



ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo

REQUERIMENTO

**Protocolo do
Requerimento**

____/____
Setor de Expediente

AUTOR: Vereador ZEZINHO BOTAFOGO

Senhor Presidente,
Senhores (as) Vereadores (as),

Requeiro as Vossas Excelências, , na forma regimental e após a apreciação do Plenário, que esta casa legislativa registre em ata dos trabalhos e encaminhe ao **Prefeito Constitucional de João Pessoa, Luciano Cartaxo, solicitação para que o mesmo determine a reabertura de praças, parques e orla da cidade de João Pessoa, considerando como atividades essenciais a prática de exercício física, atendendo a sugestão que segue em anexo da ASPPET (Associação de Personal Trainers do Estado da Paraíba).**

Justificativa

A ASPPET (Associação de Personal Trainers do Estado da Paraíba), é uma entidade reconhecida nacionalmente responsável por diversas ações voltadas aos benefícios da prática de exercício físico.

De maneira responsável, a entidade encaminhou documento significativo sugerindo a reabertura de praças, parques e orla na capital, obedecendo uma série de regras e disciplinamentos no uso desses locais, além de uma ampla campanha de conscientização sobre o uso consciente desses espaços.

Não temos dúvidas que a prática de exercícios físicos é de extrema essencialidade nesse momento de isolamento social, em virtude de que muitas pessoas estão sem exercer essas atividades e aumentando o sedentarismo, o que poderá tornar um problema de saúde pública futuro.

Nesse sentido, requeremos ao Prefeito da capital que reabra esses locais de forma responsável e atendendo todas as normas sanitárias exigidas pelos órgãos de saúde. Segue em anexo a proposta da ASPPET.

Sala das Sessões, Plenário Senador Humberto Lucena, em 22 de junho de 2020.


ZEZINHO BOTAFOGO
Vereador



ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo

Porque locais para prática de exercício físico devem ser considerados atividades essenciais.

A ASPPET Vem por meio desse documento, fazer uma breve explanação cientificamente fundamentada do porque **os locais para prática de atividade física ao ar livre (parques e praças), devem ser reabertos urgentemente tendo assim seu fim para a prática de atividade física regular.**

A ASPPET (Associação de Personal Trainers do Estado da Paraíba), é a maior associação registrada no Brasil da categoria. Somos responsáveis por diversos feitos dentro da Educação Física da Paraíba, entre eles a lei Estadual N 10774/2016, e as leis municipais N 13200/2016 (João Pessoa) e 6500/2016 (Campina Grande).

Justificativa

Já é sabido da importância do exercício físico que é responsável pela redução de até 31% o risco de câncer e (Lee et al., 2012), menos 33% mortes de doenças cardiovasculares (Kraus WE et al., 2020) e em 25% o risco de MORTE por todas as causas. (Lancet et al, 2011). Praticar musculação ou exercício físico regular reduz 33% a taxa de mortalidade de pessoas que passaram por tratamento de câncer (Justin P. Hardee, et al. 2014). Podemos também atribuir a falta de exercício e sedentarismo a 6% dos casos de doenças coronárias, 7% dos casos de diabetes tipo 2 (Steele et al., 2017).

Sendo devidamente esclarecido e resumido a importância geral do exercício, que já é considerado pela ciência como o melhor remédio do mundo e quase sem contra indicações (vFiuza-Luces e tal., 2013) resolvemos fazer esse documento devido a **nossa preocupação que é compartilhada com os demais profissionais, com a saúde da nossa população, que nessa pandemia está cada dia menos fazendo exercícios.**

Exercício Físico como Aliado Contra a Pandemia

Defendemos que o exercício ainda é um grande aliado na luta contra o COVID-19. Segundo um artigo de entrevista com Dr Woods, que é um dos maiores pesquisadores do sistema imunológico do mundo. O Exercício pode proteger da morte devido a gripe. Apenas uma sessão de exercício já pode ser benéfica ao sistema imunológico, mas o exercício regular oferece benefícios muito maiores e constantes eventos moleculares e celulares. Também pode ser uma maneira de aumentar a proteção e o efeito da vacinação anual contra doenças como a gripe. Vale ressaltar que tanto a gripe como o COVID-19 causam infecção do trato respiratório, pode levar a mortalidade principalmente naqueles imunocomprometidos. O artigo recomenda a prática de exercício e caso seja em algum ambiente social, como academias, o uso de máscaras, desinfetar o equipamento antes e depois do uso, e manter uma distancia social são as melhores formas de prevenção. (Jeffrey A. Woods.,2020).



ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo

A Obesidade que segundo um novo estudo publicado no Jornal America Medical Association, constatou que o COVID-19 pode ser pior e com índice de morte maior em pacientes obesos. A pratica de exercício físico dos pacientes obesos elevando a aptidão cardiorrespiratória atenua os malefícios associado ao alto índice de massa corporal (IMC) - um obeso ativo, metabolicamente saudável tem o risco reduzido associado ao IMC elevado (Kathy Do et al. 2018).

Como os Parques e Parques podem se tornar um aliado e não agravar a transmissão do Corona Vírus?

Através de uma campanha forte de conscientização dos usuários, com rigor e orientação acreditamos que os espaços abertos podem ser importantes nesse período. Sugerimos desde já a organização dos espaços (praças, parques e orla), para quando forem reabertos estarem com materiais informativos onde podem educar a população e assim garantir o direito fundamental a saúde.



ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo

**GUIA COM
RECOMENDAÇÕES
PARA VISITAÇÃO DE
PARQUES E PRAÇAS**
Combate ao coronavírus

SEJA CONSCIENTE E FAÇA A SUA PARTE

AOS USUÁRIOS

Recomendações aos
frequentadores de parques e praças

1 Se você faz parte do grupo de risco (idosos, grávidas, lactantes e portadores de doenças crônicas), deve evitar a circulação nestes locais;



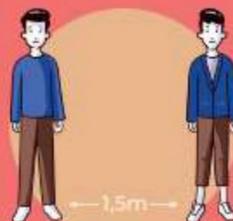
2 Use máscaras durante toda permanência no local;



3 Não toque os olhos, o nariz ou a boca com as mãos sem que seja feita a devida higienização;



4 Mantenha o distanciamento mínimo de um metro e meio entre as pessoas;





ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo



10 Ajude a propagar a boa informação, sejamos conscientes.



ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE JOÃO PESSOA
Casa Napoleão Laureano
Gabinete do Vereador Zezinho Botafogo

Ações de Prevenções com Adaptação dos locais públicos,
parques, praças e orla.

- 1- Fixação de placas sinalizadoras com informações a serem seguidas pelos usuários, tais como: Fique a 1,5 metros de outras pessoas; Evite aglomeração; Evite caminhar próximo de outra pessoa; Evite passar mais do que 40 minutos no local; Respeite as regras propostas;
- 2- Expor aos usuários todos os manuais de orientação e prevenção de contaminação do Corona Vírus.
- 3- Permitir o acesso apenas de mascarados no ambiente dos parques e praças, com distribuição de EPIs.
- 4- Separar 2 metros um do outro os aparelhos de ginástica das praças, caso não seja possível, isolar alguns e assim manter a regra do distanciamento. Colocar informes nos aparelhos para limpeza das mãos após o uso, limpeza essa com álcool 70% ou água e sabão.
- 5- Colocação de pias com disponibilidade de água e sabão nos espaços.
- 6- Fixação de painéis nas praças em locais visíveis, com todas as medidas a serem seguidas.