



# CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar  
Secretaria de Documentação  
Equipe de Documentação do Legislativo

## JUSTIFICATIVA - PL 0102/2021

A atividade de pular corda é um dos melhores exercícios para o treinamento de resistência e condicionamento físico, chegando a queimar cerca de 1300 calorias por hora, mais calorias em comparação à corrida.

Além disso, não é necessário estar ao ar livre para pular corda, pois pode ser feito em qualquer lugar, fazendo com que o mau tempo não prejudique sua prática. Melhora a estrutura dos pés, o equilíbrio, a coordenação e a agilidade.

A maioria dos corredores e outros atletas pulam corda para um treinamento mais completo.

Estudos mostram que os exercícios de pular corda colocam menos pressão e são menos chocantes para as articulações. Sendo assim um exercício de baixo impacto quando comparado com outros exercícios como a corrida, por exemplo e, portanto, uma opção melhor. Brincadeira e Competição Considerada uma das brincadeiras de rua, pular corda é uma das brincadeiras mais populares e divertidas da infância. É uma brincadeira muito fácil e que exige somente uma corda e disposição para pular. A criança pode pular sozinha ou em grupo.

A prática esportiva de pular corda, (em inglês: rope skipping, jump rope, double dutch), consiste não apenas em pular corda, mas também executar uma série de saltos, acrobacias, manejos com a corda, buscando a sincronia dos saltadores com uma música em execução. O esporte é praticado tanto individualmente, com cordas pequenas, quanto em grupo, com cordas longas.

Em abril de 2014, o ator Arnold Schwarzenegger esteve no Brasil para segunda edição do Arnold Sport Festival, quando aconteceu o I Campeonato Arnold de Jump Rope, modalidade apoiada por ele. Desde então, ele vem comparecendo ao evento quase todos os anos.

Em face do exposto, solicito a colaboração de todos os membros desta Edilidade para aprovação da presente propositura, que inclui no Calendário de Eventos da Cidade de São Paulo o Dia de Pular Corda, a ser comemorado, anualmente, no último sábado do mês de abril.

Este texto não substitui o publicado no Diário Oficial da Cidade em 24/02/2021, p. 61

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site [www.saopaulo.sp.leg.br](http://www.saopaulo.sp.leg.br).