

CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
Gabinete do Deputado Martins Machado



PROJETO DE LEI Nº PL 391/2019

(Do Senhor Deputado Martins Machado)

Institui e inclui no Calendário Oficial de Eventos do Distrito Federal o "Dia da Capoterapia".

L I D O
Em, 07/05/19
Secretaria Legislativa

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL DECRETA:

Art. 1º Fica instituído e incluído no Calendário Oficial de Eventos do Distrito Federal o "Dia da Capoterapia", a ser celebrado em toda segunda sexta-feira do mês de outubro de cada ano.

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

JUSTIFICAÇÃO

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 01

A CAPOTERAPIA nasceu através do Projeto "Capoeira para Todos", adaptando-se os movimentos da modalidade esportiva e musical capoeira. Desde os idos de 1998 vem se expandindo pelas cidades de Ceilândia, Taguatinga e através de Oficinas, em outras cidades do Distrito Federal, Entorno e outros Estados.

SECRETARIA LEGISLATIVA 02/04/2019 17:29

70356



Trata-se de verdadeira terapia utilizando elementos da capoeira adaptada para pessoas de todas as idades, inclusive da terceira idade, sedentários, pessoas portadoras de necessidades especiais, respeitando a condição física, as potencialidades, os limites e as características psicológicas e individuais da clientela.

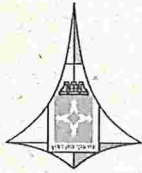
Por ser um processo progressivo, irreversível e esperado para todos os indivíduos, o envelhecimento humano é um fenômeno que tem sido muito discutido e investigado na sociedade atual. O envelhecer pressupõe alterações físicas, psicológicas e sociais no indivíduo. Essas alterações são naturais e gradativas e dependem das características genéticas do indivíduo, do estilo de vida e do contexto social em que está inserido.

O processo de envelhecimento, algumas vezes, não se caracteriza como um período saudável e de independência. Ao contrário, na dimensão biológica e psicológica o envelhecimento apresenta, de maneira distinta, alterações funcionais, morfológicas, bioquímicas e psicológicas que ocasiona em uma maior vulnerabilidade e maior incidência de doenças.

O sedentarismo, por exemplo, já é considerada uma epidemia mundial, comprometendo até 70% da população do planeta. Dentre os riscos acarretados pelo sedentarismo, podemos citar as doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes tipo 2, obesidade, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial.

As pessoas idosas também são acometidas pelas doenças crônicas degenerativas não transmissíveis que ocasionam a degeneração das estruturas articulares, redução da amplitude dos movimentos, quedas e aumento da dependência. Nesse quadro, ainda podem estar presentes as dores crônicas que, dependendo da intensidade, interferem de modo drástico na qualidade de vida dos idosos, gerando estados de depressão, incapacidade física e funcional, dependência e afastamento social.

Setor, Protocolo Legislativo
PL Nº 391/2019
Folha Nº 02



No início dos anos 2000, os estudiosos já apontavam uma mudança de postura no estilo de vida dos idosos, por exemplo, com a saída do isolamento social em busca de lazer, bailes, viagens, teatros e clubes. Houve a proliferação de programas voltados para os idosos, como as escolas abertas, as universidades para a terceira idade e os grupos de convivências de idosos.

A criação de centros e grupos de atividades com programas culturais e sociais para os idosos traz benefícios para um envelhecimento bem-sucedido, pois a convivência social é como um processo realimentador, no qual os laços que se estabelecem com a família, os amigos e os vizinhos são reforçados uns pelos outros, e as relações empáticas favorecem ao processo de sociabilidade contínua de constituição e reconstrução de identidades sociais.¹

Desenvolveu-se um programa de treinamento de resistência aeróbica e anaeróbica baseado na capoeira adaptada para a 3ª idade planejado adequadamente para proporcionar aumentos significativos na massa muscular, na hipertrofia das fibras musculares, na densidade óssea e nos aperfeiçoamentos no desempenho relacionados à força, resistência localizada e de longa duração.

Aliado a isto, a Capoterapia trilha uma corrente da medicina que considera a importância do bom humor e dos sentimentos positivos na prevenção e no tratamento das psicossomáticas e até mesmo como fator de recuperação de pessoas vitimadas por moléstias graves. O ditado "rir é o melhor remédio" começa, enfim, a ganhar respaldo científico.

Pesquisas recentes comprovam que boas risadas podem ter o efeito de uma sessão de ginástica. Protegem o coração, aliviam o stress, fortalecem o sistema imunológico, facilitam a digestão e limpam os pulmões. *"A raça humana tem efetivamente uma única arma, e essa arma é a risada"*. Mark Twain

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 03

¹ Prazeres, Maria Márcia Viana. Capoterapia: a percepção dos idosos com relação à prática da Capoterapia e seus benefícios biopsicossociais – 2017. Tese de Doutorado.



As sessões de Capoterapia são acompanhadas de músicas, palmas e movimentos ritmados, onde os praticantes, coordenados pelo instrutor, criam um ambiente descontraído e motivador do movimento. Os exercícios de grandes grupos musculares são normalmente colocados no início da sessão de treinamento. Isto reduz a fadiga e permite exercícios com mais intensidade ou mais repetições nos grandes grupos musculares. Os benefícios observados são o aumento da força muscular, resistências aeróbicas e anaeróbicas, flexibilidade, mais energia e melhora da autoimagem e autoconfiança.

Existem cada vez mais evidências científicas apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de envelhecimento. Quanto mais cedo se iniciar em uma prática esportiva, mais saudável será a vida adulta e conseqüentemente a velhice. Quem pratica uma atividade tem: Melhora da velocidade de andar; Melhora do equilíbrio; Aumento do nível de atividade física espontânea; Melhora da auto eficácia; Contribuição na manutenção e/ou aumento da densidade óssea; Ajuda no controle do Diabetes, artrite, Doença cardíaca, e outras degenerativas; Melhora de a ingestão alimentar; Diminuição da depressão.

Uma das principais causas de acidentes e de incapacidade na terceira idade é a queda que geralmente acontece por anormalidades do equilíbrio, fraqueza muscular, desordens visuais, anormalidades do passo, doença cardiovascular, alteração cognitiva e consumo de alguns medicamentos. O exercício contribui na prevenção das quedas através de diferentes mecanismos: Fortalece os músculos das pernas e costas; Melhora os reflexos; Melhora a sinergia motora das reações posturais; Melhora a velocidade de andar; Incrementa a flexibilidade; Mantém o peso corporal; Melhora a mobilidade; Diminui o risco de doença cardiovascular.

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 04 8



CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL
Gabinete do Deputado Martins Machado



A data escolhida é toda segunda sexta-feira de outubro, pois é a data em que se realiza a conferência brasileira de Capoterapia.

Para isso, solicitamos o apoio dos nobres parlamentares para a aprovação deste Projeto de Lei instituindo o Dia da Capoterapia.

Sala das Sessões, / de 2019.

MARTINS MACHADO
Deputado Distrital – PRB

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 05



CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL

LEI Nº 2.976, DE 10 DE MAIO DE 2002
(Autoria do Projeto: Deputado Renato Rainha)

Institui o Dia da Capoeira no calendário comemorativo do Distrito Federal.

O GOVERNADOR DO DISTRITO FEDERAL,
Faço saber que a Câmara Legislativa do Distrito Federal decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica instituído o Dia da Capoeira a ser comemorado, anualmente, no dia 12 de junho.

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

Art. 3º Revogam-se as disposições em contrário.

Brasília, 10 de maio de 2002
114º da República e 43º de Brasília

JOAQUIM DOMINGOS RORIZ

Este texto não substitui o publicado no *Diário Oficial do Distrito Federal*, de 29/5/2002.

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 06

Setor Protocolo Legislativo
SEM EFEITO
Folha Nº 07



LEI Nº 2.369, DE 6 DE MAIO DE 1999
(Autoria do Projeto: Deputado Cláudio Monteiro)

Dispõe sobre a inclusão do Encontro Nacional de Capoeira no calendário oficial de eventos do Governo do Distrito Federal.

O GOVERNADOR DO DISTRITO FEDERAL,
Faço saber que a Câmara Legislativa do Distrito Federal decreta e eu sanciono a seguinte Lei:

Art. 1º Fica incluído, no calendário oficial de eventos do Governo do Distrito Federal, o Encontro Nacional de Capoeira, realizado anualmente no Distrito Federal.

Art. 2º O órgão responsável pelo calendário oficial de eventos do Distrito Federal adotará as medidas necessárias para a divulgação e apoio aos organizadores do Encontro Nacional de Capoeira descrito no artigo anterior.

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

Art. 4º Revogam-se as disposições em contrário.

Brasília, 6 de maio de 1999
111º da República e 40º de Brasília

JOAQUIM DOMINGOS RORIZ

Este texto não substitui o publicado no *Diário Oficial do Distrito Federal*, de 7/5/1999.

Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 07 8



LEI Nº 6.207, DE 6 DE AGOSTO DE 2018
(Autoria do Projeto: Deputado Wellington Luiz)

Inclui a Capoesco – Evento de Capoeira de Brasília no calendário oficial de eventos do Distrito Federal.

Faço saber que a Câmara Legislativa do Distrito Federal aprovou, o Governador do Distrito Federal, nos termos do § 3º do art. 74 da Lei Orgânica do Distrito Federal, sancionou, e eu, Presidente da Câmara Legislativa do Distrito Federal, na forma do § 6º do mesmo artigo, promulgo a seguinte Lei:

Art. 1º Fica incluída a Capoesco – Evento de Capoeira de Brasília no calendário oficial de eventos do Distrito Federal.

Art. 2º A Capoesco é realizada anualmente no final de semana que antecede o dia 7 de setembro, entre sexta-feira e domingo, conforme o calendário oficial dos eventos.

Art. 3º O Poder Executivo, por intermédio da Secretaria de Estado do Esporte, Turismo e Lazer ou das administrações regionais, fornecerá infraestrutura necessária à realização de atividades de que trata esta Lei.

Art. 4º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 5º Revogam-se as disposições em contrário.

Brasília, 9 de agosto de 2018

DEPUTADO JOE VALLE
Presidente

Este texto não substitui o publicado no *Diário Oficial do Distrito Federal*, de 14/8/2018.

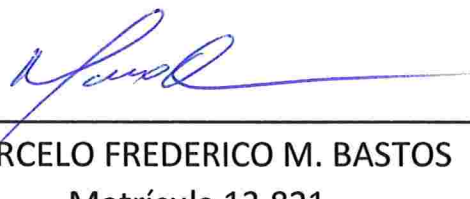
Setor Protocolo Legislativo
PL Nº 391 / 2019
Folha Nº 08

Assunto: Consulta ao Gabinete sobre **Projeto de Lei nº 391/19**, que “Institui e inclui no Calendário Oficial de Eventos do Distrito Federal o **“Dia da Capoterapia”**”.

Autoria: Deputado (a) **Martins Machado (PRB)**

Ao **SPL** para indexações, em seguida à Secretaria Legislativa, para devolução ao Gabinete do Autor para manifestação sobre a existência de Legislação pertinente a matéria – **Lei nº 2.976/02**, que “**Institui o Dia da Capoeira no calendário comemorativo do Distrito Federal**” e **Lei nº 2.369/99**, que “**Dispõe sobre a inclusão do Encontro Nacional de Capoeira no calendário oficial de eventos do Governo do Distrito Federal**” e **Lei nº 6.207/18**, que “**Inclui a Capoesco – Evento de Capoeira de Brasília no calendário oficial de eventos do Distrito Federal**” (Art. 154/ 175 do RI).

Em 08/05/19



MARCELO FREDERICO M. BASTOS

Matrícula 13.821

Assessor Especial

Setor Protocolo Legislativo

~~PL~~ **SEM EFEITO**

Folha Nº 06

Setor Protocolo Legislativo

PL Nº 391 / 2019

Folha Nº 09