# PROJETO DE LEI Nº 517/13

Cria o Programa Movimentando a Terceira Idade e dá outras providências.

A CÂMARA MUNICIPAL DE SALVADOR

DECRETA:

Art. 1º Fica instituído no Município de Salvador o Programa *Movimentando a Terceira Idade*, de promoção de atividades físicas à população idosa.

Art. 2º O programa compreende:

I - a instalação de equipamentos de ginástica especialmente desenvolvidos para prática de exercícios que desenvolvam a força muscular, equilíbrio, agilidade, mobilidade, fortalecimento das articulações e coordenação motora;

II - promoção, através de profissionais de atividades de rádio taissô, alongamento, caminhada, *tai chi chuan*, dança circular e *gateball*, dentre outras.

Art. 3º O Programa será realizado por Grupo de Trabalho que será composto por membros da Secretaria Municipal de Promoção Social e Combate à Pobreza, Secretaria Municipal de Saúde, Movimento de Ação e Integração Social – *Mais Social* e Associação Nacional de Defesa dos Direitos dos Idosos em Salvador, sob coordenação da primeira.

Art. 4º As atividades mencionadas no art. 2º desta Lei deverão ser realizadas preferencialmente em praças públicas ou espaços das associações de moradores dos respectivos bairros.

Art. 5º Para cumprimento ao disposto nesta Lei fica o Poder Executivo Municipal autorizado a celebrar convênios com os Governos Estadual e Federal, bem como entidades ou empresas públicas ou privadas.

Art. 6º As despesas decorrentes desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, suplementadas, se necessário.

Art. 7º O Poder Executivo regulamentará esta Lei no prazo de 120 (cento e vinte) dias.

Art. 8º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões, 8 de julho de 2013.
ALADILCE SOUZA

JUSTIFICATIVA

É fato que ao longo da vida passamos por várias modificações, nada é igual desde o momento que se cria ao momento que deixa de existir, todo processo de criação sofre alterações e assim somos nós. Nós estamos em constantes mudanças, constante evolução, buscamos nos aprimorar à medida que o tempo passa.

Tais mudanças ocorrem no meio físico, psíquico e social afetando diretamente nossa vida, organismo e Saúde.

Enquanto o tempo passa, nós envelhecemos e quanto mais idade nós temos mais mudanças sofremos, é um processo natural e totalmente necessário. Durante esse processo, passamos por alterações fisiológicas graduais e progressivas.
O passar do tempo traz consigo os seus sinais:
- aumento da quantidade de gordura do corpo;
- diminuição da força e massa muscular;
- osteoporose;
- diminuição de reflexos;
- dentre outros: alterações na visão, coordenação etc.

Esses sinais aparecem, pois o corpo está mudando e é normal que sofra alguns distúrbios e diferenças aparentes, essas diferenças podem ser físicas ou não. O que não quer dizer que a vida se torna menos saudável com o passar do tempo, a condição de ser ou não saudável depende também de outros fatores. É muito comum surgirem doenças crônicas com o passar do tempo, mas o surgimento de doenças crônicas não significa, necessariamente, ausência de saúde.

A falta de saúde na terceira idade se caracteriza quando perdemos a nossa capacidade funcional, que nada mais é que a capacidade de realizar atividades de vida independente sem comprometer o equilíbrio do organismo. Quando isso acontece, nós devemos assumir algumas medidas.
- medidas preventivas;
- medidas restauradoras;
- medidas reabilitadoras.

Tais medidas permitem que nosso corpo volte à sua boa forma, dentro da realidade atual que vivemos.

Na terceira idade os exercícios físicos são essas medidas, eles previnem, restauram e reabilitam condições físicas e psíquicas. Os exercícios aumentam a resistência e a força muscular, duas características muito afetadas na terceira idade.

Além disso, os exercícios resgatam as características da saúde juvenil e promovem:
- aumento do bom colesterol;
- redução da pressão arterial;
- redução da gordura corporal;
- melhora a qualidade e expectativa de vida;
- reduzem a probabilidade de osteoporose.

Logo, os exercícios físicos tem ligação direta com a longevidade na terceira idade. Por isso, as mídias e a medicina incentivam a prática de exercícios físicos também na terceira idade.

Com base no exposto, é que esperamos contar com o apoio dos edis para aprovação do presente Projeto que é de suma importância para essa que é a população que mais cresce no nosso País.

Sala das Sessões, 8 de julho de 2013.
ALADILCE SOUZA