



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

# ESTADO DO CEARÁ

## CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

GABINETE DO VEREADOR ANTENOR

PROJETO DE INDICAÇÃO 217 /2024.

**APROVADO**

INSTITUI A POLÍTICA MUNICIPAL DE CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS ATIVIDADES FÍSICAS PARA A SAÚDE NEUROLÓGICA, MENTAL E CARDIOVASCULAR NO ÂMBITO DO MUNICÍPIO DE MARACANAÚ.

### A CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ DECRETA:

Art. 1º Fica instituída a Política Municipal de Conscientização sobre a Importância das Atividades Físicas para a Saúde Neurológica, Mental e Cardiovascular no âmbito do Município de Maracanaú.

Art. 2º A Política Municipal de Conscientização terá como objetivos:

- I. Conscientizar a população sobre os benefícios das atividades físicas para a saúde neurológica, mental e cardiovascular;
- II. Incentivar, através do conhecimento, a prática regular de atividades físicas entre todas as faixas etárias;
- III. Fomentar parcerias entre o setor público e a iniciativa privada para a realização de estudos e campanhas educativas;

Art. 3º Para a consecução dos objetivos desta Política, serão adotadas as seguintes estratégias: I.

Campanhas Educativas: a) Utilização de plataformas de mídia social, televisão, rádio e imprensa para divulgar os benefícios das atividades físicas;

b) Criação de campanhas publicitárias com depoimentos de profissionais de saúde, atletas e cidadãos comuns;

c) Integração da educação física e da conscientização sobre saúde nos currículos escolares;

d) Promoção de palestras e workshops em escolas, universidades e empresas.

II. Infraestrutura e Acesso: a) Construção e manutenção de parques, quadras esportivas e academias públicas;

b) Assegurar que essas instalações sejam acessíveis a todos, incluindo pessoas com deficiência;

c) Desenvolvimento de programas esportivos comunitários gratuitos ou de baixo custo;

d) Incentivo à formação de grupos esportivos e eventos comunitários.



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

# ESTADO DO CEARÁ

## CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

### III. Parcerias Público-Privadas:

- a) Criação de incentivos fiscais para empresas que financiem pesquisas sobre os benefícios das atividades físicas;
- b) Estabelecimento de parcerias com universidades e centros de pesquisa para a realização de estudos longitudinais;
- c) Incentivo a empresas para desenvolverem programas de bem-estar para seus funcionários; d) Promoção de colaborações entre empresas e governos locais para patrocinar eventos esportivos.

### IV. Políticas de Incentivo:

- a) Oferecimento de deduções fiscais para empresas que investem em infraestrutura esportiva ou programas de saúde;
- b) Criação de subsídios para comunidades carentes desenvolverem suas próprias iniciativas esportivas;
- c) Desenvolvimento de políticas que incentivem a prática de esportes, como dias estaduais de atividade física;
- d) Garantia de que as políticas de saúde pública incluam a promoção de atividades físicas como um componente chave.

Art. 4º A política municipal trabalhará com as seguintes diretrizes técnicas de conscientização sobre a importância do esporte para a saúde neurológica e mental:

- I - Liberação de Neurotransmissores como endorfina, serotonina e dopamina;
- II - Redução dos Níveis de Cortisol, com vistas à redução da ansiedade e depressão;
- III - Melhora da Neuroplasticidade, viabilizando a qualidade das conexões neurais;
- IV - Aumento do Fluxo Sanguíneo Cerebral, melhorando o funcionamento do cérebro;
- V - Regulação do Sistema Endocanabinoide, ajudando na regulação do humor e sensação de bem estar;
- VI - Efeitos Psicossociais como interação social, autoeficácia e autoestima
- VII - Melhora na qualidade do Sono.

Art. 5º A política municipal trabalhará com as seguintes diretrizes técnicas de conscientização sobre a importância do esporte para a saúde cardiovascular:

- I - Melhoria da Função Cardíaca;
- II - Melhoria da Circulação Sanguínea;



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

ESTADO DO CEARÁ  
CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

- III - Redução da Pressão Arterial;
- IV - Melhoria do Perfil Lipídico;
- V - Controle do Peso Corporal;
- VI - Redução da Inflamação Sistêmica;
- VII - Melhoria da Saúde Metabólica;
- VIII - Efeitos positivos no Sistema Nervoso Autônomo.

Art. 6º O Poder Executivo, através das Secretarias de Saúde, Educação e Esportes, será responsável pela implementação e coordenação das ações previstas nesta Lei.

Art. 7º Fica autorizado o Poder Executivo a firmar convênios e parcerias com entidades públicas e privadas para a execução das ações previstas nesta Lei.

Art. 8º Esta lei entra em vigor na data de sua publicação.

PAÇO DA CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ, EM 30 DE SETEMBRO DE 2024.

  
FRANCISCO ANTENOR NUNES MARIANO

VEREADOR

**APROVADO**



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

# ESTADO DO CEARÁ

## CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

### GABINETE DO VEREADOR ANTONOR

#### JUSTIFICATIVA

A promoção da saúde e do bem-estar da população é uma das responsabilidades fundamentais do Município. Estudos científicos demonstram que a prática regular de atividades físicas traz inúmeros benefícios para a saúde neurológica, mental e cardiovascular, contribuindo para a redução de doenças crônicas, melhora do humor, aumento da capacidade cognitiva e maior qualidade de vida. Nos últimos anos, a comunidade científica tem intensificado as pesquisas sobre os benefícios da atividade física não apenas para o corpo, mas também para a mente. Diversos estudos recentes destacam a importância da prática regular de exercícios físicos como uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde mental.

#### A) BENEFÍCIOS DO ESPORTE PARA A SAÚDE NEUROLÓGICA E MENTAL:

1. Redução da Ansiedade e Depressão Um estudo publicado no Journal of Affective Disorders em 2023 investigou os efeitos da atividade física em pessoas com transtornos de ansiedade e depressão. Os pesquisadores descobriram que indivíduos que praticavam exercícios aeróbicos moderados por pelo menos 150 minutos por semana apresentavam uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão em comparação com aqueles que não praticavam atividades físicas. A liberação de endorfinas e outras substâncias neuroquímicas durante o exercício é apontada como uma das principais responsáveis por esses efeitos positivos.

2. Melhora da Função Cognitiva Pesquisas da Universidade de Harvard, publicadas na Nature Reviews Neuroscience em 2022, mostraram que a atividade física regular está associada à melhora da função cognitiva, especialmente em idosos. Os estudos indicam que exercícios aeróbicos e de resistência podem aumentar o volume do hipocampo, a área do cérebro responsável pela memória e aprendizado. Isso sugere que a prática regular de exercícios pode retardar o declínio cognitivo relacionado à idade e reduzir o risco de demência. 3. Redução do Estresse Um estudo da Universidade de Stanford, publicado na Psychoneuroendocrinology em 2023, examinou a relação entre atividade física e níveis de cortisol, o hormônio do estresse. Os resultados mostraram que indivíduos que praticavam exercícios regularmente tinham níveis mais baixos de cortisol em repouso e uma resposta mais controlada ao estresse agudo. Esses achados sugerem que a atividade física pode ser uma intervenção eficaz para o manejo do estresse, proporcionando um efeito calmante e equilibrando as respostas hormonais.

4. Melhora do Humor e Bem-Estar Geral Pesquisadores da Universidade de Oxford publicaram um estudo no British Journal of Sports Medicine em 2023, que analisou os efeitos do exercício físico no humor e no bem-estar geral. O estudo envolveu mais de 1.2 milhão de participantes e concluiu que aqueles que se envolviam em atividades físicas regulares relataram uma maior satisfação com a vida e menos dias de mau humor em comparação com os sedentários. Os exercícios mais benéficos incluíam caminhadas, ciclismo e atividades em grupo, que também promovem a socialização.

A relação entre atividade física e qualidade do sono foi destacada em uma pesquisa conduzida pela Universidade de Pittsburgh, publicada no Sleep Medicine Reviews em 2022. O estudo descobriu que



RENOVAÇÃO COM RESPONSABILIDADE

ESTADO DO CEARÁ  
CÂMARA MUNICIPAL DE MARACANAÚ

peças que praticavam exercícios físicos moderados a intensos tinham uma melhor qualidade do sono, com menor incidência de insônia e distúrbios do sono.

A prática regular de atividade física ajudou a regular os ritmos circadianos e a melhorar a eficiência do sono.

FRANCISCO ANTONOR NUNES MARIANO

  
VEREADOR

APROVADO