

Nº do documento:	(S/N)	Tipo do documento:	PROJETO DE LEI
Descrição:	PROJETO DE LEI		
Autor:	99827 - DEPUTADO MARCOS SOBREIRA		
Usuário assinator:	99827 - DEPUTADO MARCOS SOBREIRA		
Data da criação:	30/04/2024 16:38:22	Data da assinatura:	30/04/2024 16:46:58



Assembleia Legislativa do Estado do Ceará

GABINETE DO DEPUTADO MARCOS SOBREIRA

AUTOR: DEPUTADO MARCOS SOBREIRA

PROJETO DE LEI
30/04/2024

RECONHECE O ESPORTE FUNCIONAL FITNESS COMO PRÁTICA ESPORTIVA NO ESTADO DO CEARÁ.

A Assembleia Legislativa do Estado da Ceará decreta:

Art.1.º Reconhece o Esporte Funcional Fitness como prática esportiva no Estado do Ceará.

Parágrafo único- Para os fins desta lei, entende-se por "esporte funcional fitness" atividades físicas que envolvem movimentos funcionais, constantes e variados, realizados em baixa e alta intensidade, como agachamentos, saltos, corridas, levantamento de peso, entre outros, com o objetivo de melhorar a capacidade física em geral.

Art.2.º O esporte funcional fitness é reconhecido como uma modalidade esportiva legítima e válida para fins de competição e prática recreativa.

§1º O órgão responsável pelo esporte no estado , a Federação Cearense de Funcional Fitness, será encarregado de regulamentar as competições, treinamentos e demais atividades relacionadas ao esporte funcional fitness.

§2º Serão estabelecidos padrões de segurança e boas práticas para a prática do esporte, visando à prevenção de lesões e à promoção da saúde dos praticantes.

Art.3.º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

MARCOS SOBREIRA

DEPUTADO ESTADUAL

Justificativa

O funcional fitness é uma modalidade esportiva que tem como principal objetivo promover melhorias na capacidade cardiorrespiratória, no condicionamento físico e na resistência, força e potência muscular. Isso é alcançado através da combinação de exercícios funcionais, que reproduzem movimentos naturais do corpo, com exercícios aeróbicos realizados em baixa e alta intensidade. Essa combinação diversificada de movimentos e intensidades cria um programa de treinamento abrangente e desafiador.

Os exercícios funcionais no esporte funcional fitness podem incluir levantamento de peso, movimentos ginásticos, como flexões e pull-ups, e atividades que envolvem o uso do próprio corpo, como agachamentos e burpees. Esses exercícios são projetados para melhorar a capacidade de realizar tarefas cotidianas de maneira mais eficiente e segura. Além de somar como auxílio na preparação física para todos os esportes.

Os benefícios desse esporte são diversos. A prática regular pode levar a um aumento do condicionamento cardiovascular, ganho de massa muscular, aumento da força e resistência, melhora da flexibilidade e da agilidade. Além disso, também promove a liberação de endorfinas e outros hormônios relacionados ao bem-estar, o que pode contribuir para a saúde mental e a sensação de satisfação.

O esporte funcional fitness se tornou uma prática muito popular em todo o mundo devido aos seus resultados visíveis e ao senso de comunidade que muitos box de crossfit (os locais onde as sessões são realizadas) proporcionam.

Ante o exposto, dada à relevância do tema apresentamos este projeto de lei, esperando contar com o indispensável apoio dos nobres colegas para o aperfeiçoamento e aprovação da matéria.



DEPUTADO MARCOS SOBREIRA

DEPUTADO (A)