

Institui a Política Municipal de Incentivo à Prática de Esportes para Idosos, na forma que indica.

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE UNAÍ, Estado de Minas Gerais, no uso da atribuição que lhe confere o inciso VII do artigo 96 da Lei Orgânica do Município, faz saber que a Câmara Municipal de Unaí decreta e ele, em seu nome, sanciona e promulga a seguinte Lei:

Art. 1º Institui a Política Municipal de Incentivo à Prática de Esportes para Idosos, no âmbito do Município de Unaí.

Parágrafo único. A Política Municipal de Incentivo à prática de Esportes para Idosos tem como objetivo desenvolver ações, programas e atividades voltadas para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos idosos no Município de Unaí, com foco no envelhecimento saudável.

Art. 2º Considera-se pessoa idosa, para efeitos desta lei, todo cidadão com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade.

Art. 3º Constituem diretrizes da Política Municipal de Incentivo à Prática de Esportes para Idosos:

I – Incentivar, dar continuidade, ampliar e criar políticas, programas e projetos de esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade;

II – Apoiar a realização de eventos esportivos, tais como olimpíadas da terceira idade, envolvendo todos os bairros da cidade, em parceria com as instituições municipais públicas e privadas voltadas à assistência ao idoso e entidades da sociedade civil organizada;

III – Fomentar parcerias e convênios com universidades, faculdades e centros de ensino superior públicos e privados de Educação Física, Geriatria, Fisioterapia, Psicologia, Nutrição, e demais áreas de estudos que agreguem uma contribuição relevante às ações pretendidas.

Parágrafo único. Poderão as entidades e as organizações representativas da pessoa idosa legalmente constituídas apresentar propostas e projetos, bem como organizar e promover os eventos esportivos.

Art. 4º Para a execução da Política Municipal de Incentivo à Prática de Esportes para Idosos, as entidades e as organizações representativas da pessoa idosa legalmente constituídas que atendam a pessoa idosa poderão receber incentivos do Poder Executivo, na forma do regulamento.

Art. 5º O Poder Executivo Municipal regulamentará esta Lei, no que couber.

Art. 6º Esta Lei entra em vigor na data da sua publicação oficial, revogadas as disposições em contrário.

Unai, 21 de setembro de 2023; 79º da Instalação do Município.

VEREADOR CLEBER CANOA
Vice-Líder do Cidadania

JUSTIFICATIVA:

Uma vida fisicamente ativa contribui para a manutenção da saúde em todas as idades, sendo fundamental para o pleno desenvolvimento humano. É possível apontar inúmeros benefícios para as crianças, os adolescentes, os adultos e as gestantes, e para os idosos eles são especialmente de caráter físico, social, fisiológico e psicológico.

E as vantagens vão além, uma vez que o processo de envelhecimento pode ocasionar condições como a sarcopenia, que significa a perda de massa muscular, e a osteopenia, relacionada à perda de massa óssea que pode resultar na osteoporose.

Por isso, os exercícios de força, por exemplo, representam um meio para manter ou aumentar a massa muscular dos idosos. O que comprova que os mais velhos não precisam pegar leve apenas por conta da idade. Os exercícios de equilíbrio também são importantes para a prevenção de quedas e de fraturas ósseas.

Mas é natural que, na terceira idade, a dúvida sobre qual atividade escolher seja maior. Práticas de pouco impacto são as mais indicadas para quem está acima dos 60 anos. Caminhadas, atividades na água, alongamento, dança e musculação são atividades que desenvolvem flexibilidade, equilíbrio e força muscular, e que são de fácil realização para não causar lesões.

Nesta faixa etária são importantes exercícios que trabalhem a coordenação motora e o equilíbrio, e que melhorem a força nos membros inferiores, para aumentar a independência do idoso e segurança nas atividades da vida diária. Além disso, se a atividade for em grupo, melhor! Para que além da parte física, atividades em grupo trabalham questões psicológicas e sociais.

Para que a prática de atividade física impacte de forma positiva na qualidade de vida do idoso é essencial o acompanhamento de um médico ou profissional da área. Portanto, antes de iniciar o treinamento, os praticantes devem ser avaliados e receber orientações individualizadas quanto ao tipo, intensidade, frequência e duração dos exercícios.

Desta forma torna-se possível percebermos que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativa são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Pessoas mais idosas que pôr algum motivo, não tiveram a chance ou motivação para praticarem algum esporte durante seu período de juventude, poderiam desfrutar dos benefícios da atividade física após esta fase da vida sendo o trabalho de fortalecimento muscular importante não só para a diminuição do declínio de déficit motor quanto para a melhora da autoestima desse idoso, causada pela independência funcional que a atividade física lhe trará.

Esperamos contar com o apoio e sensibilidade dos nobres vereadores para a aprovação deste Projeto de lei, que visa garantir a saúde e a qualidade de vida dos nossos idosos.

Unaí, 21 de setembro de 2023; 79º da Instalação do Município.

VEREADOR CLEBER CANOA
Vice-líder CIDADANIA



LEI Nº 10.741, DE 1º DE OUTUBRO DE 2003.

Dispõe sobre o Estatuto da Pessoa Idosa e dá outras providências.

TÍTULO I
Disposições Preliminares

Art. 2º A pessoa idosa goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta Lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

(Redação dada pela Lei nº 14.423, de 2022)

https://conselho.saude.gov.br/biblioteca/livros/estatuto_idoso2edicao.pdf