



## **PROJETO DE LEI Nº DE 2024**

(Da Sr.<sup>a</sup> Deputada Jaqueline Silva)

**Estabelece diretrizes para instituição de Políticas Públicas de Promoção e incentivo a Atividade Física para a Pessoa Idosa.**

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL decreta:

**Art. 1º** Esta Lei estabelece diretrizes para instituição de Políticas Públicas de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa.

**Art. 2º** Com o objetivo de promover a prática regular de atividades físicas e esportivas pela pessoa idosa, visando à melhoria da qualidade de vida, à promoção da saúde, à manutenção da autonomia e à redução da dependência funcional.

**Art. 3º** São diretrizes da Política Pública de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa:

I – Promover a alfabetização e letramento corporal da população sobre os benefícios da atividade física regular para o processo de envelhecimento saudável, a considerar uma abordagem dos aspectos físicos, mentais e sociais.

II – incentivar a criação e a manutenção de espaços públicos apropriados para a prática de atividades físicas e esportivas pela pessoa idosa, com infraestrutura adequada e acessibilidade permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades.

III – desenvolver programas de capacitação para profissionais das áreas da saúde e assistência social, com foco nas necessidades e especificidades dos programas de atividade física e exercício físico para a pessoa idosa

IV – estimular parcerias entre órgãos governamentais, instituições de ensino, organizações da sociedade civil e empresas para promover ações que facilitem a participação da pessoa idosa em programas de atividades físicas e esportivas;

V – realizar trabalho de conscientização da população sobre os benefícios da prática de atividade física para o processo de envelhecimento saudável, superando preconceitos e incentivando a mudança de hábitos;

VI – inserir a prática de atividades físicas adaptada em múltiplos contextos da pessoa idosa em programas de atenção à saúde em todos os níveis de cuidado e de assistência social, por meio de ações integradas e sistêmicas;

VII – garantir o acesso a programas de atividade física direcionados à pessoa idosa, com foco na prevenção de doenças e na promoção do envelhecimento saudável ativo;

VIII – fomentar a pesquisa científica sobre os impactos da atividade física e esportes para a pessoa idosa, visando à constante atualização das práticas e diretrizes.

**Art. 4º** Para a efetivação da Política Nacional de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa, o poder público poderá adotar as seguintes medidas:

I – criação de um programa nacional de construção e manutenção de espaços públicos adequados para a pessoa idosa praticar atividades físicas e esportivas, permitindo o acesso equitativo a lugares e espaços seguros, nas suas cidades e comunidades, de acordo com a sua capacidade;

II – desenvolvimento de um programa de capacitação continuada para profissionais das áreas de educação física, saúde e assistência social, com conteúdo direcionado às necessidades e especificidades da pessoa idosa;

III – estabelecimento de parcerias com órgãos governamentais, instituições de ensino, organizações da sociedade civil e empresas para a promoção de eventos, campanhas e atividades físicas adaptadas à realidade da pessoa idosa;

IV – inclusão da prática de atividades físicas adaptadas nos programas de atenção à saúde e de assistência social;

V – instituição de mecanismos de incentivo fiscal e financeiro para a criação e a manutenção de programas de atividade física para a pessoa idosa, garantindo acesso universal e igualitário;

VI – criação de um sistema de monitoramento e avaliação da Política Nacional de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa, visando ao acompanhamento dos resultados e à constante melhoria das ações implementadas.

**Art. 5º** Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

## JUSTIFICAÇÃO

A proposta de Promoção da Atividade Física para a Pessoa Idosa tem como principal objetivo promover a saúde e a qualidade de vida para a pessoa idosa em nossa Capital. O envelhecimento populacional é uma realidade que demanda ações específicas para garantir maior longevidade saudável a todos que envelhecem.

Estudos científicos têm demonstrado que a prática regular de atividades físicas durante o processo de envelhecimento, contribui para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas, a manutenção da autonomia, independência, funcionalidade global e saúde mental. Sabe-se, ainda, que o aumento da qualidade de vida da pessoa idosa reflete positivamente na redução dos custos de saúde pública e assistência social, além de, garantir uma vida mais ativa e digna. Por outro lado, o sedentarismo e o comportamento sedentário, são responsáveis por altas taxas de morbidade e mortalidade em nosso país.

O sedentarismo é considerado um grande problema para a economia e saúde de um país, pois promove uma população idosa sem saúde e com alta dependência.

Estudos apontam que pessoas idosas que praticaram esportes ao longo da vida têm menos dificuldade para realizar atividades cotidianas, como subir escadas ou sair de casa sem auxílio de outras pessoas. Ou seja, a pessoa idosa que pratica atividade física regularmente avalia mais positivamente sua qualidade de vida.

Em sentido oposto, algumas situações fazem com que essas pessoas avaliem mais negativamente a própria qualidade de vida, como ter pressão arterial alta ou não possuir espaços públicos para atividades físicas em sua cidade.

A presente proposição, alinha-se com os princípios constitucionais da dignidade da pessoa humana, da promoção da saúde e da igualdade, buscando garantir a todas as pessoas idosas, indistintamente, o acesso à prática de atividades físicas de forma segura, orientada e adaptada às suas necessidades.

Assim, solicitamos aos nobres Pares que apoiem e aprovelem este projeto de lei, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva, saudável e ativa.

Sala das Sessões, em...

## DEPUTADA JAQUELINE SILVA

Praça Municipal, Quadra 2, Lote 5, 2º Andar, Gab 3 - CEP: 70094902 - Brasília - DF - Tel.: (61)3348-8032  
www.cl.df.gov.br - dep.jaquelinesilva@cl.df.gov.br

---



Documento assinado eletronicamente por **JAQUELINE ANGELA DA SILVA - Matr. Nº 00158, Deputado (a) Distrital**, em 15/03/2024, às 15:31:51, conforme Ato do Vice-Presidente e da Terceira Secretária nº 02, de 2020, publicado no Diário da Câmara Legislativa do Distrito Federal nº 284, de 27 de novembro de 2020.

---



A autenticidade do documento pode ser conferida no site

<https://ple.cl.df.gov.br/#/autenticidade>

Código Verificador: **114117**, Código CRC: **6871296e**

---