



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

PL 093/10

JUSTIFICATIVA

A atividade física é indispensável ao bom funcionamento do nosso organismo como um todo, além de garantir ao corpo um aspecto mais saudável. Exercitar-se, muito mais do que dar um visual mais bonito e mais atrativo, é uma atitude inteligente em relação a si próprio.

Não são poucos os estudos feitos a respeito do resultado da prática de esportes ou de uma atividade física disciplinada. A conclusão, pode-se dizer que unânime, é no sentido da confirmação dos benefícios que traz para a saúde, da melhoria da qualidade de vida e da prevenção e controle de vários problemas físicos e mentais.

Praticar esportes, seja qual for a modalidade, faz um bem enorme para o corpo: combate a flacidez, fortalecendo os músculos; melhora a circulação sanguínea, diminuindo o risco de enfarte; auxilia na queima de calorias; melhora a postura; desenvolve a concentração e a coordenação motora, entre muitos outros benefícios.

Alguns dos resultados observados com a prática de atividades físicas são:

- diminuição dos índices de mortalidade, principalmente por doenças cardiovasculares e coronarianas;
- impedimento e/ou retardo do aparecimento da hipertensão arterial e redução dos níveis de pressão arterial nos hipertensos;
- menor risco de desenvolvimento de diabetes;
- manutenção da força muscular, da estrutura e função das articulações;
- alívio dos sintomas de depressão e melhora do humor.

O presente projeto busca, além da prática esportiva e de atividades físicas em geral, uma maior integração familiar e a disponibilização de um momento de recreação e lazer aos alunos da rede pública municipal de ensino e seus familiares.

Diante de seu nítido caráter social e de interesse público, solicito que o presente projeto seja aprovado pelos meus nobres pares.