**INDICAÇÃO nº 456/2018**

Tramitado em Sessão

( ) Aprovado

( ) Rejeitado

( ) Retirado

|  |  |
| --- | --- |
| Assunto: | Solicita providências visando a que seja instituído, no âmbito de Jacareí, o Dia Municipal da Caminhada Ambiental. |

**INDICAMOS** ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal de Jacareí, Izaías José de Santana, sejam tomadas as providências cabíveis visando a que seja instituído, no âmbito de Jacareí, o Dia Municipal da Caminhada Ambiental.

A finalidade desse dia é o incentivo à prática de atividades físicas, e para tanto, sugerimos que ocorra anualmente no dia 21 de setembro, o dia da árvore, promovendo a integração homem/natureza, passando a integrar o Calendário de Eventos Oficiais de Jacareí.

Os exercícios físicos exercem grande influência para uma melhor qualidade de vida. Foi pensando nisso que tomamos a liberdade de encaminhar a Vossa Excelência modelo de projeto de lei para instituir o Dia Municipal da Caminhada Ambiental (anexo), que objetiva utilizar a própria atividade da caminhada como um evento, colaborando e promovendo a ideia de saúde e qualidade de vida, envolvendo tanto jovens como adultos.

Uma caminhada também nos lembra de que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã, ou seja, o envelhecimento diz respeito a todos nós.

Diante do exposto, mui respeitosamente acionamos a Administração Municipal e agradecemos por seu empenho para que a nossa indicação seja devidamente considerada e atendida.

Sala das Sessões, 28 de fevereiro de 2018.

**SÔNIA REGINA GONÇALVES**

**(Sônia Patas da Amizade)**

Vereadora – Líder do PSB

**INDICAÇÃO DE PROJETO DE LEI /2018**

*"Institui o Dia Municipal da Caminhada Ambiental, cuja finalidade é incentivar a prática de atividades físicas, a ocorrer anualmente no dia 21 de setembro, dia da árvore, promovendo a integração homem/natureza, e passando a integrar o Calendário de Eventos Oficiais de Jacareí. ”*

Art. 1° Fica instituído o “Dia Municipal da Caminhada Ambiental” a ocorrer anualmente no dia 21 de setembro, com a finalidade de incentivar a prática de atividades físicas e integrar o universo homem/natureza.

Parágrafo único. O evento de que trata o caput deste artigo passará a integrar o Calendário de Eventos Oficiais de Jacareí.

Art. 2° No Dia Municipal da Caminhada Ambiental serão programados roteiros culturais, turísticos e ecológicos, com o propósito de conscientização sobre a importância dos exercícios físicos para uma vida mais saudável e com a promoção de ações de consciência ambiental.

Art. 3° O Executivo Municipal regulamentará esta Lei a partir da data de sua publicação e envidará esforços para contribuir com a organização do evento.

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

**JUSTIFICATIVA**

Os exercícios físicos exercem grande influência para uma melhor qualidade de vida. Foi pensando nisso, que propomos este projeto para instituir o Dia Municipal da Caminhada Ambiental.

A ideia de utilizar a própria atividade da caminhada como um evento colabora e promove a ideia de saúde e qualidade de vida.

Envolvendo tanto jovens como adultos, uma caminhada também nos lembra de que os adultos de hoje serão os idosos de amanhã, ou seja, o envelhecimento diz respeito a todos nós.

Ao escolher e organizar uma caminhada como característica central da celebração de um evento, torna-o bastante democrático, pois um grande número de pessoas pode participar.

Além disso, o fato da data anual privilegiar o dia 21 de setembro, quando se comemora também o Dia da Árvore, propicia a integração do homem com a natureza e faz com que a celebração do Dia Municipal da Caminhada Ambiental ocorra em um clima favorável, pois a temperatura nesse mês favorece as atividades ao ar livre.

E dentre as várias atividades propostas, o departamento ambiental promoverá várias ações ecológicas, incluindo a educação ambiental e a distribuição de mudas de árvores alusivas ao dia.

A vida é estressante, e, na maneira que cada pessoa lida com a sua está definindo o caminho da qualidade. E qualidade de vida não se compra, se constrói. A qualidade de vida inclui tudo que nos afeta direta ou indiretamente, como o ar que respiramos ou nossos relacionamentos pessoais.

Portanto, para melhorar a qualidade de vida devemos desenvolver ações concretas contra o sedentarismo (falta de atividade física), pois ele é um dos maiores fatores de risco para doenças.

Segundo a Organização Mundial de Saúde trinta minutos de atividade física, 5 vezes na semana, reduzem em 50% o risco de doença cardíaca. Além disso, o sedentarismo é o responsável por mais de 2 milhões de mortes anualmente e é uma das 10 maiores causas de óbitos no mundo.

Os exercícios, principalmente os aeróbicos, como uma simples caminhada diária, fazem com que o nosso corpo produza endorfinas, substâncias essenciais para o nosso bom humor, disposição para as tarefas do dia a dia e promove a alegria diante das pequenas coisas da vida.

Incorporar aos hábitos diários esse exercício aprendido nos primeiros anos de vida é o mínimo para escapar do grupo dos sedentários e se prevenir dos principais vilões que acometem a humanidade atualmente, como obesidade, doenças cardiovasculares e diabetes. Pela pouca exigência de esforço físico, a caminhada praticamente não tem contraindicação de idade ou outros fatores de risco, além de não exigir exames clínicos, a não ser em casos individuais muito específicos como pessoas com obesidade mórbida.

Por todos estes motivos, não há como não reconhecer a importância da caminhada como uma Atividade Física propulsora da saúde. Embora sejam verdades conhecidas por muitos de nós, a caminhada não é praticada como seria desejável.

Para incentivar a sua prática é preciso conscientizar as pessoas, incutindo-as dos benefícios de sua prática regular. Mas, para se tornar um hábito na população, é preciso que nós iniciemos os primeiros passos. E é isso que procuramos com a instituição do Dia Municipal da Caminhada Ambiental.