

Folha n.º 02 do proc.
Nº 2214 de 2015
(a)



2214

Câmara Municipal de São Caetano do Sul

Senhor Presidente

À(S) COMISSÃO(ÕES) DE:

Justiça e Redação e de

Finanças e Orçamento

12 / 05 / 2015

PRESIDENTE

PROJETO DE LEI

"CRIA O ESTÍMULO PARA QUE NAS ÁREAS DE PRÁTICA DE ESPORTES DOS CENTROS DESPORTIVOS, PRAÇAS E PARQUES, LOCALIZADOS NO MUNICÍPIO DE SÃO CAETANO DO SUL, SEJAM AFIXADOS AVISOS QUE ORIENTEM ATLETAS AMADORES A REALIZAR ALONGAMENTOS MUSCULARES DE FORMA ADEQUADA À PRÁTICA DE SEUS ESPORTES E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS."

Art. 1º Fica criado o estímulo para que nas áreas de prática de esportes dos centros desportivos, praças e parques, localizados no Município de São Caetano do Sul, sejam afixados avisos em locais visíveis aos munícipes, orientando atletas amadores a realizar alongamentos musculares de forma adequada à prática de seus esportes.

Parágrafo Único. A prática de esportes a que se refere o "caput" deste artigo diz respeito a toda modalidade esportiva regida por um conjunto de regras, que não visem a competitividade, podendo ser praticado individualmente ou em grupo.



Câmara Municipal de São Caetano do Sul

Art. 2º O Poder Executivo regulamentará a presente Lei, no que couber, no prazo de 30 (trinta) dias, contados da data de sua publicação.

Art. 3º As despesas decorrentes da execução da presente Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 4º Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Justificativa

Qualquer pessoa que esteja iniciando ou já tenha uma rotina de exercícios sabe (ou deveria saber) que antes de qualquer atividade física é necessário fazer um aquecimento inicial - andar até a academia ou parque já supre essa necessidade - e fazer uma boa sequência de exercícios de alongamento.

O alongamento é um aviso para o corpo de que você está iniciando uma sequência de movimentos que saem da sua "normalidade", ou seja, que vão além dos movimentos que você faz cotidianamente e que não causam grande impacto nos músculos, ossos e articulações.

Fazer alongamentos serve para a manutenção ou, no caso dos iniciantes, da ampliação da flexibilidade do corpo. Essa ampliação é necessária, pois os exercícios físicos requerem movimentos mais amplos. Mesmo exercícios como a caminhada requerem movimentos ampliados das pernas (incluindo as coxas e o quadril), dos braços, dos ombros e das costas.

A falta de uma sequência de exercícios de alongamento pode comprometer seu treino (fazendo que você canse mais, por exemplo) e aumentar a incidência de lesões musculares. Mas para tudo existe um limite: o alongamento demasiado - forçando até níveis de dores muito intensas - também é prejudicial.

O alongamento precisa ser feito até um nível chamado ótimo ou ideal. É um processo profilático, ou seja, protege de forma preventiva alguns tipos de lesões causadas pelo excesso no movimento ou na carga de exercícios. Entretanto, quando há um alongamento excessivo, forçando demais a musculatura, esse tipo de preparação para o treino também pode levar a lesões nos músculos e, conseqüentemente, articulações.



Câmara Municipal de São Caetano do Sul

As sequências de alongamento não devem ser feitas apenas no início do treino, mas ao final deles também. O alongamento posterior ajuda o corpo a voltar ao seu ritmo natural, em que os músculos ficam mais estáveis. Faz parte do que chamamos de *desaquecimento* pós-exercício.

Tudo isso ajuda a diminuir a incidência de um desconforto posterior ao exercício, como aquelas dores nas pernas que muitas pessoas têm no dia seguinte a um treino.

Muitas pessoas que não fazem o alongamento corretamente também podem desenvolver dores crônicas nas costas. Essas dores podem não ser do exercício em si, mas da falta do aquecimento e do desaquecimento feito de forma errada.

O próprio alongamento, aliás, pode ser considerado uma forma bastante prática de exercício. No dia em que não é possível treinar - por causa do tempo, clima ou outro compromisso - as pessoas podem fazer uma boa sequência de alongamento, em casa mesmo. É uma forma de manter o organismo ativo, talvez sem tanta queima calórica como um exercício mais intenso, mas nem por isso menos saudável.

Mesmo pessoas mais velhas, que não têm uma rotina de exercícios programada, podem aproveitar os benefícios do alongamento. A Academia Americana de Medicina Esportiva sugere que pessoas idosas façam séries de alongamentos para manter a flexibilidade do corpo. Isso ajuda essas pessoas a manter uma boa saúde e realizarem mais facilmente suas tarefas diárias, apontam os estudos.

Os tipos de alongamento podem variar para cada forma de exercício físico, mas existe uma série básica que pode servir para todos (e caso seu treino seja mais intenso, o ideal é complementar essa série com outros tipos de alongamento).

Plenário dos Autonomistas, 4 de maio de 2015.



EDISON ROBERTO PARRA
(PARRA)

VEREADOR



Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul

ESTADO DE SÃO PAULO

Secretaria Municipal de Planejamento e Gestão - SEPLAG

Proc. nº 2409/09

LEI Nº 4.738 DE 02 DE MARÇO DE 2009

“INSTITUI A ‘CAMPANHA PERMANENTE DE ORIENTAÇÃO E ESCLARECIMENTO AO MUNICÍPE DE CONHECIMENTOS BÁSICOS SOBRE A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE NOS PARQUES, PRAÇAS E AFINS’, NO MUNICÍPIO DE SÃO CAETANO DO SUL, E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS”.

JOSÉ AURICCHIO JÚNIOR, Prefeito Municipal de São Caetano do Sul, usando das atribuições que lhe são conferidas por Lei,

FAZ SABER que a Câmara Municipal aprovou e ele sancionou e promulgou a seguinte Lei:

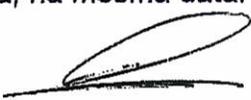
- Artigo 1º - Fica instituída, no Município de São Caetano do Sul, a “Campanha Permanente de Orientação e Esclarecimento ao munícipe de conhecimentos básicos sobre a realização de atividades físicas ao ar livre nos parques, praças e afins”.
- § Único - A campanha de que trata o *caput* deste artigo, esclarecerá a necessidade de cuidados específicos com o corpo nas práticas esportivas ao ar livre, como hidratação, vestuário, alimentação e alongamento.
- Artigo 2º - O Poder Executivo regulamentará a presente Lei, no que couber, no prazo de 60 (sessenta) dias, a contar da data de sua publicação.
- Artigo 3º - As despesas decorrentes com o disposto nesta Lei correrão por conta das verbas próprias do orçamento, suplementadas se necessário.
- Artigo 4º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul, 02 de março de 2009, 132º da fundação da cidade e 61º de sua emancipação Político-Administrativa.


JOSÉ AURICCHIO JÚNIOR
Prefeito Municipal


LÁZARO ROBERTO LEÃO
Secretário Municipal da SEPLAG

Publicada na Seção de Documentação e Estatística, na mesma data.


ORLANDO PINTAUDI FILHO
Resp. p/Exp. do D.A.R.H.