



# Câmara Municipal de Ibitinga

Estado de São Paulo

Avenida Dr. Victor Maida, nº 563 – Centro – Ibitinga (SP) – Fone (16) 3352-7840 – CEP 14940-097  
Site: [www.ibitinga.sp.leg.br](http://www.ibitinga.sp.leg.br) / E-mail: [informacao@camaraibitinga.sp.gov.br](mailto:informacao@camaraibitinga.sp.gov.br)

**Institui e inclui no Calendário Oficial de Eventos do Município de Ibitinga, o Dia Municipal da Atividade Física e da Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, a ser comemorado no dia 06 de abril.**

**(Projeto de Lei Ordinária nº \_\_\_\_/2023, de autoria do Vereador Célio Aristão).**

**Art. 1º** Em conformidade com a Lei Municipal nº 2.932, de 28 de fevereiro de 2007, fica instituído e incluído no Calendário Oficial de Eventos do Município de Ibitinga, o Dia Municipal da Atividade Física e da Mobilização pela Promoção da Saúde e Qualidade de Vida, a ser comemorado anualmente no dia 06 de abril.

**Art. 2º** Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões “Dejanir Storniolo”, em 24 de abril de 2023.

**CÉLIO ARISTÃO**  
**Vereador - PL**

## **JUSTIFICATIVA DO PROJETO DE LEI**

**Excelentíssimo Senhor Presidente e demais Vereadores,**

A atividade física representa todo e qualquer movimento corporal que consome energia. Ela pode ser divertida e praticada de várias maneiras como, por exemplo, ir a pé ou de bicicleta para a escola, praticar atividades durante o trabalho, trabalhos domésticos, assim como esportes e exercícios formais. Também reduz o risco de doenças cardíacas, pressão arterial alta, diabetes, câncer de mama e do cólon (intestino), infarto, ganho de peso, quedas e depressão. Além disso, ela lhe dá uma sensação de bem-estar e ajuda a prolongar a vida saudável. As pessoas que se envolvem em algum tipo de atividade física por 30 minutos, várias vezes por semana, vivem mais do que as pessoas que não fazem atividade física.

Existem formas diferentes de ser ativo fisicamente:

- Caminhe de um lugar a outro ou use bicicleta;
- Tenha um trabalho ativo em casa, tal como jardinagem e tarefas da casa;
- Brinque com as crianças de esconde-esconde, pega-pega;

– Faça exercícios planejados, estruturados, repetitivos e que tenham algum propósito. Por exemplo, dançar, nadar, praticar esportes com bola, tais como futebol ou basquete, ou matricule-se em uma academia.

Dicas:

– Escolha atividades com as quais tenha prazer. Não tenha medo de fazer coisas novas: experimente-as ou mude a atividade regularmente para não se sentir entediado;

– Pratique uma atividade em que toda a família ou seus amigos possam se divertir juntos: veja isso como uma atividade social;

– Torne a atividade física parte de sua rotina diária ou semanal. Caminhe um quarteirão (uma quadra) a mais a cada dia ou use as escadas, ao invés do elevador;

– Você não precisa caminhar 30 minutos de uma vez. Você pode fazer uma pequena caminhada de 10 minutos por dia, ou uma de 20 minutos e outra de 10;

– Se seu trabalho exige que você fique sentado por muitas horas, mude sua posição regularmente. Fique em pé, movimente seus braços e pernas e respire profundamente;

– Se você tiver um trabalho fisicamente ativo e pesado, faça intervalos regulares para movimentar o seu corpo de maneiras diferentes;

– Mantenha uma atividade física diária e monitore o seu progresso. Inicialmente, estabeleça para si metas fáceis, realistas e de curto prazo para serem atingidas. À medida que for avançando, estabeleça metas ou objetivos diários, semanais ou mensais. Se você atingir suas metas, recompense-se. Tente não se desencorajar, caso não tenha atingido uma meta ou um novo objetivo;

– Comemore o sucesso! Apesar do seu corpo se beneficiar à medida que você se torna mais ativo, talvez as mudanças não sejam tão evidentes. No entanto, após algumas semanas, os benefícios se tornarão mais perceptíveis a você;

– À medida que você vai adquirindo boa forma física, a intensidade de muitas atividades, tais como caminhar ou andar de bicicleta, podem ser aumentadas. Se você quiser aumentar seu nível de atividade e começar um programa de atividade física mais estruturado, não se esqueça de conversar com seu profissional de saúde antes.

**CÉLIO ARISTÃO**  
**Vereador - PL**

