



CÂMARA MUNICIPAL DE ARAGUARI

MINAS GERAIS

PROJETO DE LEI N. 127 /2017

"Cria o Circuito de Caminhada e Corrida no Município de Araguari".

A Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, aprova e eu, Prefeito, sanciono a seguinte lei:

Art. 1º Fica criado o Circuito de Caminhada e Corrida no Município de Araguari.

Art. 2º O governo municipal após estudos de logística pré estabelecerá os locais para a implantação do circuito de caminhada e corrida.

Parágrafo único: Para o início da implantação do projeto já foram definidos os seguintes locais:

1 - Bosque: com um percurso total de 1,5Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 19m.

2 - SAE: com um percurso total de 1,0Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 10m.

3 - Maqnelson: com um percurso total de 650m e com um tempode caminhada pelo trajeto de 8m.

4 - Cemitério: com um percurso total de 1,1Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 13m.

5 - Batalhão: com um percurso total de 1,7Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 21m.

6 - Avenida Cel. Teodolino Pereira de Araújo: com um percurso total de 2,6Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 33m.

7 - Avenida Brasil: com um percurso total de 2,4Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 29m.

8 - Avenida Maria Abadia da Costa: com um percurso total de 1,2Km e com um tempode caminhada pelo trajeto de 15m.

9 - Avenida Cel. Belchior de Godoy e Mato Grosso: com um percurso total de 4,5Km e com um tempode caminhada pelo trajeto de 55m.

10 - Avenida Santos Dumont: com um percurso total de 2,0Km e com um tempode caminhada pelo trajeto de 25m.

11 - Avenida Cornélia Rodrigues da Cunha: com um percurso total de 1,1Km e com um tempo de caminhada pelo trajeto de 14m.

12 - Jardim Interlagos III (Avenida Espírito Santo com Avenida do Interlagos III): com um percurso total de 1,7Km e com um tempode caminhada pelo trajeto de 20m.

13 - Avenida São Paulo.

14 - Campo do Corinthians (Rua Brejo Alegre, Rua Helena Calixto Vieira, Ruas das Araras e Rua Augusto Carpaneda).

Art. 3º Serão instaladas nas vias que receberão o circuito de caminhada e corrida lâmpadas de LED e Placas de Sinalização de Distância.

Parágrafo único: As despesas com a execução da presente Lei poderá ocorrer com dotações orçamentárias próprias bem como vir de parcerias entre prefeitura e demais empresas ou outros.

Art. 4º Poderá o município fazer acordo com instituições de ensino para que as mesmas possam ceder estagiários da área de educação física para ministrar e acompanhar os praticantes de esportes em troca de banco de horas para os alunos das instituições.

Art. 5º Revogadas as disposições em contrário, a presente Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, em 01 de agosto de 2017.



Wesley M. Lucas de Mendonça
vereador proponente



JUSTIFICATIVA

Ter uma vida longa e com saúde é o desejo da grande maioria da população. O circuito tem como objetivo incentivar e conscientizar sobre a importância da prática esportiva para a saúde bem como trazer entretenimento para as crianças, jovens, adultos e idosos.

Entenda os benefícios e diferenças entre a corrida e a caminhada

Bem Estar desta terça (18) deu dicas de atividade física para iniciantes.

Programa explicou diferenças entre correr e caminhar na rua ou esteira.

Do G1, em São Paulo

Você prefere correr ou caminhar? Na rua ou na esteira? No Bem Estar desta terça-feira (18), o cardiologista **Roberto Kalil** e o médico do esporte Gustavo Magliocca explicaram os benefícios para a saúde e as diferenças entre essas duas modalidades de exercício.

Para quem é sedentário e está começando a fazer atividade física, a melhor opção é a caminhada leve, que tem uma intensidade menor do que a corrida.

De acordo com o cardiologista Roberto Kalil, a caminhada é uma maneira de prevenir e tratar diversas doenças, como a hipertensão. Já a corrida é indicada para pessoas que têm aptidão e um maior condicionamento físico, como alertou o médico do esporte Gustavo Magliocca. Quem sente dor, por exemplo, deve optar pela caminhada já que a corrida oferece maior instabilidade dos movimentos e pode agravar a lesão.

Porém, com o passar do tempo, os sedentários que começam pela caminhada já podem se arriscar aos poucos na corrida, aumentando a velocidade gradativamente até encontrar o nível mais confortável. Se ainda faltar condicionamento físico, é melhor caminhar mais tempo do que correr. O médico do esporte Gustavo Magliocca acrescenta ainda que a escolha entre corrida e caminhada depende também de alguns fatores: se a intenção é apenas ser uma pessoa mais ativa, a caminhada simples e leve já é suficiente. No entanto, se o objetivo for emagrecer ou competir, por exemplo, é melhor optar pela corrida. (Matéria retirada do site: <http://g1.globo.com>)