

**PROJETO DE LEI N° 020/2020**

**PODER LEGISLATIVO**

**“INSTITUI NO MUNICÍPIO O PROGRAMA “ACADEMIA AO AR LIVRE” DESTINADO ÀS PESSOAS DA TERCEIRA IDADE”.**

O Vereador Carlos Alberto Gomes Alves, no uso de suas prerrogativas, tendo em vista o que dispõe inciso I do Art. 122 - Regimento Interno, **FAZ SABER** que a Câmara Municipal aprovou e o Prefeito sanciona a seguinte,

**LEI:**

**Art. 1º.** Fica, por esta lei, instituído em nosso município o programa “Academia ao Ar Livre”, destinado às pessoas da terceira idade e consideradas de movimentação reduzida.

**Art. 2º.** Para implantação do programa previsto por esta Lei serão utilizados os espaços livres de praças e parques existentes no município.

**Art. 3º.** A execução do programa não terá, necessariamente, qualquer ônus para o poder público, pois os equipamentos para a prática dos exercícios poderão ser adquiridos através de convênios/parcerias firmados pelo Executivo com empresas e entidades privadas, que serão autorizadas a inserir placas publicitárias institucionais de suas empresas aos locais de instalação.

**Art. 4º.** O programa valerá para as praças e parques existentes no município, bem como para os que forem instituídos ou construídos futuramente.

**Art. 5º.** No decreto de regulamentação o Executivo definirá, entre outros aspectos técnicos, detalhes como prazo de validade dos convênio e manutenção dos equipamentos que forem instalados.

**Art. 6º.** Esta Lei será regulamentada pelo Executivo no prazo de 90 (noventa) dias, contados a partir da data da publicação

**Art. 7º.** Esta Lei entrará em vigor na data da sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de São Mateus, Estado do Espírito Santo, aos quatro (04) dias do mês de março (03) do ano de dois mil e vinte (2020).

**CARLOS ALBERTO GOMES ALVES**  
Vereador

## **MENSAGEM JUSTIFICATIVA AO PROJETO DE LEI Nº 020/2020**

**Caros Edis,**

É fato que a expectativa de vida está aumentando em todo mundo, mas é importante que se chegue lá com boa qualidade de vida. Dados divulgados informam que milhares de idosos são hospitalizados por causa de quedas, o que representa um custo muito elevado para os cofres públicos. Cerca de 40% dos acidentes acontecem em casa.

O Brasil já foi jovem, quando a expectativa de vida era baixa. Hoje essa expectativa aumentou muito, sendo, de forma geral, possível se programar para alcançar 80 anos de idade com qualidade de vida. E a atividade física ajuda nesse processo.

Os exercícios físicos para pessoas da terceira idade devem ser elaborados para diminuir as alterações musculares, articulares e circulatórias, entre outras. Um programa de exercícios físicos deve sempre levar em conta os limites e os objetivos do paciente. Após 65 anos perde-se de 1 a 2% de massa muscular por ano. Isso leva ao enfraquecimento muscular que aumenta a possibilidade de queda, cansaço e diminuição da resistência física.

À medida que a idade vai aumentando o corpo humano fica mais limitado em questões de movimento, articulação e resistência. Por isso as pessoas da terceira idade devem preservar seu corpo, respeitando os limites. Essas pessoas devem escolher exercícios físicos que sejam adequados às suas capacidades cardíacas, pulmonares, articulares e musculares, pois mesmo que tenham praticado exercícios durante grande parte de suas vidas de uma forma regular, chegam a essa idade em que as condições do corpo humano começam a definharem.

Não é necessário que idoso deixem de fazer exercícios físicos. Pelo contrário, o exercício físico é um bem essencial para promover a saúde e uma boa qualidade de vida.

O Poder Público municipal pode ter contribuição decisiva para melhoria da qualidade de vida das pessoas da terceira idade em nosso município. Basta aproveitar as praças e parques aqui existentes e dotá-los de espaços apropriado para tal finalidade.

Este o objetivo da proposta que submetemos à apreciação dos nossos nobres pares.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de São Mateus, Estado do Espírito Santo, aos quatro (04) dias do mês de março (03) do ano de dois mil e vinte (2020).

**CARLOS ALBERTO GOMES ALVES**

Vereador