



**CÂMARA MUNICIPAL DE CARIACICA  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
GABINETE DO VEREADOR LELO COUTO**

**PROJETO DE LEI Nº /2019**

**Ementa: “Institui o Dia do Corredor de Rua, no âmbito do Município de Cariacica, a ser comemorado anualmente no dia 01 de Outubro”.**

A Câmara Municipal de Cariacica, Estado do Espírito Santo, no uso de suas atribuições legais:

**Art. 1º** - Fica instituído o dia do Corredor de rua, a ser comemorado anualmente no dia 01 de Outubro.

**Art. 2º** - O dia instituído no artigo 1º passa a constar no Calendário Oficial de Eventos Esportivos do Município.

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

Plenário Vicente Santório Fantini, 30 de Setembro de 2019.

**LELO COUTO**  
**VEREADOR - PL**



**CÂMARA MUNICIPAL DE CARIACICA  
ESTADO DO ESPÍRITO SANTO  
GABINETE DO VEREADOR LELO COUTO**

**JUSTIFICATIVA**

É notório o crescimento do número de corredores de rua no município de Cariacica. Cada vez mais, observamos vários adeptos desta prática esportiva, que além de ter importância como evento esportivo para nossa cidade é também um meio de manter o corpo e a mente saudáveis, favorecendo a prevenção de doenças cardiovasculares, diminuí o sobrepeso corporal, protegem as articulações de lesões e tonificam os músculos.

Pesquisas revelam que doses maiores de endorfina, que é o hormônio que dá a sensação de bem estar, são liberadas pelo corpo quando o indivíduo pratica atividade física. A prática da corrida é, portanto, uma das formas mais eficientes de se manter ativo, estimulado e feliz.

Vale também salientar que a corrida de rua é um esporte barato e acessível a todos, pois necessita apenas de roupa e tênis adequados. A prática das corridas contém fatores relevantes que estão ligados à promoção de valores voltados à saúde física e mental, tanto de maneira individual, quanto coletiva, independentemente das condições sócio-econômica do praticante.

O mês escolhido para a presente homenagem foi outubro, um dos meses da primavera, estação do ano em que a temperatura é mais amena, propiciando melhores condições para esta prática esportiva. A escolha do dia 01 deu-se em função de que nessa data também é comemorado o Dia Internacional da Terceira Idade e o Dia Nacional do Idoso.

Um dos objetivos é sensibilizar a sociedade para as questões do envelhecimento, servindo como forma de estímulo, incentivo e promoção a essa prática esportiva que pode permitir que as pessoas cheguem a terceira idade com mais saúde.

Desse sentido a propositura apresentada, para a qual almejo dos nobres colegas aprovação.

Plenário Vicente Santório Fantini, 30 de Setembro de 2019.

**LELO COUTO  
VEREADOR - PL**

Rua Waldemar Siepierski, nº 200, Condomínio Villágio Campo Grande Comercial – Rio Branco– Cariacica– ES- Tel.: 3343-2350 (Ramal 202) - CEP 29.147-600 – E-mail: [m.lelocouto@gmail.com](mailto:m.lelocouto@gmail.com)