



# CÂMARA MUNICIPAL DE HORTOLÂNDIA

## ESTADO DE SÃO PAULO

### PROJETO DE LEI Nº 12/2021

**Institui como Atividade Essenciais as Academias de Esporte de Todas as Modalidades, as Escolas de Dança e os Demais Estabelecimentos de Prestação de Serviços de Educação Física e de Prática da Atividade Física no Âmbito do Município de Hortolândia.**

O Prefeito Municipal de Hortolândia faço saber que a Câmara Municipal aprovou e eu sanciono e Promulgo a Seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído como Atividade Essencial as Academias de Esporte de Todas as Modalidades, as escolas de Dança e os Demais Estabelecimentos de Prestação de Serviços de Educação Física e de Prática da Atividade Física, Públicos ou Privados, como Forma de Prevenir Doenças Físicas e Mentais no Âmbito do Município de Hortolândia.

§1º Fica Estabelecido Academias de Musculação e Ginástica, Centros de Treinamento, Natação, Hidroginástica, Artes Marciais, Dança, e Demais Modalidades Esportivas como Atividades Essenciais à Saúde Mesmo em Período de Calamidade Pública

§2º Poderá ser Realizada a Limitação do Número de Pessoas, além de Adotadas Medidas de Contenção Sanitárias, Objetivando Impedir a Propagação de Doenças de Acordo com a Gravidade da Situação e Desde que por Decisão Devidamente Fundamentada em Normas Sanitárias e de Segurança Pública, a Qual Indicará Extensão, Motivos e Critérios Técnicos e Científicos Embasadores das Restrições que Porventura Venham a ser Apresentadas.

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

**PARA LEITURA**

  
**Dionata Domingues**  
*Vereador*



# CÂMARA MUNICIPAL DE HORTOLÂNDIA

## ESTADO DE SÃO PAULO

### Justificativa

A prática periódica de atividade física e exercícios físicos ao ar livre, respeitadas as recomendações sanitárias, de higiene e convívio social pelas autoridades, são estimuladas tanto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como Ministério da Saúde, basicamente porque o bom condicionamento físico está diretamente associado à melhor ativação do sistema imunológico em seres humanos.

Realizar 150 minutos semanais de atividade física de intensidade moderada ou 75 minutos de atividades intensas reduz o risco de internação hospitalar pela Covid-19 em 34,3%. A conclusão é de um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP), Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ), Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRS) publicado recentemente na plataforma preprint MedRxiv.

A equipe, coordenada pelo pesquisador Marcelo Rodrigues, do InCor, avaliou questionários respondidos por 938 pessoas que tiveram Covid-19 e se recuperaram da doença. Destes, 91(9,7%) necessitaram de hospitalização. Os resultados mostraram que as pessoas que praticavam a quantidade recomendada de atividade física por semana, o equivalente a 150 minutos de exercício moderado ou 75 minutos de atividade física intensa, tinham um risco reduzido de hospitalização pela doença.

Além disso, aqueles que praticavam dois ou mais tipos de exercício, como andar de bicicleta e correr, tinham um benefício ainda maior: a redução no risco dessas pessoas foi de 46,2%. A associação permaneceu mesmo após serem contabilizados fatores como idade, sexo, IMC (índice de massa corporal) e doenças pré-existentes.

De acordo com o educador físico, Gustavo Cardozo, pesquisador da Uerj e diretor técnico-científico do Centro de Medicina do Exercício DECORDIS, a prática de 100 minutos de atividade física semanais já apresentou um efeito protetivo. "O estudo mostrou que fazer 20 minutos de exercício, cinco vezes por semana, protege das complicações da Covid-19 até mesmo em pessoas com doenças inflamatórias", disse Cardozo.

A principal hipótese para esse efeito protetor da atividade física está associada à redução da ECA2, enzima utilizada pelo novo coronavírus para invadir as células. "O exercício físico reduz os receptores de ECA 2 e diminui ações inflamatórias no corpo, que também contribuem para as complicações da Covid-19", explica Cardozo.

### É a Justificativa

Leia mais em: [https://veja.abril.com.br/saude/covid-19-atividade-fisica-regular-reduz-em-34-o-risco-de-internacao/?fbclid=IwAR2UGrRB4OKf0ZVYCYtWS2Kg1HSGf4NyDOSStQDSSnY\\_eZKq\\_klAEcelu11s](https://veja.abril.com.br/saude/covid-19-atividade-fisica-regular-reduz-em-34-o-risco-de-internacao/?fbclid=IwAR2UGrRB4OKf0ZVYCYtWS2Kg1HSGf4NyDOSStQDSSnY_eZKq_klAEcelu11s)

Sala das Sessões 26 de fevereiro de 2021

  
**Dionata Domingues**  
Vereador