



PROJETO DE LEI Nº /2023

Altera a [Lei nº 13.834, de 27 de maio de 2004](#), para instituir o Projeto 60+ Longevidade Saudável no Município de São Paulo.

A Câmara Municipal de São Paulo DECRETA:

Art. 1º A [Lei nº 13.834, de 27 de maio de 2004](#), passa a vigorar com a seguinte redação:

.....
 “Art. 7º-A Fica instituído o Projeto 60+ Longevidade Saudável, em forma de programa municipal de atividade física, para pessoas com idade acima de 60 anos no Município de São Paulo.

Art. 7º-B O objetivo do Projeto será executado por Profissionais de Educação Física, devidamente habilitados no CREF (Conselho Regional de Educação Física), com a colaboração de estagiários de educação física, acadêmicos a partir do quinto semestre da faculdade, desde que sob a orientação de um profissional de Educação Física habilitado. (NR)”

Art. 2º As despesas decorrentes da execução da presente Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Artigo 3º Esta Lei entra em vigor 90 (noventa) dias após a data de sua publicação.

Sala das Sessões

ATÍLIO FRANCISCO

Vereador



JUSTIFICATIVA

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) referentes ao ano de 2021, estima-se que o Brasil tenha aproximadamente 33,3 milhões de pessoas com 60 anos ou mais. É importante ressaltar que esses números podem variar ao longo do tempo devido a fatores como taxa de natalidade, expectativa de vida e migração. Os idosos corresponderão a 30% da população do município de São Paulo em 2050, segundo a Fundação Seade. Atualmente existem 1,7 milhão de idosos no município, o que corresponde a 15% da população paulistana.

Para mostrar o significado desse fenômeno, a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano, por meio da Coordenadoria de Produção e Análise de Informação (GEOINFO), em parceria com a Coordenação de Políticas para a Pessoa Idosa, da Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Cidadania, elaborou o estudo "Retrato da pessoa idosa na cidade de São Paulo". A análise mostra que o envelhecimento no Município está acima da média nacional e é constituído, sobretudo, por mulheres. Em 2017, 60% dos idosos eram desse gênero. Se considerarmos apenas as pessoas com 85 anos ou mais, o índice chega a 70,2%. Sobre a cor de pele, a maioria é composta por brancos, tanto homens (69%), quanto mulheres (71%), segundo Censo Demográfico do IBGE de 2010.

Essa tendência ao envelhecimento da população é um fenômeno que atinge todos os segmentos sociais daqueles que vivem em São Paulo. As questões apontadas neste estudo, no entanto, mostram que se vive mais nas zonas que desfrutam de melhor estrutura urbana e que são melhor atendidas por serviços, com destaque especial para as áreas de saúde e educação. Por outro lado, é nas áreas mais desprovidas da periferia que o índice de envelhecimento tem se alterado de maneira mais significativa, aumentando a proporção da população que tem mais de 60 anos. Portanto, ao se pensar em políticas públicas, há que se enfrentar o duplo desafio de atender tanto a presença crescente do idoso na cidade, como buscar reduzir as condições extremamente desiguais entre os idosos paulistanos.

O Estatuto da Pessoa Idosa assegura direitos às pessoas com 60 anos ou mais. A [LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003](#), Estatuto da Pessoa Idosa, garante o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, **ao esporte, ao lazer**, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. São direitos das pessoas idosas: O respeito é essencial e extremamente importante dentro de qualquer



relacionamento e, no universo da pessoa idosa, ser respeitado pode traduzir-se nas seguintes garantias:

- I – Direito de envelhecer
- II – Liberdade, respeito e dignidade
- III – Alimentos
- IV – Saúde
- V – *Educação, cultura, esporte e lazer*
- VI – Exercício da atividade profissional e aposentar-se com dignidade
- VII – Moradia digna
- VIII – Transporte
- IX – Política de atendimento por ações governamentais e não governamentais
- X – Atendimento preferencial
- XI – Acesso à justiça.

De acordo com o Art. 20, o idoso tem direito à educação, **cultura, esporte, lazer**, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade. Sobre atividade física em específico, o Ministério da Saúde afirma que a atividade física proporciona benefícios para a saúde em qualquer fase da vida. Contrariando o que muita gente pensa, com os devidos cuidados, ter uma vida ativa resulta em mais vantagens do que riscos para a população idosa. Idosos que se movimentam mais em seu dia a dia tem melhor capacidade funcional e mais qualidade de vida. Além dos benefícios para o corpo, a atividade física também tem impacto positivo na saúde mental. Manter-se ativo na sua rotina auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como previne doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer. Também contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular conhecida como sarcopenia. Ainda, ao praticar atividade física em grupo há a oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amizades.

A publicação do Ministério da Saúde – Guia de Atividade Física a População Brasileira relata outros benefícios da atividade física regular, orientada por profissionais.

- Promove o desenvolvimento humano e o bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- Aumenta a energia, disposição, autonomia e independência para realizar as atividades do dia a dia;



- Melhora a capacidade para se movimentar e fortalece músculos e ossos;
- Reduz as dores nas articulações e nas costas;
- Melhora a postura e o equilíbrio;
- Reduz o risco de quedas e lesões;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a autoestima e a autoimagem;
- Auxilia no controle do peso corporal;
- Melhora a saúde dos pulmões e do coração;
- Ajuda na manutenção da memória, atenção, concentração, do raciocínio e do foco.

O exercício físico regular, orientado de forma sistemática, conduzido por profissionais de educação física, como foco no desenvolvimento da capacidade funcional do idoso, tem impacto significativo na promoção da melhoria da saúde bem-estar, diminuição dos efeitos da senilidade e recuperação da funcionalidade da pessoa idosa, conforme estudos. ([Idosos e atividade física: — Ministério da Saúde \(www.gov.br\), guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf\(www.gov.br\)](#), Signolire, J. Bending the Aging Curve – The Complete Exercise Guide for Older Adults. Human Kinetics. Champaign. IL2011.)

Objetivo

De acordo com Ministério da Saúde, a atividade física proporciona benefícios para a saúde em qualquer fase da vida, em especial para as pessoas idosas que, na sua grande maioria, apresentam marcas da senilidade - condições que afetam os indivíduos baseados em processos fisiopatológicos; elas são decorrentes de doenças crônico-degenerativas não transmissíveis, sedentarismo, entre outros fatores que interferem na funcionalidade e qualidade de vida delas.

O objetivo do projeto está focado no desenvolvimento da capacidade funcional do idoso, relacionada a promoção da saúde e bem-estar, a prevenção da incidência das doenças crônico/degenerativas e a recuperação/manutenção da autonomia e independência da pessoa idosa com idade igual ou superior a 60 anos.



Objetivos Específicos

- Estimular e orientar as pessoas idosas a se exercitarem regularmente para diminuir os efeitos deletérios do sedentarismo e das doenças, integrando os profissionais da área da saúde com o mesmo propósito
- Propiciar a oportunidade para as pessoas idosas se exercitarem em grupos, promovendo a sociabilização e a conscientização de se manterem ativos como medida preventiva para diminuir a incidência de quedas e fraturas
- Avaliar os indicadores da capacidade funcional das pessoas idosas para a prescrição segura de exercícios físicos, orientados por profissionais e acadêmicos de educação física.

Destacamos aqui a importância da prática regular do exercício físico, diferente da atividade física não estruturada; é realizado de forma sistemática, regular, orientada por profissionais e acadêmicos de educação física; as modalidades de exercícios são compostas das habilidades motoras funcionais relacionadas ao desenvolvimento de capacidades motoras funcionais – aquelas necessárias para a funcionalidade das pessoas idosas. As capacidades motoras funcionais endurance aeróbia/anaeróbia, força muscular, potência, mobilidade e estabilidade são necessárias para a participação das atividades básicas da vida diária, prevenção de quedas e melhoria dos indicadores de saúde cardiometabólica.

Este projeto de caráter preventivo, participativo, inclusivo e social tem, como finalidade precípua a recuperação da autonomia funcional das pessoas idosas, a diminuição dos efeitos deletérios da senilidade, do impacto do sedentarismo, do isolamento social e, em especial, diminuir os efeitos das doenças crônicas degenerativas (Musculoesqueléticas, Cardiometabólicas e Neuropsicológicas), bem como favorecer a integração social por meio da prática regular do exercício físico orientado.

Durante o processo de envelhecimento, o corpo enfrenta uma série de alterações. Algumas são mudanças naturais — típicas da fase de desenvolvimento da pessoa idosa. Enquanto isso, outras alterações não são normais da idade. Ou seja, elas poderiam ser evitadas para garantir uma melhor qualidade de vida.

A senilidade representa as condições que afetam os indivíduos baseados em processos patológicos. Logo, elas são decorrentes de doenças e outros fatores que interferem na funcionalidade e qualidade de vida das pessoas. Portanto, não estão necessariamente



relacionados ao processo natural vivido pela população idosa. O que acontece é que existem doenças que acometem mais os idosos. Por exemplo, hipertensão arterial, diabetes, insuficiência renal e cardíaca, depressão, osteoartrose, mal de Parkinson, Alzheimer e doença pulmonar crônica. As condições estão relacionadas a uma predisposição genética ou comportamentos nocivos ao corpo, como má alimentação, consumo excessivo de álcool, uso de drogas e **inatividade física**.

A senescência é o processo natural e saudável de envelhecimento, que não compromete as necessidades básicas da vida. Representa todas as alterações que ocorrem no organismo humano e que estão relacionadas ao seu envelhecimento. Portanto, são mudanças que ocorrem devido aos processos fisiológicos e todos os seres humanos estão suscetíveis a elas. Nesse processo ocorre o declínio físico e mental do idoso, de forma lenta e gradativa.

Há provas de que a atividade física diminui o risco de desenvolvimento prematuro de muitos problemas de saúde, incluindo aterosclerose, dores lombares, alguns tipos de câncer, doença pulmonar crônica, doença coronariana, diabete, hipertensão, problemas mentais, obesidade, osteoporose e acidente vascular cerebral (HOWLEY & FRANKS, 2008).

Um estilo de vida saudável também está relacionado a estimativa de qualidade de vida prolongada, independência para idosos e pessoas portadoras de necessidades especiais bem como o seu efeito terapêutico na redução dos efeitos deletérios do sedentarismo (GUISELINI, 2006)

A publicação do Ministério da Saúde – Guia de Atividade Física a População Brasileira relata os benefícios da atividade física para pessoas idosas que, de acordo com o Estatuto da Pessoa Idosa, Lei nº 10.741/2003, garante o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, *ao esporte, ao lazer*, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária. Sobre atividade física em específico, o Ministério da **Saúde afirma que a atividade física proporciona benefícios para a saúde em qualquer fase da vida.**

Um programa de Exercícios orientado por profissionais e acadêmicos de Educação Física, contempla amplas possibilidades de participação das pessoas idosas, com idade igual ou superior a 60 anos, de acordo com a publicação do Ministério da Saúde – Guia de Atividade Física a População Brasileira, que relata os benefícios da atividade física regular, orientada por profissionais.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Diferente da atividade física não estruturada, aquela que pode ocorrer ou não ao longo do dia, (as atividades físicas espontâneas do dia a dia), o exercício físico é realizado de forma orientada e sistematizada; para a sua aplicação prática considera, em relação aos praticantes: os objetivos e necessidades; a avaliação e conhecimento do nível de capacidade funcional; as modalidades de exercícios; os métodos de treinamento, a frequência (número de vezes/semana), a intensidade e duração das sessões de treino. Daí a importância de se ter profissionais de Educação Física qualificados para desenvolver o Programa de forma segura e bem orientada para garantir a sua eficácia. O exercício atualmente sendo *“considerado como remédio multisistêmica, é importante que a dose propicie uma boa resposta”*.

Importante salientar que o capítulo V da Lei Orgânica do Município de São Paulo, no seu artigo 230, que estabelece como dever do município apoiar a incentivar, com base nos fundamentos da educação física, o esporte, a recreação, o lazer, a expressão corporal, como forma de educação e promoção social e como prática sociocultural e de preservação da saúde física e mental do cidadão. Deve ser mencionada também a recente Lei Municipal nº 17568/2021 - Art. 1º Fica reconhecida no Município de São Paulo a prática da atividade física e do exercício físico como essenciais para a população, podendo ser realizados em estabelecimentos prestadores de serviços destinados a essa finalidade, bem como em espaços públicos.

Considerando que; o alto índice de sedentarismo entre as pessoas idosas tem consequências para a saúde e bem-estar; a senilidade é um estado patológico que pode ser prevenida ou tratada; manter-se ativo na sua rotina auxilia na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, assim como previne doenças do coração, osteoporose, diabetes e alguns tipos de câncer; o exercício físico orientado contribui para o controle da pressão arterial, para a redução dos níveis de colesterol e previne a perda de massa muscular, conhecida como sarcopenia; ao praticar exercício físico em grupo há a oportunidade de ampliar os vínculos sociais e fazer amizades; o intuito do presente projeto é propiciar a pessoa idosa com idade igual a 60 anos ou mais a oportunidade de recuperar a autonomia e independência e ter uma longevidade saudável.

**Execução**

O Projeto será executado por Profissionais de Educação Física, devidamente habilitados no CREF (Conselho Regional de Educação Física), com a colaboração de estagiários de educação física, acadêmicos a partir do quinto semestre da faculdade, desde que sob a orientação de um profissional de Educação Física habilitado.

Público-alvo

Pessoas com idade igual a 60 anos ou mais

Profissionais Envolvidos

Os profissionais envolvidos deverão passar por um treinamento para a elaboração e aplicação prática do Programa.

Do ponto de vista da legalidade, o Supremo Tribunal Federal já se pronunciou permissivamente sobre a criação de programa municipal por lei de iniciativa parlamentar¹.

Diante da importância do tema que trará muitos benefícios aos paulistanos, tenho a certeza de poder contar com a inclusão da proposta na agenda política do Município.

¹ <https://portal.stf.jus.br/processos/downloadPeca.asp?id=314921286&ext=.pdf>