



57
PROJETO DE LEI Nº /2020

"Institui a Semana do Esporte para Pessoa Idosa, no âmbito do Município de Ipatinga, e dá outras providências."

A CÂMARA MUNICIPAL DE IPATINGA aprova:

Art. 1º Fica instituído, no âmbito do município de Ipatinga, a Semana do Esporte para Pessoa Idosa, a ser comemorada, anualmente, na primeira semana do mês de outubro.

Parágrafo único. A data instituída no caput deste artigo passará a constar no calendário oficial do Município.

Art. 2º A Semana do Esporte para Pessoa Idosa tem por objetivo promover campanhas, atividades recreativas, torneios esportivos e, demais incentivos à prática de esportes pelas pessoas idosas, bem como o benefício que a prática de esporte traz à saúde.

Art. 3º O Poder Executivo Municipal poderá realizar parcerias com entidades esportivas e sociais para implementação e realização da Semana do Esporte para Pessoa Idosa.

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


Márcia Perozini da Silva Castro
VEREADORA

A(s) Comissão (ões)
REGISTRAÇÃO
Para Fins de Parecer
em: 07 / 07 / 2020
Prazo para Parecer
Até: 13 / 07 / 2020

JUSTIFICATIVA

Nossa sociedade envelhece a cada dia, tem-se visto, nos últimos anos, um envelhecimento da população global, em decorrência dos avanços da medicina e de uma melhoria na qualidade de vida das pessoas. Segundo dados estatísticos, a população de idosos chegará a mais de 35 milhões em 2025. Sendo que em nosso município não é diferente, então no decorrer desta semana seriam realizadas atividades recreativas e educativas, relacionadas a pratica continua do esporte. Importância Esportes para idosos: a importância dos exercícios na terceira idade. A prática de esportes é algo que traz inúmeros benefícios para a saúde se for incluída nas atividades diárias. O corpo trabalha melhor, há uma diminuição no risco de doenças e o pique para enfrentar o dia se torna maior.

Esse hábito é ainda mais importante para a terceira idade. Descubra, a seguir, a importância dos exercícios para terceira idade e quais são os melhores esportes para idosos.
Por que a prática de esportes para idosos é importante?

Quando o corpo chega a uma idade mais avançada, suas células vão se degenerando e ele vai perdendo parte das funções, inclusive motoras. Ao fazer esportes, por outro lado, parte desse processo é



revertido. Há uma significativa melhora na circulação e na oxigenação das células e o corpo funciona de maneira mais equilibrada.

Além disso, na terceira idade ocorre uma perda de densidade óssea, que pode levar à osteoporose. A proteção aos ossos e a melhor absorção de cálcio é conquistada com a prática regular de esportes.

Problemas como obesidade, diabetes e hipertensão também passam a ser melhor controlados e os riscos de ocorrência de doenças cardiovasculares diminuem significativamente. As doenças relacionadas às articulações e à mobilidade em geral podem ser contidas ou mesmo revertidas com esse hábito.

Para além dos benefícios físicos, os esportes para idosos têm, ainda, um efeito psicológico positivo. Como libera serotonina – um neurotransmissor responsável pela sensação de felicidade e bem estar –, o exercício físico ajuda a combater a depressão. Feitos em grupo, os esportes também ajudam a manter as habilidades sociais de pessoas de mais idade que normalmente são mais solitárias.

Quais são os melhores esportes para idosos?

Mesmo tendo benéficos, os exercícios na terceira idade precisam ser praticados com moderação e de maneira adaptada para a nova condição do corpo. Embora haja exceções, como de pessoas idosas que treinam tão pesado quanto pessoas mais novas, o recomendado é diminuir a intensidade e investir na qualidade.

A hidroginástica e a natação, por exemplo, são ótimas opções de esportes para a terceira idade. Como são feitos na água, diminuem os impactos que o corpo pode sofrer e também ajuda a prevenir lesões.

A caminhada, por sua vez, é uma atividade aeróbica que ajuda no condicionamento físico, enquanto a musculação é ótima para fortalecer os músculos se praticada com moderação.

Ioga e outras práticas de meditação ajudam o corpo e a mente a se manterem saudáveis nessa época da vida. Enquanto o golfe é uma prática divertida e que ajuda a movimentar e fortalecer todo o organismo.

Quais cuidados são necessários?

Por terem condições diferentes de pessoas mais jovens, é necessário que os idosos tomem alguns cuidados quando forem praticar esportes. Sempre perguntar ao médico antes de começar uma nova atividade, fazer exames físicos e contar com profissionais estão entre as recomendações mais importantes.

Também é preciso cuidar em dobro da hidratação, especialmente no verão, além de ser necessário adaptar movimentos para possíveis limitações físicas. O corpo não deve ser levado à fadiga e a intenção da prática deve ser o alcance de mais qualidade de vida (<https://aconchegoidosos.com.br/blog/esportes-para-idosos-importancia-dos-exercicios-na-terceira-idade/>).

Peço, para tanto, o apoio dos nobres colegas da Câmara Municipal de Ipatinga para a aprovação do presente PL para que possamos, mais uma vez, cumprir nosso papel e assegurar o direito as condições de vida da população de nosso município.