Sua importante atuação na promoção de saúde se tanto de forma preventiva como também na reabilitação do praticante beneficiário da atividade física.

Por esta razão, durante o enfrentamento da pandemia pelo novo coronavírus (COVID-19), o Ministério



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

da Saúde editou a Portaria 639 de 31 de março de 2020 lançando o programa de capacitação denominado “O Brasil Conta Comigo – Profissionais da Saúde”, capacitando dentre outros os Profissionais de Educação Física para atuarem diretamente no enfrentamento ao novo coronavírus, bem como para atuarem agentes multiplicadores de conhecimentos e comportamentos sobre as medidas profiláticas necessárias para a não proliferação de quaisquer doenças, seguindo as orientações da Organização Mundial de Saúde e do Ministério da Saúde. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), informa que a prática regular de exercícios físicos está associada a melhora das funções imunológicas em seres humanos, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos e que é uma importante ferramenta no tratamento e prevenção de doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, entre outras. Por exemplo, pessoas com estas patologias estão mais suscetíveis as complicações e agravamento pelo COVID-19.

Não menos importante, temos ainda os benefícios sociais e mentais obtidos com a prática de atividades físicas, tanto pela redução dos níveis dos hormônios estressantes, como a adrenalina, a noradrenalina e o cortisol, resultando no aumento da autoestima, a diminuição da insatisfação, da depressão e da ansiedade causadas pelas necessárias medidas de isolamento adotadas. Ninguém poderia ser capaz de prever a crise atual, como também não seremos nas próximas, contudo o texto legal apresentado busca assegurar que a atividade e exercícios físicos são necessárias para a saúde da população, mesmo que associadas as medidas de isolamento e restrições de circulação de pessoas para garantia do maior bem jurídico tutelado: a vida.

Rute Costa

Vereadora do Município de São Paulo