

PROJETO DE LEI Nº , DE 2015
(Do Sr. Marcelo Belinati)

Acrescenta a alínea “d”, no inciso I do art. 6º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para determinar a realização de campanhas permanentes de incentivo à prática de atividades físicas.

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º Seja acrescentada a alínea “d”, no inciso I do art. 6º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, com a seguinte redação:

“Art. 6º

d. de promoção de campanhas permanentes de incentivo à prática de atividades físicas adequadas para todas as idades, visando a melhoria das condições de saúde da população”.
(NR)

Art. 2º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

O objetivo do presente projeto de lei é incentivar a prática de atividades físicas como forma de melhorar as condições de vida e saúde da população.

O Atividade Física é um conjunto de ações que um indivíduo pratica envolvendo gasto de energia e alteração do organismo, por meio de exercícios que envolvam movimentos corporais, com aplicação de uma ou mais aptidões físicas, além das atividades mental e social, de modo que terá como resultados os benefícios a saúde.

No Brasil¹, o sedentarismo é um problema que vem assumindo grande importância. Pesquisas mostram que a população contemporânea gasta bem menos calorias diárias do que gastava há cem anos.

¹ <http://abiliodiniz.com.br/qualidade-de-vida/atividade-fisica/os-males-do-sedentarismo/>

Pesquisas do Ministério da Saúde revelam que 80% dos brasileiros são classificados como sedentários e 68% têm sobrepeso ou obesidade. Para o doutor em fisiologia do exercício, Turibio Leite de Barros, apesar de todos os estímulos para que se tenha uma vida ativa, as pessoas estão se tornando reféns da vida moderna e diminuindo o ritmo de atividade física ou de movimentos diários. “Todo mundo quer comodismo e conforto: estacionar perto da porta, usar elevador etc. É aí que se cria o sedentário”, afirma.

Segundo o especialista, sedentarismo não significa apenas a falta de uma atividade física regular, como praticar um esporte ou ir à academia. Depende da intensidade da movimentação corporal e do gasto calórico. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define como sedentário o indivíduo que gasta menos de 2.200 calorias por semana em atividades físicas e ocupacionais.

O sedentário acaba desenvolvendo uma sequência de problemas que deterioram a sua saúde. Os principais são aumento do colesterol, tendência a diabetes e hipertensão, sobrepeso e obesidade. “Felizmente, nunca é tarde para resgatar a saúde. Com uma vida mais ativa, o colesterol baixa, a diabetes melhora, a hipertensão fica controlada e o sobrepeso pode ser superado”, afirma Barros.

Ele lembra ainda que o estímulo para evitar o sedentarismo deve passar de pais para filhos, já que atualmente é comum ver crianças e jovens deixando de praticar exercícios físicos para ficarem no videogame ou na internet. “Para estimular uma vida mais ativa, os pais precisam dar o exemplo praticando esportes também”, lembra o especialista, que já abordou tema em seus livros e no seu blog.

Já para quem chegou à terceira idade, Barros recomenda não se entregar ao círculo vicioso iniciado pelo cansaço. “Quanto menos a pessoa faz atividade, mais preguiça tem. Quanto maior a preguiça, maior o comodismo”, aponta. Portanto, não há outra saída. O segredo é se movimentar”, conclui.

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Em crianças e jovens a atividade física é importante para o desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma via de escape para a energia “extranormal” das crianças, ou seja, sua hiperatividade e pode ajudar no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

Com relação a saúde orgânica, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial

em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL- colesterol (colesterol bom). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

Até no campo da saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima, reduz a ansiedade e estresse, ajudando no tratamento da depressão.

Em idosos a falta de aptidão física e a capacidade funcional pobre são umas das principais causas de baixa qualidade de vida, nos idosos. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade musculares. Nos idosos a prática de atividade física promove mudanças corporais, melhora a autoestima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.

Por todo o exposto e pela grandeza da proposta, esperamos contar com o apoio de nossos ilustres Pares para a aprovação da medida, que coloca em perspectiva uma cultura de valorização das atividades físicas, visando a melhora da saúde da população.

Sala das Sessões, em de de 2015.

Deputado **Marcelo Belinati**
PP/PR