



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar
Secretaria de Documentação
Equipe de Documentação do Legislativo

JUSTIFICATIVA - PL 0378/2016

Quem pratica artes marciais com bons mestres e com consciência, sabe que elas não têm nada a ver com violência. Pelo contrário, todas as teorias pregam sempre o bom senso, a disciplina e o respeito ao próximo. Artes marciais são estilos de vida.

A prática de artes marciais requer disciplina, paciência, persistência, autocontrole e lealdade ao seu mestre e ao seu corpo, sempre em integração com o espírito. Aulas de artes marciais são verdadeiros rituais em busca de auto-conhecimento. Demandam compromisso e caráter de seus praticantes.

A maioria das artes marciais pode ser praticada por pessoas de todas as idades. Desde crianças a vovôs e vovós, todos são bem-vindos, desde que tenham o acompanhamento adequado e sigam as orientações e limites do próprio corpo!

A escolha da arte marcial que melhor se encaixa em sua personalidade é pessoal e depende do temperamento de cada um. Contudo, todas as lutas são bastante movimentadas e requerem preparo. Independentemente da modalidade, os praticantes obterão inúmeros benefícios estéticos e para a saúde do corpo.

Uma alimentação adequada é a grande parceira na prática que qualquer esporte, principalmente em se tratando de artes marciais. Claro que um treinamento eficaz é primordial para um bom rendimento, mas de nada adianta se não vier acompanhado de uma alimentação saudável e completa.

Os benefícios das artes marciais:

- . Melhora no condicionamento físico do praticante, tanto muscular quanto cardiovascular;
- . Visível melhora da coordenação motora e de reflexos;
- . Melhora do auto-controle e da paciência, através do respeito aos adversários, a humildade e a coragem;
- . Aumenta a resistência do corpo e melhora o sistema imunológico;
- . Funciona como defesa pessoal;
- . Promove um grande alívio de stress e uma excelente forma de descontar a raiva, frustração e demais sentimentos ruins;
- . Melhora a concentração;
- . Trabalha grupos musculares como glúteos, bíceps, tríceps, abdômen, ombros, costas e panturrilha.

Desse modo, rogo aos nobres pares a apreciação desta propositura com o objetivo de seu aperfeiçoamento e aprovação.