



Ref. Projeto de Lei Nº 16/2017
Publicação: Jornal *Trib. Juana*
Edição: 987 Data 26/04/17

**Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Cordeiro
Poder Legislativo**

LEI Nº 2120/2017

“AUTORIZA O PODER EXECUTIVO A IMPLANTAR O PROJETO ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL, RENOVAR A VIDA NA TERCEIRA IDADE. COM OBJETIVO DE REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS DA TERCEIRA IDADE COM INTUITO DE INCENTIVAR AÇÕES QUE PROPORCIONEM A QUALIDADE DE VIDA NESSA FAIXA ETÁRIA”.

A CÂMARA MUNICIPAL DE CORDEIRO, ESTADO DO RIO DE JANEIRO, por seus representantes legais, aprovou a seguinte

LEI:

Art. 1º. Autoriza o Poder Executivo a implantar o Projeto Envelhecimento Saudável, renovar a vida na terceira idade, com objetivo de realização de atividades físicas aos cidadãos nessa faixa etária, estabelecendo que essas atividades sejam realizadas em todos os bairros, bem como sejam utilizados espaços ao ar livre que tenham condições para realização desse projeto, situados no âmbito do município.

Parágrafo único: Os estabelecimentos referidos neste artigo compreendem praças, Posto (parque de exposição), academia de terceira idade situada no bairro BNH, quadras esportivas e suas respectivas dependências.

Art.2º. Sem prejuízo de outros segmentos, cada unidade de atendimento das instituições de que trata o artigo 1º desta lei deverá dispor:

I - Atividades formadas por uma equipe composta de professores de educação física, técnico de enfermagem e apoios que tem como função:

- a)- Condições favoráveis para realização dos objetivos preconizados pelo projeto;
- b)- Elevação da auto-estima para que encarem novos projetos de vida;
- c)- Deixem o sedentarismo e conservem a saúde e o bem estar;
- d)- Estimular a prática de várias atividades físicas entre as quais: ginástica postural, pilates, musculação e dança;



Ref. Projeto de Lei Nº 16/2017
Publicação: Jornal *Trib. Juvenat*
Edição: 987 Data *26/04/17*

**Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Cordeiro
Poder Legislativo**

e)- Atividades realizadas de segunda-feira a sexta-feira em períodos de 7:00 horas às 10:00 horas;

II- Essa equipe de profissionais deverá fazer uma avaliação clínica completa que irá estabelecer limites ou não para determinada atividade;

III- Recebendo aprovação do médico, contará com orientações profissionais de educação física, respeitando principalmente seus limites. Essas atividades irão trazer benefícios em três aspectos:

a)- Social- Aumenta a interação entre os indivíduos da mesma idade e os insere na sociedade;

b)- Psicológico e /ou Neurológico- Exercícios melhoram o humor, diminuem a ansiedade, previnem a depressão e estimulam a memória e a aprendizagem;

c)- Físico- Aumento da capacidade cardiopulmonar e da flexibilidade, crescimento da massa muscular, da força e da densidade mineral óssea. Também diminui o percentual de gordura e controla o colesterol e a glicemia (taxa de açúcar no sangue), entre outros benefícios.

Art.3º. As despesas decorrentes desta lei correrão por meio de dotação orçamentária própria.

Art.4º. Esta lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões Juscelino Kubitschek, 12 de abril de 2017.

Elielson Elias Mendes

Presidente

Autoria: Vereadora Jussara Barrada Cabral Menezes