



**PROJETO DE LEI N.º 13.500**

*(José Antônio Kachan Júnior)*

**Institui a Campanha Permanente de Incentivo à Prática Esportiva da Melhor Idade.**

**Art. 1.º.** É instituída a **Campanha Permanente de Incentivo à Prática Esportiva da Melhor Idade**, com o intuito de dar efetividade ao direito do idoso ao esporte e ao lazer previsto no art. 3º do Estatuto do Idoso (Lei Federal nº 10.741, de 1º de outubro de 2003).

**Parágrafo único.** A **Campanha** será promovida pela sociedade civil organizada, e terá os seguintes objetivos:

**I** – integrar idosos na prática de atividades físicas voltadas para as suas respectivas faixas etárias;

**II** – promover atividades socioculturais e de esclarecimento quanto à saúde e bem-estar;

**III** – oferecer atendimento às pessoas da terceira idade por meio de atividades físico-ocupacionais;

**IV** – apoiar os idosos que praticam esportes em área pública, promovendo esclarecimento sobre a melhor maneira de praticar esportes, seus benefícios e riscos;

**V** – realizar ações educativas a respeito da importância da prática esportiva na melhor idade e de temas correlatos, como a vacinação de idosos, prevenção de câncer de pele, de mama, de próstata, o combate ao tabagismo e ao alcoolismo; e

**VI** – incentivo a participação dos idosos nos eventos relacionados aos “Jogos + 60”, instituído pela Lei nº 8.818, de 26 de julho de 2017.

**Art. 2.º.** Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.



(PL nº. 13.500 - fls. 2)

**Justificativa**

O presente projeto visa motivar os idosos à realização da prática esportiva, pois o esporte traz inúmeros benefícios para a pessoa que laborou ou que ainda labora e está prestes a se aposentar, preservando a sua saúde física e mental, mantendo-o integrado na convivência social, trazendo dignidade para aqueles que já contribuíram muito para a sociedade.

De acordo com estudos publicados pela Universidade Southern Methodist, de Dallas-EUA, a prática de 21 minutos diários de atividade física auxilia no combate da ansiedade e da depressão, melhorando gradativamente a autoestima, fortalecendo as relações interpessoais e o combate ao isolamento.

Para aqueles que chegaram à melhor idade, a prática esportiva contribui no aumento de massa magra, no aumento da resistência muscular (evitando lesões e aliviando dores articulares), na diminuição da frequência cardíaca (evitando a hipertensão arterial) e sendo essencial na prevenção de algumas doenças.

Pelo exposto, solicitamos o apoio dos nobres Edis na aprovação deste singelo projeto de lei.

Sala das Sessões, 10/09/2021

**JOSÉ ANTÔNIO KACHAN JÚNIOR**  
'Dr. Kachan Jr.'