



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CÂMARA MUNICIPAL DE CABO FRIO**

PROJETO DE LEI Nº 105/2020.

Em, 28 de agosto de 2020.

**INSTITUI O PROGRAMA DE INCENTIVO À PRÁTICA  
DE ATIVIDADE FÍSICA POR PESSOAS IDOSAS E  
CRIA O CENTRO DE CONVIVÊNCIA.**

A CÂMARA MUNICIPAL DE CABO FRIO NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES  
LEGAIS,

**RESOLVE:**

Art. 1º - Esta Lei institui o Programa de Incentivo à Prática de Atividade Física por pessoas idosas no Município de Cabo Frio e cria o Centro de Convivência com o objetivo de desenvolver ações, programas e atividades voltadas para o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida dos idosos, em consonância com as diretrizes da Política Nacional do Idoso.

Art. 2º - O programa destina-se a pessoas idosas que para os efeitos desta lei é todo o cidadão com idade igual ou superior a 60 (sessenta) anos de idade.

Art. 3º - O Programa de Incentivo à Prática de Atividade Física por pessoas idosas e o Centro de convivência tem como objetivos:

- I - incentivar a prática de atividade física regular;
- II - contribuir para o rompimento do isolamento social e para a melhora da autoestima, da qualidade de vida e do equilíbrio emocional;
- III - combater o surgimento das doenças crônico-degenerativas e a diminuição da massa muscular;
- IV - promover a melhora da massa óssea, da resistência e do condicionamento físico das pessoas idosas, mediante a prescrição de exercícios físicos regulares e preventivos.
- V - garantir atividades nas áreas da cultura, Educação e Lazer.

Art. 4º - As atividades do programa serão desenvolvidas nas praças, bem como nos ginásios, clubes, escolas e outras instituições que os disponibilizem.

Parágrafo único. As Academias destinadas às pessoas idosas nas praças deverão ser aproveitadas no desenvolvimento do programa.

Art. 5º - O Centro de Convivência deverá ser implantado no Município e nos seus respectivos Distritos a fim de garantir o acesso aos idosos às atividades a serem desenvolvidas nas áreas de Cultura, Educação e Lazer.

Art. 6º - O presente programa poderá ser expandido através de convênios e parcerias com instituições públicas ou privadas, bem como com universidades e instituições de ensino.



**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
CÂMARA MUNICIPAL DE CABO FRIO**

Art. 7º - O Poder Executivo regulamentará esta Lei em 90 dias no que couber.

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

Sala das Sessões, 28 de agosto de 2020

**OSEIAS RODRIGUES COUTO**

Vereador - Autor

**JUSTIFICATIVA:**

A atividade física é fator determinante de saúde e qualidade de vida em qualquer idade e para as pessoas idosas se torna imprescindível. A atividade física gera hormônios que despertam alegria e satisfação, retirando a pessoa da depressão e do desânimo.

Não há dúvida também que, além dos aspectos psicológicos, a movimentação do corpo, das articulações, a atividade muscular, evitam os problemas decorrentes do sedentarismo.

O objetivo do Programa de Incentivo à Prática de Atividade Física nas pessoas idosas é basicamente em coordenar as várias atividades nesta área, dando-lhes unicidade e facilitando aqueles que desejam integrar-se numa vida mais saudável.

A proposta pretende garantir aos idosos o incremento à prática de atividade física regular; contribuir para o rompimento do isolamento social e para a melhora da autoestima, da qualidade de vida e do equilíbrio emocional; combater o surgimento das doenças crônico-degenerativas e a diminuição da massa muscular, bem como promover a melhora da massa óssea, da resistência e do condicionamento físico, mediante a prescrição de exercícios físicos regulares e preventivos.

O Centro de Convivência seria um local a ser implantado para que todas as atividades tanto a física, como cultural, de educação e lazer, destinados aos idosos pudessem ser centralizadas a fim de proporcionar o bem estar coletivo dos mesmos. Assim, este Projeto de Lei, que submeto aos meus pares para que venha a ser aprovado pela Câmara Municipal de Cabo Frio.