

PROJETO DE LEI Nº , DE 2.009
(Do Sr. FERNANDO NASCIMENTO)

*Institui a Semana Nacional do Esporte
para a Pessoa Idosa e dá outras
providências.*

O Congresso Nacional decreta:

Art. 1º. Fica instituída a Semana Nacional de Esporte para a Pessoa Idosa na primeira semana de outubro de cada ano, em consonância com o dia nacional do Idoso, estabelecido pela Lei nº 11.433/2006;

Art. 2º. Considera-se Idoso, para efeitos desta Lei:

I - pessoas de idade igual ou superior a sessenta anos, nos termos do art. 1º da Lei Federal nº. 10.741/03;

Art. 3º. São objetivos fundamentais da Semana Nacional de Esporte para a Pessoa Idosa:

I – estimular e motivar órgãos públicos e privados à promoção, realização e divulgação de eventos que valorizem a pessoa idosa;

II – articular ações de socialização e qualidade de vida aos idosos, nos âmbitos da federação, estados, municípios e do Distrito Federal;

Art. 4º. Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

JUSTIFICAÇÃO

A participação do idoso em atividade física regular fornece um número de respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável. Muito tem sido aprendido recentemente em relação à adaptabilidade dos vários sistemas biológicos, assim como os meios em que o exercício regular pode influenciá-los. A participação em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir/prevenir um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento.

Benefícios adicionais do exercício regular incluem melhora da saúde óssea, portanto, redução no risco de osteoporose; melhora da estabilidade postural, reduzindo assim o risco de quedas, lesões e fraturas associadas; e incremento da flexibilidade e amplitude de movimento. Algumas evidências sugerem ainda que o envolvimento em exercícios regulares pode também fornecer muitos benefícios psicológicos relacionados

à preservação da função cognitiva, alívio dos sintomas de depressão e comportamento, e uma melhora no conceito de controle pessoal e auto-eficácia.

Portanto, os benefícios associados à atividade física e o exercício regular contribuem para um estilo de vida independente e mais saudável, melhorando muito a capacidade funcional e a qualidade de vida nesta população

Pela contribuição que tal proposição pode representar aos idosos, conto com o apoio dos nobres pares para aprovação da mesma.

Sala das Sessões, em

Deputado FERNANDO NASCIMENTO