



ESTADO DE SANTA CATARINA  
**Câmara de Vereadores de Itajaí**



**PROJETO DE LEI ORDINÁRIA Nº 218/2019**

**INSTITUI NO CALENDÁRIO OFICIAL DO MUNICÍPIO O DIA  
01 DE OUTUBRO, COMO DIA ITAJAÍ ATIVO.**

Art. 1º Fica instituído o Dia Itajaí Ativo em Itajaí, que será comemorada, anualmente, no dia 01 de Outubro.

Art. 2º Nesta data serão realizadas palestras, debates e ações correlatas com profissionais da área sobre a importância de fazer atividades físicas.

Art. 3º Esta data passará a contar no Calendário Oficial das Datas e eventos do Município de Itajaí.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data da sua publicação.



# ESTADO DE SANTA CATARINA

## Câmara de Vereadores de Itajaí



### **JUSTIFICATIVA:**

No Brasil, toda pessoa com idade igual ou superior a 60 anos é considerada como idoso, de acordo com o Estatuto do Idoso (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013). Porém, é importante frisar que essa nomenclatura não está e não deve ser associada com fragilidade ou invalidez, pessoas com 60 anos ou mais estão plenamente aptas para realizar atividades cotidianas, laborais, físicas e intelectuais. Com esta visão Itajaí criou o Programa Itajaí Ativo, que desde 2006, vem trabalhando com a promoção da saúde e qualidade de vida dos moradores de Itajaí, utilizando práticas corporais orientadas por Profissionais de Educação Física e ações de educação em saúde, tendo como foco principal as pessoas da terceira idade, pois nesta faixa etária a atenção com a saúde deve estar mais acentuada pelo fato de haver um declínio nas funções fisiológicas que podem gerar agravos à saúde, além de ocorrer perda de massa muscular, massa óssea e, conseqüentemente, diminuição da força muscular, portanto a prática de atividade física é de extrema importância para melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2005), para prevenir ou retardar o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis, o idoso deve realizar, semanalmente, pelo menos 150 minutos de atividades físicas de intensidade moderada ou 75 minutos de intensidade física de maior intensidade. O grupo das atividades físicas de intensidade moderada abrange uma variação enorme de atividades físicas que podem ser realizadas pelo idoso como caminhada, passear com animais domésticos, passeio de bicicleta, serviços domésticos, cuidar do jardim, ginásticas, hidroginástica, dançar, nadar, praticar esportes de baixa intensidade entre outros e para as atividades físicas de maior intensidade podem ser consideradas atividades como corrida, ciclismo, musculação, esportes de maior intensidade entre outras.

E o Programa Itajaí Ativo, já vem proporcionando semanalmente em todos os bairros do município, há mais de 13 anos, e para ser um marco, fez-se necessário esta data comemorativa.

### **SALA DAS SESSÕES, EM 01 DE OUTUBRO DE 2019**

**ANTÔNIO ALDO DA SILVA**  
**VEREADOR - Progressistas**