



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

PROJETO DE LEI Nº 031/2021.

Em, 29 de janeiro de 2021.

INSTITUI O MÊS DE AGOSTO COMO O MÊS DE PROMOÇÃO E INCENTIVO À PRÁTICA DE ESPORTES DE PRAIA NO MUNICÍPIO DE CABO FRIO E INCLUI NO CALENDÁRIO OFICIAL DE EVENTOS ESPORTIVOS DO MUNICÍPIO, NA FORMA QUE INDICA.

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

RESOLVE:

Art. 1º Fica instituído no âmbito do Município de Cabo Frio, o mês de agosto de cada ano como o mês de promoção e incentivo à prática de esportes de praia: "Agosto - Mês dos Esportes de Praia do Município de Cabo Frio".

Parágrafo Único. O evento a que se refere o caput deste artigo constará no Calendário Oficial de Eventos Esportivos do Município.

Art. 2º No decorrer do mês de agosto serão promovidas diversas modalidades desportivas a serem realizadas no litoral Cabo-friense, com o intuito de promover mais saúde entre os participantes, bem como estimular a prática de atividade física.

Art. 3º Haverá durante o mês de agosto, campanhas educativas em parceria com as associações sem fins lucrativos, escolas, empresas privadas, faculdades e demais entidades, com o escopo de fomentar a prática dos esportes de praia: Surfe, Kitsurfe, Windsurfe, Vôlei de Praia, Futevôlei, Futebol de Areia (Beach Soccer), Beach Tennis, Frescobol e outros.

Parágrafo Único. Poderão ser realizadas palestras educativas, treinamentos voltados para os esportes de praia, bem como a realização de atividades físicas de baixa intensidade, com o objetivo de orientar e estimular o conhecimento e a prática desportiva entre os participantes.

Art. 4º Durante o mês proposto, o Poder Público adotará medidas para junto às entidades conforme previsto no art. 3º, sem prejuízo de qualquer outras que promovam o desporto, firmar parcerias e efetuar a cessão dos espaços públicos de praia, com o fito de permitir a realização de eventos.

Art. 5º. Caberá ao Poder Executivo regulamentar e estabelecer os devidos critérios para atender a presente Lei em todos os aspectos necessários para a sua efetivação.

Art. 6º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões, 29 de janeiro de 2021.

VANDERSON DE SANT'ANA RODRIGUES
Vereador - Autor



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

JUSTIFICATIVA:

Atividade física faz bem à saúde em qualquer idade e seus benefícios são duradouros. Músculos, sistema circulatório, respiratório, ossos, são áreas que se beneficiam dessas atividades. O que muita gente não sabe é que a mente também é estimulada. Seja por meio da liberação de neurotransmissores, pela relação interpessoal ou até pela preocupação com a alimentação, a prática de exercícios físicos ajuda a promover o bem-estar nos praticantes.

"O ser humano é um ser biopsicossocial. Para alcançar o bem-estar, ele deve desenvolver tanto sua área biológica, quanto psicológica e social", comenta Daniele Ignácio, pós-doutoranda em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Ela conta que a prática de exercícios físicos combate a depressão. "A partir de 30 minutos de atividades, o corpo libera neurotransmissores relacionados ao prazer. Isso faz com que os exercícios sejam recomendados para combater a depressão, eliminando a necessidade de medicamentos", comenta Daniele.

A endorfina e a serotonina são os neurotransmissores liberados pelo corpo quando atividades prazerosas são realizadas. As atividades aeróbicas, como caminhada, corrida e ciclismo estimulam uma grande liberação dessas substâncias no corpo, provocando prazer em quem as pratica. O fisiologista Roberto Chiari conta que, quando realizadas com certa regularidade, as atividades físicas provocam uma espécie de vício saudável na pessoa. "Quando a pessoa para de praticar o exercício por um período, o corpo sente falta dessas substâncias e ele pode ficar mal-humorado", comenta Chiari.

Os exercícios trazem também benefícios indiretos para a pessoa. Roberto conta que as pessoas acabam se relacionando com outras que realizam as mesmas atividades, fazendo amizades. "Normalmente, hábitos saudáveis estimulam outros hábitos, como uma alimentação mais saudável", destaca Chiari. O fisiologista conta que os atletas também passam a se importar mais com a aparência. "Eles começam a querer cuidar melhor da pele, do cabelo, querem se vestir melhor", destaca.

Um dos maiores desafios para os atletas iniciantes é adquirir o hábito da prática esportiva. No início, as atividades causam estresse, dor e cansaço, o que desestimula muita gente a prosseguir. "Não existe uma regra definida, mas, geralmente, após o primeiro mês de atividade, as pessoas começam a sentir prazer em se exercitar", comenta Chiari. Para facilitar esse processo, o fisiologista recomenda que a pessoa procure uma atividade que goste de praticar e comece aos poucos.

Outra dica importante é procurar uma atividade que possa realizar, sem depender de outras pessoas. "Não existe um esporte ideal para a pessoa praticar, mas quanto mais simples for, melhor", comenta Chiari. Por exemplo, a pessoa pode gostar muito de tênis, mas se não tiver um espaço ou com quem jogar, terá dificuldades para manter uma regularidade. "Por ser mais simples, as pessoas podem começar praticando a caminhada ou mesmo a corrida, que dependem só dela", conta.

Em resumo, a prática de esporte como ação integrada e complementar ao desenvolvimento humano é um direito social estabelecido pela Constituição brasileira, logo, garantir e incentivar o acesso da população à prática esportiva é assim, um dever do Estado, a partir da formulação de políticas públicas.

Assim, solicito o apoio dos Nobres Pares a fim de aprovar este Projeto de Lei.