



**CÂMARA MUNICIPAL DE
SÃO PAULO**

JUSTIFICATIVA

PR 15/09

A par das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, advertem os especialistas sobre a necessidade de se promoverem mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de atividades físicas ao seu cotidiano. Nessa perspectiva, o interesse em atividades físicas e qualidade de vida vem adquirindo relevância, ensejando um movimento no sentido de valorizar ações voltadas para a determinação e operacionalização de variáveis que possam contribuir para a melhoria do bem-estar do indivíduo por meio do incremento do nível de atividade física habitual da população.

Da análise às justificativas presentes nas propostas de implementação de programas de promoção da saúde e qualidade de vida por meio do incremento da atividade física, depreende-se que o principal argumento teórico utilizado está fundamentado no paradigma contemporâneo do estilo de Vida Ativa.

Tal estilo tem sido apontado, por vários setores da comunidade científica, como um dos fatores mais importantes na elaboração das propostas de promoção de saúde e da qualidade de vida da população. Este entendimento fundamenta-se em pressupostos elaborados dentro de um referencial teórico que associa o estilo de vida saudável ao hábito da prática de atividades físicas e, conseqüentemente, a melhores padrões de saúde e qualidade de vida. Este referencial toma a forma de um paradigma na medida em que constitui o modelo contemporâneo no qual se fundamentam a maioria dos estudos envolvendo a relação positiva entre atividade física, saúde, estilo de vida e qualidade de vida. Identifica-se, neste paradigma, a interação das dimensões da promoção da saúde, da qualidade de vida e da atividade física dentro de um movimento denominado aqui de Movimento Vida Ativa, o qual vem sendo desencadeado no âmbito da Educação Física e Ciências do Esporte, cujo eixo epistemológico centra-se no incremento do nível de atividade física habitual da população em geral.

O pressuposto sustenta a necessidade de se proporcionar um maior conhecimento, por parte da população, sobre os benefícios da atividade física e de se aumentar o seu envolvimento com atividades que resultem em gasto energético acima do repouso, tornando os indivíduos mais ativos.

Neste cenário, entende-se que o incremento do nível de atividade física constitui um fator fundamental de melhoria da saúde.

Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável. A fisiologia do exercício nos mostra inúmeros estudos sustentando esta tese.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

E, na dimensão psicológica, afirmam que a atividade física atua na melhoria da auto-estima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. Especialistas afirmam que a prática de exercícios físicos habituais, além de promover a saúde, influencia na reabilitação de determinadas patologias associadas ao aumento dos índices de morbidade e da mortalidade e defendem a inter-relação entre a atividade física, aptidão física e saúde, as quais se influenciam reciprocamente.

Esta perspectiva contemporânea de relacionar aptidão física à saúde representa um estado multifacetado de bem-estar resultante da participação na atividade física. Supera a tradicional perspectiva do "fitness", preconizada nos anos 70 e 80 - centrada no desenvolvimento da capacidade cardiorrespiratória - e procura inter-relacionar as variáveis associadas à promoção da saúde. Remete, pois, a um novo conceito de exercício saudável, no qual os benefícios ao organismo derivariam do aumento do metabolismo (da maior produção de energia diariamente) promovido pela prática de atividades moderadas e agradáveis.


O aumento em 15 % da queima diária de calorias - cerca de 30 minutos de atividades físicas moderadas - pode fazer com que indivíduos sedentários passem a fazer parte do grupo de pessoas consideradas ativas, diminuindo, assim, suas chances de desenvolverem moléstias associadas à vida pouco ativa.

Estudos experimentais sugerem que a prática de atividades de intensidade moderada atua na redução de taxas de mortalidade e de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas como as enfermidades cardiovasculares, hipertensão, osteoporose, diabetes, enfermidades respiratórias, dentre outras. São relatados, ainda, efeitos positivos da atividade física no processo de envelhecimento, no aumento da longevidade, no controle da obesidade e em alguns tipos de câncer.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), em posicionamento oficial, sustenta que a saúde e qualidade de vida do homem podem ser preservadas e aprimoradas pela prática regular de atividade física.

Relevante, portanto, as diretrizes ora estabelecidas para a atenção à saúde física e mental dos servidores e Vereadores desta Edilidade, pautadas nos mais recentes estudos científicos na área, cumprindo destacar, ainda, o liame entre melhoria da saúde e aumento da produtividade, o que reverte em benefício da qualidade do serviço público.

Daí a relevância e importância do presente projeto de resolução, o qual, pela intenção que encerra, o faz merecedor da atenção de todos e da aprovação pelo Parlamento.


WADIAH MUTHAN
Vereador Líder PP