



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Câmara Municipal de Seropédica

Gabinete Vereador Nando Paixão

CÂMARA MUNICIPAL DE SEROPÉDICA SETOR DE PROTOCOLO
PROCESSO N° <u>410/2025</u>
DATA: <u>21/08/2025</u> <small>Dezembro de 2025, em São Paulo</small>
Agente <u>Administrativo</u>
Assinatura

## PROJETO DE LEI N° 59 /2025

**Autor:** Vereador Sizenando Fernandes Paixão

*"INSTITUÍ O MÊS "SEROPÉDICA EM MOVIMENTO"  
PARA CONSCIENTIZAÇÃO E COMBATE AO  
SEDENTARISMO E DOENÇAS RELACIONADAS E  
INCENTIVO AO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL."*

### Art. 1º

Fica instituído no município de Seropédica o mês "Seropédica em Movimento", dedicado às ações de conscientização e combate ao sedentarismo e doenças relacionadas e incentivo ao estilo de vida saudável, a ser comemorado no terceiro domingo do mês de setembro anualmente, tendo em vista ser em setembro o mês de comemoração do dia dos profissionais de educação física.

### Art. 2º

As ações do mês "Seropédica em Movimento", tem como objetivo estimular e promover atividade física, incentivo à alimentação saudável, combate ao sobrepeso e obesidade, prevenção de doenças relacionadas ao sedentarismo através de campanhas de esclarecimento e direcionamento.

### Art. 3º

Durante estas comemorações do mês "Seropédica em Movimento" poderão ser realizadas as seguintes atividades:

- I - palestras de esclarecimento sobre as consequências do sedentarismo para a saúde, os riscos de não seguir uma alimentação saudável, incentivo à prática de atividades físicas e busca por uma nutrição adequada e a importância da busca pelo auxílio de profissionais capacitados para cuidar da saúde;
- II – esclarecimentos, sobre os benefícios da atividade física para saúde física e mental;
- III - campanhas educativas de conscientização sobre os malefícios causados pela obesidade na qualidade de vida e saúde das pessoas de forma geral;
- IV - esclarecimentos, sobre a importância da amamentação para promoção da saúde infantil como forma de prevenir a desnutrição;
- V - conscientização sobre nutrição infantil e a importância de não oferecer certos alimentos para crianças como forma de combate à obesidade infantil, bem como incentivo à prática de atividades físicas, adequadas para crianças de acordo com a faixa etária;



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Câmara Municipal de Seropédica

**Gabinete Vereador Nando Paixão**

IV- realização de eventos caminhadas, passeios ciclísticos e demais atividades físicas ao ar livre.

**Art. 4º**

Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

**Câmara Municipal de Seropédica, Plenário Ézio Cabral, 21 de agosto de 2025.**

**Vereador Sizenando Fernandes Paixão**  
Câmara Municipal de Seropédica – Avante/RJ



## JUSTIFICATIVA

O presente projeto de lei inteta conscientizar a população sobre os riscos que o sedentarismo pode trazer para a saúde.

O sedentarismo é uma ameaça à vida, muitas vezes confundido com preguiça. A falta de atividade física atrapalha a saúde das pessoas ao impedir que tenham um estilo de vida saudável. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o país mais sedentário da América Latina e ocupa a quinta posição no ranking mundial. Conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), cerca de 47% dos brasileiros são sedentários. Já entre os jovens o número é maior e ainda mais alarmante: 84%.

Por definição, a OMS considera sedentários adultos entre 18 e 60 anos, quando esses não realizam ao menos 150 minutos semanais, ou seja, 30 minutos, cinco vezes por semana, de atividade física de leve a moderada. É considerada sedentária a pessoa que se mantém muito tempo inativa, sem praticar exercícios físicos, e ainda aquelas que, apesar de realizarem algumas atividades durante o dia, como se locomover e trabalhar, não dediquem um período à prática de alguma modalidade esportiva ou treino em geral.

A atividade física é fundamental na vida de todo cidadão, já que o sedentarismo é uma condição que faz com que várias doenças oportunistas apareçam, dentre elas a obesidade, diabetes, problemas cardiovasculares, problemas posturais, dores no corpo (coluna, musculares, articulações e etc.), envelhecimento precoce, problemas respiratórios e até mesmo certos tipos de câncer. A obesidade e o sedentarismo são duas situações completamente associadas, já que pessoas obesas são, quase sempre, sedentárias. Entretanto, não é necessário sofrer com o excesso de peso para ser considerado alguém sedentário.

A OMS dividiu os níveis de sedentarismo em 4 graus, sendo que o 4º é a maior causa de mortes no mundo:

- Nível 1: Faz eventuais caminhadas no cotidiano, mas fica por isso mesmo. Nenhuma atividade realmente intensa é realizada; faz eventuais caminhadas no cotidiano, mas fica por isso mesmo. Nenhuma atividade realmente intensa é realizada;
- Nível 2: Dificilmente separa um tempo exclusivamente para movimentar mais o corpo. É um dos tipos de sedentarismo mais comuns, pois se caracteriza pelo fato de a pessoa costuma "evitar" a atividade física.
- Nível 3: Evita qualquer tipo de caminhada e detesta carregar peso;



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Câmara Municipal de Seropédica

**Gabinete Vereador Nando Paixão**

- Nível 4: Mal se lembra quando foi a última vez que fez um exercício e passa o dia todo sentado ou deitado. Como as tarefas quase não exigem esforço, o gasto metabólico é mínimo, que prejudica a saúde em geral.

O município de Seropédica possui diversos casos de sedentarismo, obesidade e doenças relacionadas, o que o torna fundamental a regularização de políticas públicas que possa haver uma orientação adequada sobre os riscos do sedentarismo. Nesse sentido, pretende-se instituir o mês "Seropédica em Movimento", dedicado às ações de conscientização e combate ao sedentarismo e doenças relacionadas e incentivo ao estilo de vida saudável, com realização de campanhas, palestras, eventos e debates entre a sociedade civil organizada, o poder público e associações afins, em razão do exposto, viemos solicitar aos nobres pares a acolhida do presente Projeto de Lei.