



**CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL**  
Gabinete do Deputado Julio Cesar

L I D O  
Em, 16, 8, 16

Secretaria Legislativa



**PROJETO DE LEI Nº PL 1226 /2016**

(Do Senhor Deputado Julio Cesar)

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

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.

Setor Protocolo Legislativo

PL Nº 1226/2016

Folha Nº 01 Paulo

**JUSTIFICAÇÃO**

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.

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.

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

SECRETARIA LEGISLATIVA 16/08/2016 11:14

Julio Cesar  
1207



**CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL**  
Gabinete do Deputado Julio Cesar



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

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 autoeficácia; 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.

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 2016.

**JULIO CESAR**  
Deputado Distrital - PRB

Setor Protocolo Legislativo

PL Nº 1226/2016

Folha Nº 02 Paula

**Assunto:** Distribuição do Projeto de Lei nº 1.226/16, que “Institui e inclui no Calendário Oficial de Evento do Distrito Federal o Dia da Capoterapia”

**Autoria:** Deputado (a) Julio César (PRB)

Ao SPL para indexações, em seguida à Secretaria Legislativa, para devolução ao Gabinete do Autor para manifestação sobre a existência de proposição correlata/análoga em tramitação, **Projeto de Lei nº 741/15**, “Inclui a CAPOESCO-Evento de Capoeira de Brasília, no Calendário Oficial de Eventos do Distrito Federal”. Informo ainda a existência de Legislação pertinente a matéria – Lei nº 1.976/02, que “**Institui o Dia da Capoeira no calendário comemorativo do Distrito Federal**”. (Art. 154/ 175 do RI).

Em 17/08/16



MARCELO FREDERICO M. BASTOS

Matrícula 13.821

Assessor Especial

**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.