



Câmara Municipal de
SÃO LOURENÇO DA MATA-PB
Casa Jair Pereira de Oliveira

Projeto de Lei nº 067/2018 Autor: Vereador Leonardo Barbosa dos Santos
Partido- SD

EMENTA

Institui no calendário oficial do município de São Lourenço da Mata o **"Dia Municipal do Corredor de Rua"** a ser comemorado anualmente no dia **01 de Outubro**.

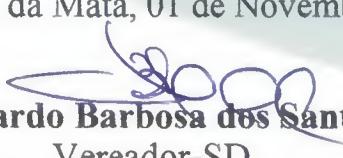
Art. 1º - Fica Instituído no calendário oficial do Município de São Lourenço da Mata, o Dia Municipal do Corredor de Rua, a ser comemorado anualmente no dia **01 de Outubro**.

Art. 2º- As comemorações em relação à referida data no artigo 1º poderão, a critério do Executivo Municipal, ser organizadas por entidades públicas ou privadas, além de entidades sem fins lucrativos.

Art. 3º - A proposta em instituir o Dia do Corredor de Rua, visa à prevenção de doenças cardiovasculares, ao incentivo ao esporte, à divulgação e à projeção da prática desportiva realizada por meio das corridas de rua.

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

São Lourenço da Mata, 01 de Novembro de 2018


Leonardo Barbosa dos Santos
Vereador-SD



Câmara Municipal de SÃO LOURENÇO DA MATA-PE

Casa Jair Pereira de Oliveira

Justificativa

É notório o crescimento do número de corredores de rua em São Lourenço da Mata. Cada vez mais, vemos novos adeptos desta prática esportiva, que além de ter importância como evento esportivo para nossa cidade é também um meio de manter o corpo e a mente saudáveis, favorecer a prevenção de doenças cardiovasculares, diminuir o sobrepeso corporal, proteger as articulações de lesões e tonificar músculos. Pesquisas revelam que doses maiores de endorfina, que é o hormônio que dá a sensação de bem estar, são liberadas pelo corpo quando o indivíduo pratica atividade física. A prática da corrida é, portanto, uma das formas mais eficientes de se manter ativo, estimulado e feliz. Vale também salientar que a corrida de rua é um esporte barato e acessível a todos, pois necessita apenas de roupa e tênis adequados. A prática das corridas contém fatores relevantes que estão ligados à promoção de valores voltados à saúde física e mental, tanto de maneira individual, quanto coletiva, independentemente das condições sócio-econômicas do praticante. A revista americana Forbes criou um Ranking com a lista dos 10 melhores exercícios físicos para as pessoas praticarem, e o mais democrático e com maior adesão atualmente é a corrida de rua, sendo oitavo colocado da seleção. Por exigir somente uma vestimenta apropriada e uma rua ou pista, a corrida de rua ganha cada vez mais adeptos. A qualquer horário que passamos por parques da cidade, vemos corredores amadores e profissionais dando suas passadas, demonstrando que milhares de pessoas fizeram desta prática esportiva inclusive o seu estilo de vida.

Acesse o link abaixo e confira os resultados no site oficial da FORBES.
http://www.forbes.com/2003/09/30/cx_ns_1001featslide_11.html?thisSpeed=6000

Entre as várias equipes que realizam corridas de rua em São Lourenço da Mata, há um consenso sobre o que influenciou para a corrida entrar no ranking dos melhores esportes: foi o fato de a corrida ser a primeira atividade lembrada no período de base de treinamento da maioria das modalidades. Isso porque ela coloca qualquer um rapidamente em forma e proporciona em poucos dias o condicionamento físico. A corrida pode ser praticada por qualquer indivíduo, desde que tenha capacidade física para tal, ou seja, que a intensidade do esforço seja compatível com sua capacidade funcional. Para aqueles que já caminham e que possuem melhor condicionamento físico, a transição para a corrida deve ser realizada através de atividades intermediárias, que são a marcha e o trote. Dessa forma, a corrida passa a ser natural, pois o esforço exigido para manter a mesma frequência cardíaca no treino obriga a acelerar o passo. É essencial que se façam exames antes da prática da atividade física para identificar possíveis doenças ou limitações físicas que impeçam a prática da corrida. Deve-se também realizar avaliações físicas periódicas com um





Câmara Municipal de SÃO LOURENÇO DA MATA-PE

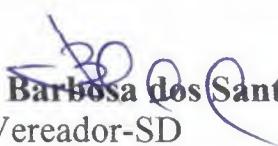
Casa Jair Pereira de Oliveira

profissional de Educação Física habilitado pelo CREF (Conselho Regional de Educação Física) para a elaboração, supervisão e controle das cargas do treinamento, investigar o estado nutricional do corredor e verificar se ele usa medicamentos. Devido aos benefícios cardiorrespiratórios e de ganho de resistência muscular, a corrida é praticada não somente por quem é atleta da modalidade, mas também por outros atletas, como jogadores de futebol, basquete, pilotos e praticantes de boxe, ciclismo e natação.

"A corrida traz muitos benefícios para a qualidade de vida do indivíduo, reduz o peso corporal, melhora o nível de colesterol, aumenta a capacidade cardiorrespiratória, ativa a circulação sanguínea, diminuindo problemas do coração, reduz os riscos de infarto porque é um exercício aeróbico, melhora a função do rim, que filtra o sangue e reduz o número de substâncias tóxicas que circulam pelo corpo, diminui o estresse e melhora a depressão, aumenta a eficiência do metabolismo e entre outras coisas usa o oxigênio para produzir energia. Esse tipo de atividade promove alterações no sistema cardiovascular. Há um aumento das câmaras cardíacas, o coração fica com maior capacidade para bombear o sangue, o que automaticamente ajuda no transporte de oxigênio para os músculos", explica Marcio Magualhães (CREF9-G/PR-4889). Coordenador Técnico Biomecânica e Fisiologia do Exercício, da Quarentões (4Öes) Assessoria Esportiva, em Curitiba, Pr.

O mês escolhido para tal homenagem foi outubro, um dos meses da primavera, estação do ano em que a temperatura é mais amena, propiciando melhores condições para esta prática esportiva. A escolha do dia 01 de outubro deu-se em função de nessa data já ser comemorado o Dia Internacional da Terceira Idade e o Dia Nacional do Idoso. Um dos objetivos é sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento, servindo como uma forma de estímulo, incentivo e promoção a essa prática esportiva que pode permitir que as pessoas cheguem na terceira idade com mais saúde. É importante salientar que a realização de atividades físicas (inclusive por idosos) acaba resultando em economias ao poder público, visto que diminui sensivelmente os gastos com tratamentos médicos e internações em hospitais. Diante dos vários motivos expostos, venho propor que o dia "01 de Outubro", seja efetivado como o "Dia Municipal do Corredor de Rua", contando com o apoio dos nobres pares para aprovação desta Lei.

São Lourenço da Mata, 01 de Novembro de 2018


Leonardo Barbosa dos Santos
Vereador-SD

