



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
Câmara Municipal de Seropédica

Gabinete Vereador Nando Paixão

CÂMARA MUNICIPAL DE SEROPÉDICA
SETOR DE PROTOCOLO

PROCESSO Nº 410/2025

DATA: 21/08/2025

Assinatura
Agentes Administrativos
Márcia

PROJETO DE LEI Nº 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 Sizemando Fernandes Paixão
Câmara Municipal de Seropédica – Avante/RJ



JUSTIFICATIVA

O presente projeto de lei intenta 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.