



VEREADORA RUTE COSTA

AUTORIZA O PODER EXECUTIVO A REALIZAR PARCERIAS COM AS INSTITUIÇÕES DE ENSINO PÚBLICO E PRIVADO, PARA A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS NAS PRAÇAS, E ESPAÇOS PÚBLICOS PARA CRIANÇAS, JOVENS, ADULTOS E IDOSOS.

A Câmara Municipal de São Paulo DECRETA:

Art. 1º - O Poder Executivo de São Paulo fica autorizado a realizar parcerias com as Instituições de Ensino Público e Privado, para a realização de Atividades Físicas, nas Praças e Espaços Públicos do Município, para crianças, jovens, adultos e idosos.

Art. 2º - As atividades serão desenvolvidas pelos acadêmicos dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia.

Art. 3º - As Instituições de Ensino Público e Privado, deverão validar as atividades físicas realizadas pelos acadêmicos como horas complementares em seus devidos estágios.

Art. 4º O Poder Executivo poderá formar parcerias com empresas, para o fornecimento de equipamentos.

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

Sala das Sessões, 21 de junho de 2023.

**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO****Vereadora Rute Costa**
30º GV***Justificativa***

Ter uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde de toda a sociedade em todas as idades, sendo algo fundamental para que haja o pleno e completo desenvolvimento humano. Podemos enumerar diversos benefícios para as crianças, os adolescentes, os adultos, e, principalmente, para os idosos, pois eles são especialmente de caráter físico, social, fisiológico e psicológico.

O cansaço das atividades diárias, os problemas, o estresse, o sedentarismo, por vezes desestimulam as pessoas a buscar outras atividades que demandem ainda mais da energia dos seres humanos. Contudo, ao inserir no dia a dia atividades físicas voltadas para a saúde e o cuidado com o corpo, pouca gente costuma se arrepender, pois a melhora de humor, de desempenho ao respirar, acordar, dormir, é nítida. Surpreendentemente você pode se sentir com ainda mais energia, mais alegre e ter melhores horas de descanso.

Os profissionais da saúde aduzem ser extremamente essencial dedicar parte de nossa rotina aos cuidados com a saúde, e se movimentar é fundamental. A professora de Educação Física Clarice Sobreira, em reportagem ao site <https://www.brasildefatope.com.br/>, aduz que “Nosso corpo foi feito para o movimento. Mas como a vida moderna tem nos tornado cada vez mais sedentários, organizar um tempo para cuidar de si, da nossa saúde, é muito importante”. Por conseguinte, ela dispõe que “Os exercícios ajudam a melhorar as taxas sanguíneas, o sono, a digestão,



ajudam no controle de diabetes e hipertensão, além de melhoras nossa disposição, autoestima e algumas pesquisas apontam benefícios para quadros depressivos”.

O que não pode ocorrer, é o corpo ficar parado. Exercícios feitos de média e longa duração beneficiam principalmente o sistema cardiorrespiratório.

A atividade física pode resgatar uma independência da saúde, promovendo bem-estar e podendo ajudar a desfrutar de uma vida com mais qualidade. Para a pessoa idosa, existe uma lista de vantagens, ajudando a ter uma vida mais ativa e também sendo um indivíduo que se sente menos cansado e com menos dores nas articulações e nas costas. Além do corpo, a atividade física ajuda também a mente, podendo reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, além de uma melhora da autoestima, da imagem corporal e dos sentimentos relacionados à solidão. Outro problema comum entre idosos, é a perda gradual de memória, o que hoje vem atacando muitos adultos, também. Nesse caso, ser uma pessoa ativa também ajuda na manutenção da memória, da atenção, da concentração, do raciocínio, do foco e até mesmo na redução do risco para demência, como a doença de Alzheimer. Isso, sem falar no controle e na prevenção das típicas doenças crônicas, como obesidades, hipertensão e diabetes.

O sedentarismo apresenta um enorme risco à saúde das pessoas, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, osteoporose, depressão, ansiedade, dentre outras questões.

Um estudo desenvolvido pelo Serviço Social da Indústria (SESI) apontou que no Brasil 52% da população não pratica atividades físicas regularmente. Desses 52%, 42% apresentaram problemas de saúde nos últimos 12 meses, enquanto 72% dos que se exercitam com frequência não tiveram constadas patologias durante o mesmo período.

Isto posto, especialistas se manifestaram com grande preocupação com relação ao sedentarismo, que, junto às doenças decorrentes, causa 300 mil mortes por ano no Brasil, segundo a OMS. O mais alarmante é que a entidade relata que este



número de mortes pode crescer à medida que as pessoas dizem “não ter tempo” para praticar exercícios físicos.

Mateus Bortolotto, médico do esporte do time feminino do Internacional, aduz o seguinte:

“O sedentarismo apresenta vários riscos para a saúde, como doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes tipo 2, doenças respiratórias, osteoporose, depressão e ansiedade; e está associado a um maior risco de câncer. Em suma, esse fator é extremamente prejudicial para a saúde, tendo em vista que está relacionado ao aumento de risco para inúmeras doenças, as quais impactam negativamente a qualidade de vida e podem levar à morte. Portanto, é importante destacar que mesmo pequenas quantidades de atividades físicas regulares já podem fazer a diferença e trazer benefícios para a saúde.”

Segundo a OMS, atrelado ao condicionamento físico, o efeito dos exercícios na saúde mental também é indiscutível. Ainda de acordo com a OMS, estudos indicam que pessoas moderadamente ativas têm menos probabilidade de serem afetadas por transtorno mentais do que pessoas que não praticam nenhuma atividade.

Eduardo Cillo, coordenador de psicologia do Comitê Olímpico Brasileiro (COB) e doutor em psicologia pela USP, aduz que “atividades físicas, além de prevenir doenças, podem trazer grandes benefícios em diversos outros aspectos da vida, como a redução do estresse, a melhora da autoestima, da confiança, das habilidades sociais e, até mesmo, do desempenho na parte cognitiva, como já apresentado em dados”.

Em ranking de países que menos fazem exercícios, Brasil é o país que lidera as estatísticas, conforme infográfico da CNN Brasil:



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO



Média de horas de exercício físico por semana

País Média de horas por semana

Holanda	12,8	Suécia	5,3
Alemanha	11,1	Malásia	5,3
Romênia	11	Espanha	5,2
Rússia	9,2	Colômbia	5,2
Hungria	8,8	Peru	5,2
Índia	7,9	Arábia Saudita	4,7
Bélgica	6,9	Coreia do Sul	4,5
Canadá	6,6	México	4,4
China	6,4	Argentina	4,4
África do Sul	6,4	Polônia	4,1
Estados Unidos	6,3	França	3,7
Grã-Bretanha	6,3	Chile	3,7
Austrália	6,2	Itália	3,6
Turquia	5,8	Japão	3,3
		Brasil	3



Média global

Importante ressaltar que, a matéria em questão traz nítido interesse local, encontrando respaldo na competência legislativa do Município, nos termos dos artigos 30, I, da Constituição Federal, e 13, I, da Lei Orgânica do Município de São Paulo. Por conseguinte, também compete ao Município suplementar a legislação federal em matéria afeta à educação e proteção à saúde pública, conforme artigos 24, incisos IX e XII, combinado com 30, II, da CF.

**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

O artigo 230, da Lei Orgânica também ampara a presente propositura, dispondo o seguinte:

Art. 230 - É dever do Município apoiar e incentivar, com base nos fundamentos da educação física, o esporte, a recreação, o lazer, a expressão corporal, como formas de educação e promoção social e como prática sócio-cultural e de preservação da saúde física e mental do cidadão.

A presente proposta concede um melhor desenvolvimento à vida das pessoas, visando conceder saúde física, mental, bem-estar social, dentre outros.

Diante de todo o exposto, e pelos relevantes argumentos exarados, sendo de extrema relevância e interesse social, é que lhes apresento o presente Projeto de Lei, e conto com os nobres pares para seu prosseguimento e aprovação.

Sala das Sessões, 21 de junho de 2023.

Vereadora Rute Costa
30º GV

REFERÊNCIAS:

<https://www.brasildefatope.com.br/2019/07/24/saude-e-exercicio-fisico-na-praca-mais-perto-de-voce>

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-me-exercitar/noticias/2022/atividade-fisica-para-idosos-por-que-e-como-praticar>

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/brasil-lidera-ranking-de-paises-que-menos-fazem-exercicios-fisicos/>

https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/07/05/interna_bem_viver,1516358/mais-da-metade-da-populacao-brasileira-nao-faz-atividade-fisica-diz-estudo.shtml