



# Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba

## Estado de São Paulo

### PROJETO DE LEI ORDINÁRIA Nº 105/2023

**Ementa: Institui o programa "Terceira Idade em Movimento", e dá outras providências.**

A Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais, aprova a seguinte Lei:

Art. 1º Fica criado o Programa "Terceira Idade em Movimento" no âmbito do Município de Pindamonhangaba, destinado a realização de atividades físicas e esportivas em equipamentos públicos municipais, para pessoas com idade superior a 60 (sessenta) aos.

§ 1º O programa será realizado, preferencialmente, em equipamentos públicos municipais vinculados a Secretaria de Esportes.

§ Poderá ainda, ser realizado em praças, ruas, avenidas, parques, escolas e áreas verdes, desde que compatíveis ou adaptadas para tal finalidade.

Art. 2º O Programa será coordenado pela Secretaria de Esportes, contando com o apoio de outras Secretarias afins na execução, e terá como objetivos principais:

- I- coordenar, orientar, organizar e estimular práticas diárias de exercício físico, como caminhadas, além de alongamento e relaxamento, nos períodos matutino e vespertino;
- II- realizar campanhas educativas a respeito de temas tais como a vacinação de idosos, prevenção de câncer de pele, de mama e de próstata, o combate ao tabagismo e ao alcoolismo;
- III- realizar atividades de controle periódicos de diabetes, peso, pressão arterial, colesterol e outros.

Parágrafo Único - O Programa será realizado por equipes móveis compostas por profissionais de





# Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba

## Estado de São Paulo

diversas áreas, coordenadas por Profissional de Educação Física ou Fisioterapia.

Art. 3º Fica autorizado o Poder Executivo Municipal a celebrar convênios e estabelecer parcerias com universidades e escolas, visando a realização de estágios e pesquisas em benefício da melhoria de vida da população com mais de 60 (sessenta) anos de idade.

Art. 4º O poder público regulamentará o disposto nesta Lei no prazo de 60 (sessenta) dias.

Art. 5º Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação.

Plenário Dr. Francisco Romano de Oliveira, 19 de maio de 2023.

CARLOS MOURA - MAGRÃO  
Vereador - PL

### JUSTIFICATIVA

A prática de atividade física de maneira adequada e orientada é de fundamental importância para pessoas de todas as idades, especialmente aquelas com idade superior a 60 (sessenta) anos que devem ter um cuidado especial com o corpo e a mente.

Assim, tem sido entendimento comum entre profissionais da saúde voltados para a prevenção de fatores de risco, que os exercícios físicos levam a um melhor funcionamento do sistema cardiovascular, tornando assim o coração mais eficiente, ao permitir o fluxo de sangue necessário a atividade muscular.

Como o presente Programa que incentiva e estimula a prática de exercícios físicos em equipamentos públicos, sob a supervisão de profissionais auxiliados por uma equipe multidisciplinar, os idosos terão suas necessidades atendidas, favorecendo a melhora da





# Câmara de Vereadores de Pindamonhangaba

## Estado de São Paulo

autoestima, do equilíbrio, além de proporcionar-lhes mais confiança em suas atividades rotineiras.

Diante do exposto peço o apoio dos Nobres Pares para a aprovação deste Projeto de Lei.

Plenário Dr. Francisco Romano de Oliveira, 19 de maio de 2023.

CARLOS MOURA - MAGRÃO  
Vereador - PL

