



**CÂMARA MUNICIPAL DE  
SÃO PAULO**

**JUSTIFICATIVA**

PL 431/10

O presente projeto de lei visa instituir uma semana específica para a mais ampla divulgação na sociedade, mas principalmente entre os estudantes, sobre a importância das práticas esportivas.

São inúmeros os benefícios dos esportes. Sua prática pode reduzir consideravelmente os riscos de doenças, bem como contribuir para a formação do corpo. Para muitos serve na busca do corpo perfeito, já outros buscam nos esportes uma vida saudável. A prática de esportes tem sido extremamente recomendada por médicos de muitas especialidades como uma das providências mais saudáveis e eficazes para o tratamento dos mais variados distúrbios de saúde e, principalmente no combate ao estresse.

A atividade física é fundamental ao nosso organismo como um todo, mas exercitar-se, muito mais que buscar um belo visual, é uma atitude inteligente em relação a si próprio. Não são poucos os estudos feitos a respeito do resultado da prática de esportes ou de uma atividade física disciplinada. A conclusão é unânime na confirmação dos benefícios, citando-se entre eles: diminuição dos índices de mortalidade, principalmente por doenças cardiovasculares; impedimento ou retardo do aparecimento de hipertensão arterial e redução dos níveis e pressão arterial nos hipertensos; menor risco de desenvolvimento e diabetes *mellitus*; manutenção da força muscular e da estrutura e função das articulações; e alívio dos sintomas da depressão e ansiedade e melhora do humor.

Com o objetivo de incentivar a população sobre a importância dos esportes e, assim, combater o sedentarismo, apresento o presente projeto que visa instituir a semana de incentivo às práticas desportivas, sendo que, pela importância da propositura conto com o apoio dos Nobres Pares para a aprovação deste projeto de lei.