



**CÂMARA DOS DEPUTADOS**  
**DEPUTADO FEDERAL RICARDO ABRÃO**

**PROJETO DE LEI Nº , DE DE 2026**  
(Do Senhor Ricardo Abrão)

Institui o Dia Nacional do Atleta Idoso (60+), cria a Semana Nacional do Atleta Idoso e estabelece diretrizes para ações de promoção da atividade física, do esporte e do envelhecimento ativo no âmbito das políticas públicas, e dá outras providências.

O CONGRESSO NACIONAL decreta:

Art. 1º Fica instituído o Dia Nacional do Atleta Idoso (60+), a ser celebrado, anualmente, em 1º de outubro.

Art. 2º Fica instituída a Semana Nacional do Atleta Idoso, a ser realizada, anualmente, na semana que compreender o dia 1º de outubro, com a finalidade de promover ações de incentivo à prática esportiva e de atividades físicas por pessoas idosas, de forma segura, inclusiva e acessível.

Art. 3º Para os fins desta Lei, considera-se atleta idoso a pessoa com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos que pratique atividade física ou esporte, de forma recreativa, amadora, comunitária, escolar, associativa ou competitiva, observadas as orientações de saúde e segurança pertinentes.

Art. 4º São objetivos do Dia Nacional e da Semana Nacional do Atleta Idoso:

I – valorizar o envelhecimento ativo e saudável, com estímulo à autonomia, à funcionalidade e à participação social da pessoa idosa;

II – incentivar a prática regular de atividade física e de esportes por pessoas idosas, com ênfase em prevenção de quedas, fortalecimento muscular, equilíbrio, mobilidade e saúde mental;

III – ampliar o acesso a espaços, programas e eventos esportivos e de lazer para pessoas idosas, inclusive com medidas de acessibilidade;

IV – fomentar a integração intergeracional por meio do esporte e de atividades físicas em comunidades, escolas, centros de convivência e equipamentos públicos;





**CÂMARA DOS DEPUTADOS**  
**DEPUTADO FEDERAL RICARDO ABRÃO**

V – estimular a realização de campanhas educativas sobre prevenção de golpes e fraudes relacionadas a falsas ofertas de “tratamentos” e “programas milagrosos” de performance física, quando direcionados a pessoas idosas, em articulação com políticas de proteção ao consumidor e educação digital, no que couber.

Art. 5º No âmbito do Poder Executivo federal, os órgãos competentes poderão, durante a Semana Nacional do Atleta Idoso, promover, apoiar ou articular, em cooperação com Estados, Distrito Federal e Municípios, ações como:

I – campanhas de conscientização sobre a importância da atividade física para pessoas idosas, com linguagem simples, acessível e inclusiva;

II – realização de eventos comunitários, festivais, torneios, caminhadas, circuitos de bem-estar, aulas abertas e práticas orientadas;

III – incentivo à oferta de avaliação funcional e orientação para prática segura, em articulação com a rede de saúde, quando disponível;

IV – estímulo à criação e à expansão de programas esportivos e de atividade física voltados ao público idoso em equipamentos públicos;

V – promoção de parcerias com universidades, entidades esportivas, organizações da sociedade civil e instituições públicas ou privadas, observada a legislação aplicável.

Art. 6º A instituição do Dia Nacional do Atleta Idoso (60+) e da Semana Nacional do Atleta Idoso não implica criação de despesa obrigatória de caráter continuado, devendo as ações previstas observar a disponibilidade orçamentária e financeira e a execução por meio de programas e dotações existentes, quando cabível.

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

### **JUSTIFICATIVA**

O presente Projeto de Lei institui o Dia Nacional do Atleta Idoso (60+) e a Semana Nacional do Atleta Idoso, com o propósito de fortalecer a cultura do envelhecimento ativo, valorizar a pessoa idosa e estimular políticas públicas





**CÂMARA DOS DEPUTADOS**  
**DEPUTADO FEDERAL RICARDO ABRÃO**

integradas de promoção de atividade física e esporte ao longo da vida. Trata-se de medida de relevante interesse público, alinhada à evolução demográfica brasileira e aos objetivos constitucionais de promoção da saúde, do bem-estar e da dignidade humana, sem impor obrigações automáticas de despesa continuada.

O Brasil atravessa acelerado processo de envelhecimento populacional. Segundo o Censo Demográfico 2022, a população com 60 anos ou mais alcançou 32.113.490 pessoas, equivalente a 15,6% da população, representando aumento expressivo em relação a 2010, quando esse contingente correspondia a 10,8%. Esse cenário impõe ao Estado e à sociedade a adoção de estratégias contemporâneas de prevenção de agravos, manutenção de capacidade funcional e promoção de autonomia, em especial por meio de políticas intersetoriais que envolvam esporte, saúde e assistência.

A prática regular de atividade física em pessoas idosas é reconhecida internacionalmente como medida eficaz para melhoria de saúde e funcionalidade. A Organização Mundial da Saúde recomenda, para adultos com 65 anos ou mais, ao menos 150 minutos semanais de atividade física aeróbica moderada (ou equivalente), com inclusão de atividades que aprimorem equilíbrio e previnam quedas em pessoas com mobilidade reduzida. A existência de data nacional específica contribui para orientar campanhas públicas, fortalecer adesão social e estimular iniciativas comunitárias e governamentais de promoção de hábitos saudáveis.

A escolha do dia 1º de outubro harmoniza-se com o calendário de valorização da pessoa idosa no Brasil, considerando que a legislação nacional já reconhece esta data como marco de referência para ações de valorização e promoção de eventos voltados à pessoa idosa. Ao instituir o Dia Nacional do Atleta Idoso (60+) na mesma data, o Projeto agrega foco temático e amplia a capacidade de mobilização social, direcionando o debate público para esporte, atividade física e prevenção.

Além do simbolismo, a proposta tem caráter prático e orientador. Ao criar a Semana Nacional do Atleta Idoso, o projeto fomenta ações que podem ser executadas por programas já existentes, em cooperação federativa, com entidades esportivas, universidades, organizações sociais e redes locais,





**CÂMARA DOS DEPUTADOS**  
**DEPUTADO FEDERAL RICARDO ABRÃO**

promovendo inclusão, acessibilidade e integração intergeracional. O texto também preserva o pacto federativo e a autonomia administrativa, estabelecendo diretrizes gerais e facultando ao Poder Executivo a articulação das ações conforme disponibilidade orçamentária e capacidade operacional.

Por fim, a instituição do Dia e da Semana reforça a centralidade do esporte como política pública preventiva e de proteção social, estimulando a construção de ambientes comunitários mais saudáveis, reduzindo isolamento social e incentivando práticas seguras e orientadas para o público idoso. Diante disso, a proposição apresenta-se como medida atual, inovadora, de grande alcance social e plenamente compatível com a ordem constitucional, razão pela qual se submete à apreciação do Congresso Nacional.

**Sala das Sessões, em            de            de 2026.**

**RICARDO ABRÃO**  
**Deputado Federal**  
**UNIAO -RJ**

Apresentação: 03/02/2026 19:13:05.647 - Mesa

**PL n.236/2026**



Praça dos Três Poderes - Anexo IV – Gabinete 507 - Câmara dos Deputados - CEP: 70.160-900 – Brasília/DF  
Contato: (61) 3215-5507 e-mail: [dep.ricardoabrao@camara.leg.br](mailto:dep.ricardoabrao@camara.leg.br)

Para verificar a assinatura, acesse <https://infoleg-autenticidade-assinatura.camara.leg.br/CD267272353400>  
Assinado eletronicamente pelo(a) Dep. Ricardo Abrão



\* C D 2 6 7 2 7 2 3 5 3 4 0 0 \*