



ESTADO DE ALAGOAS
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE ALAGOAS
GABINETE DO DEPUTADO ESTADUAL SILVIO CAMELO-PV

Assembleia Legislativa de Alagoas



PROTOCOLO GERAL 884/2020
Data: 15/07/2020 - Horário: 08:39
Legislativo

PROJETO DE LEI N.º DE 2020.

Dispõe sobre a instituição do Dia Estadual dos Atletas Masters, a ser comemorado, anualmente, no dia 11 de novembro.

Art. 1º Fica instituído, no âmbito do Estado de Alagoas, o "Dia dos Atletas Masters", a ser comemorado, anualmente, no dia 11 de novembro.

Art. 2º A data ora instituída passará a constar do Calendário Oficial de Eventos do Estado.

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

SALA DAS SESSÕES DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA O ESTADO DE ALAGOAS.

MACEIÓ, DE JULHO DE 2020.

Silvio Camelo
Deputado Estadual-PV



ESTADO DE ALAGOAS
ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DE ALAGOAS
GABINETE DO DEPUTADO ESTADUAL SILVIO CAMELO-PV

JUSTIFICATIVA

Este Projeto de Lei tem como objetivo instituir o Dia Estadual dos Atletas Masters em homenagem a esses atletas que praticam esportes na idade madura. A idade a partir da qual um atleta pode ser considerado veterano ou master varia conforme a modalidade. Considera-se, para melhor entendimento aquele atleta com mais de 40 anos idade.

O atleta que participam de esportes individuais ou coletivos de caráter competitivo nos quais haja a valorização do desempenho necessita de alguma forma de treinamento sistemático. Do ponto de vista fisiológico, os indivíduos que se envolvem em competições para veteranos formam um grupo bastante heterogêneo, variando desde o atleta que após encerrar a sua carreira ainda continua treinando e competindo, até o sedentário que após muitos anos de inatividade física resolve iniciar a prática de exercícios competitivos, algumas vezes de forma abrupta.

O primeiro passo, e talvez mais essencial, é ter uma compreensão realista do que você pode e não pode fazer com seu tempo. Esses atletas estimam o seu tempo disponível de forma precisa e real. Caso contrário, não alcançariam êxitos.

Nas últimas décadas tem sido observada uma tendência ao aumento da expectativa de vida, ao lado de uma maior participação de indivíduos acima de 35 anos em atividade física de caráter competitivo e não competitivo. A medicina preventiva reconhece a importância do exercício, como meio de desacelerar o processo de envelhecimento e diminuir as diversas enfermidades associadas. No entanto, o aumento da participação em atividades competitivas traz como consequência uma maior incidência de complicações. Os problemas médicos principais entre os idosos que praticam exercícios são de natureza cardiovascular, músculo esquelética e termorreguladora. É importante lembrar o fato de que o idoso não tolera bem os extremos de temperatura e umidade, devendo ser evitados exercícios intensos sob tais condições climáticas, devido à possibilidade de hipertermia ou hipotermia. Documentos institucionais previamente publicados traçaram recomendações quanto à prática de exercícios competitivos em portadores de doenças cardiovasculares; quanto aos critérios de afastamento e elegibilidade para competição desportiva; e quanto aos critérios para detecção de doenças cardiovasculares em uma população aparentemente saudável. Entretanto, esses documentos se concentraram, principalmente, em atletas jovens ou indivíduos idosos praticantes de atividade física de caráter não competitivo.

As competições para veteranos, organizadas pelas confederações nacionais, federações regionais ou por associações de atletas apresentam com frequência bom nível técnico. Alguns atletas com idades para serem considerados veteranos (master) ainda mantêm

SP

carreiras competitivas em algumas modalidades, participando de campeonatos mundiais absolutos ou mesmo dos Jogos Olímpicos, com bons resultados. O Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (SBME), tem por objetivo fornecer recomendações médicas para uma maior segurança na prática de exercícios de caráter competitivo por atletas veteranos.

Depois de avaliar as horas disponíveis, viagens de trabalho, férias etc, procure o seu técnico para que, juntos, vocês definam as sessões de treino e um calendário de provas que concilie sua disponibilidade e metas.

No entanto, isso não é razão para abandonar metas, recordes pessoais ou novos desafios. Seja qual for a sua motivação, uma preparação correta é o melhor caminho. Nesse sentido, algumas práticas e planejamentos corretos são passos essenciais para o sucesso com os treinos e provas.

Pessoas maduras encaram seus momentos de vida como fases. Tudo passa, até mesmo a vida. Por isso é preciso aproveitar da melhor forma o que de bom há para se viver e as lições advindas. A homenagem através da instituição do dia estadual do Atleta Master tem por finalidade prestigiar aqueles que praticam esportes na idade madura.

Diante do exposto e em face da importância da matéria, peço o apoio dos ilustres membros desta Casa para a aprovação do Projeto de Lei em tela.

SALA DAS SESSÕES DA ASSEMBLEIA LEGISLATIVA O ESTADO DE ALAGOAS.

MACEIÓ, DE JULHO DE 2020.



Silvio Camelo
Deputado Estadual-PV

QUADRO 1
Características das competições para indivíduos acima de 35 anos, em
diferentes modalidades (dados fornecidos pelas respectivas Confederações)

Confederação	Modalidade(s)	Denominação da categoria em nível nacional	Denominação da categoria em nível internacional	Idade a partir da qual o atleta é considerado nessa categoria	Subdivisões de faixas etárias	Número aproximado de atletas em atividade no Brasil
ABSS – Associação Brasileira de Ski e Snowboard	Esqui na neve Snowboard	Master	Master	30 anos	A cada 5 anos	30
CBB – Confederação Brasileira de Basketball	Basquete	Não disponível	Não disponível	Não disponível	Não disponível	Não disponível
CBB – Confederação Brasileira de Boxe	Boxe	A CBB só permite a realização de combates oficiais de pugilistas com idades entre 16 e 34 anos	Não há	Não há	Não há	–
CBBOL – Confederação Brasileira de Boliche	Boliche	Senior	Senior e Master	50 anos	Não há	210 federados
CBBS – Confederação Brasileira de Beisebol e Softbol	Beisebol Softbol	Veterano	Veterano	35 anos	A cada 5 anos	1.500
CBC – Confederação Brasileira de Capoeira	Capoeira	Senior Master Veterano	Senior Master Veterano	Senior (35 a 42 anos) Master (43 a 49 anos) Veterano (acima de 50 anos)	A cada 7 anos	18.000
CBCa – Confederação Brasileira de Canoagem	Velocidade Slalom Maratona Caique-Pólo Descida Rafting Oceânica Onda	Master	Master	30 anos	Não disponível	409 federados
CBCM – Confederação Brasileira de Culturismo e Musculação	Musculação Fitness Culturismo	Master	Master	40 anos	Divisão por faixas de peso	15.000

► Confederação	Modalidade(s)	Denominação da categoria em nível nacional	Denominação da categoria em nível internacional	Idade a partir da qual o atleta é considerado nessa categoria	Subdivisões de faixas etárias	Número aproximado de atletas em atividade no Brasil
CBDA – Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos	Natação Natação sincronizada Pólo aquático Saltos ornamentais	Master	Master	25 anos	A cada 5 anos	3.000
CBEA – Confederação Brasileira de Esqui Aquático	Esqui aquático Wake board	Master	Master	35 anos	A cada 5 anos	50
CBFS – Confederação Brasileira de Futebol de Salão	Futebol de salão (Futsal)	Veterano	Senior	35 anos	Não há	3.000
CBG – Confederação Brasileira de Ginástica	Ginástica olímpica Ginástica rítmica desportiva	Não há	Não há	–	–	–
CBG – Confederação Brasileira de Golfe	Golfe	Senior	Senior	55 anos	A cada 5 anos	Não disponível
CBH – Confederação Brasileira de Hipismo	Adestramento Concurso completo de equitação Hipismo rural Pólo	Master	Master	40 anos	A cada 5 anos	450 a 500
CBJ – Confederação Brasileira de Judô	Judô	Master	Master	35 anos	A cada 5 anos	15.000
CBM – Confederação Brasileira de Motociclismo	Motocross Supercross Motovelocidade Trial Enduro	Não há categoria em separado	Idem	Idem	A idade não é fator de divisão em categorias e sim a cilindrada da motocicleta	Não disponível
CBPq – Confederação Brasileira de Pára-quedaismo	Estilo em queda livre Precisão de aterragem individual Precisão de aterragem de grupo Formação em queda livre Freestyle Skysurfing Freefly Formação de velame	Não há regularmente	Não há regularmente	Não há idade prevista	–	220

Confederação	Modalidade(s)	Denominação da categoria em nível nacional	Denominação da categoria em nível internacional	Idade a partir da qual o atleta é considerado nessa categoria	Subdivisões de faixas etárias	Número aproximado de atletas em atividade no Brasil
CBR – Confederação Brasileira de Remo	Remo	Master	Master	27 anos (atletas que tenham deixado de competir em provas oficiais há mais de um ano)	≥ 36 anos ≥ 43 anos ≥ 50 anos ≥ 55 anos ≥ 60 anos ≥ 65 anos ≥ 70 anos	200
CBT – Confederação Brasileira de Tênis	Tênis	Veterano	Veterano	35 anos	A cada 5 anos	1.500
CBTE – Confederação Brasileira de Tiro Esportivo	Tiro olímpico Pistola de ar Carabina de ar Pistola 22 Carabina 22 Tiro rápido Pistola Sport Pistola livre Tiro aos pratos Skett Fossa Double Fossa	Senior Master Dama	Senior Master Lady	Senior (entre 21 e 54 anos) Master (acima de 55 anos) Dama (mulheres acima de 21 anos)	Vide à esquerda	3.000
CBTM – Confederação Brasileira de Tênis de Mesa	Tênis de mesa	Senior Veterano	Senior Veterano	Senior (a partir de 30 anos) Veterano (a partir de 40 anos)	A cada 10 anos	500
FBVM – Federação Brasileira de Vela e Motor	Vela Motonáutica	Master	Master	Variável conforme a classe/categoria	Variável conforme a classe/categoria	Não disponível

Peculiaridades clínicas e laboratoriais:

- Maior consumo máximo de oxigênio (VO_{2max})
- Incremento do limiar anaeróbico
- Maior volume sistólico em repouso e em diferentes intensidades de exercício
 - Menor FC em repouso e em cargas submáximas
 - Melhor função endotelial
 - Melhora da modulação autonômica
 - Melhora da resposta vascular periférica ao exercício
 - Aumento quantitativo e qualitativo da massa muscular
- Melhor tolerância à glicose
- Melhor perfil lipídico
- Menor percentual de gordura
- Melhores níveis tensionais
- Maior eficiência da dinâmica respiratória

- Melhora da força e *endurance* musculares, coordenação, equilíbrio e tempo de reação
- Maior flexibilidade
- Maior densidade óssea
- Maior auto-estima e auto-confiança

Na ausculta cardíaca é mais frequente a presença de terceira e/ou quarta bulhas, além de sopro sistólico ejetivo para-esternal esquerdo.

O ECG de repouso pode mostrar alterações classicamente relacionadas a atletas com aumento do tônus vagal cardíaco, como bradicardia sinusal; ritmos de substituição; supradesnível do ponto J e do segmento ST com concavidade superior; ondas T amplas e apiculadas; ondas U proeminentes; bloqueio atrioventricular do 1º grau e do 2º grau, particularmente do tipo I (Wenckebach).