



10:00 hrs.

N.º Protocolo 01/03/2021/

John Victor Oliveina  
Rubrica Protocolista

PROJETO DE INDICAÇÃO Nº 40/2021

Exmo. Sr. Presidente e demais Vereadores da Câmara Municipal de Ocara.

O Signatário abaixo, Vereador desta Casa Legislativa, no uso de suas atribuições legais, vem com o devido respeito e acatamento requerer que depois de ouvido o Plenário na forma regimental seja encaminhado ofício à Senhora Amália Lopes de Sousa, Prefeita Municipal de Ocara. **Solicitando que seja criada a Lei Municipal que declare como essencial a prática da atividade física e do exercício físico em estabelecimentos prestadores de serviços com essa finalidade, bem como em espaços públicos, no âmbito do Município de Ocara – CE.**

JUSTIFICATIVA

A pandemia do novo coronavírus vem causando cada vez mais mortes e obrigando os governos a adotarem o isolamento social e medidas mais rígidas para conter a disseminação da Covid-19. Com isso, a rotina das pessoas e das empresas mudou completamente. Estabelecimentos comerciais, igrejas e espaços públicos foram fechados ou condicionados a funcionarem sob horário reduzido e com capacidade limitada. Conseqüentemente, isso atingiu a forma de como as pessoas exercem suas funções de trabalho e até mesmo de como realizam atividades físicas ou exercícios físicos.

A atividade física é qualquer movimento feito pelos músculos do corpo que tenha como resultado o gasto de energia em valores superiores ao gasto em repouso. Isso consiste em andar, correr, dançar ou subir e descer escada. Desde que não seja algo sistematizado, não possua um objetivo específico e não tenha um tempo duração determinado.

O exercício físico é a atividade que, além do gasto energético, proporciona maior aptidão física e atlética, resultando em maiores índices de saúde. Sendo ainda utilizado para recreação e fins estéticos. Dessa forma, tem-se a musculação, caminhada, futebol, natação, artes marciais e outros. Trata-se de uma atividade sistematizada, por isso conta com uma duração de tempo específica e sequências de movimentos para diferentes partes do corpo.

Para muitos médicos e especialistas, exercícios físicos realizados de forma regular ou frequente estimulam o sistema imunológico, ajudam a prevenir doenças como cardiopatia, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e outras. Também moderam o colesterol, melhoram a saúde mental e ajudam a prevenir a obesidade e a depressão.

Portanto, a exemplo de outros municípios e estados, é primordial que possa ser criada uma Lei Municipal para classificar como essencial a prática da atividade física e do exercício físico em estabelecimentos como academias e studios, bem como nos espaços públicos de Ocara. Tendo em vista que fazer atividade física é importante para manter a saúde e trazer mais qualidade de vida. Gerando benefícios como a prevenção de doenças, controle da pressão arterial, aumento da força muscular e da sensação de felicidade, melhor qualidade do sono e da respiração, controle do peso, melhora a flexibilidade e promove a socialização.

PAÇO DA CÂMARA MUNICIPAL DE OCARA, em 01 de março de 2021.

Marcondes Barboza Marcos  
Marcondes Barboza Marcos  
Vereador

APROVADO  
EM 11 / 03 / 2021  
John Victor Oliveina