PROJETO DE LEI ORDINÁRIA Nº 1.025 /2023.
(Do Deputado Michel Henrique)

INSTITUI, NO ÂMBITO DA PARAÍBA, O DIA ESTADUAL DO CROSSFIT E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.

A ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DA PARAÍBA DECRETA:

Art. 1° Fica instituído no âmbito do Estado da Paraíba o Dia Estadual do CrossFit a ser comemorado anualmente no dia 28 de janeiro.

Art. 2° A data comemorativa é destinada a incluir a modalidade como esporte de competição no âmbito na Paraíba.

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

Sala das Sessões, em 19 de setembro de 2023.

Michel Henrique
Deputado Estadual

JUSTIFICATIVA

O CrossFit é uma modalidade esportiva que tem como principal objetivo promover melhorias na capacidade cardiorrespiratória, no condicionamento físico e na resistência muscular. Isso é alcançado através da combinação de exercícios funcionais, que reproduzem movimentos naturais do corpo, com exercícios aeróbicos realizados em alta intensidade. Essa combinação diversificada de movimentos e intensidades cria um programa de treinamento abrangente e desafiador.

Os exercícios funcionais no crossFit podem incluir levantamento de peso, movimentos ginásticos, como flexões e *pull-ups*, e atividades que envolvem o uso do próprio corpo, como agachamentos e *burpees*. Esses exercícios são projetados para melhorar a capacidade de realizar tarefas cotidianas de maneira mais eficiente e segura.

Os benefícios do crossfit são diversos. A prática regular pode levar a um aumento do condicionamento cardiovascular, ganho de massa muscular, aumento da força e resistência, melhora da flexibilidade e da agilidade. Além disso, o crossfit também promove a liberação de endorfinas e outros hormônios relacionados ao bem-estar, o que pode contribuir para a saúde mental e a sensação de satisfação.

O crossfit se tornou uma prática muito popular em todo o mundo devido aos seus resultados visíveis e ao senso de comunidade que muitos box de crossfit (os locais onde as sessões são realizadas) proporcionam. No mês de janeiro do corrente ano a Paraíba sediou o Dopamina Games, que é considerado um dos maiores festivais da modalidade de crossfit do Nordeste. Com o apoio do Governo do Estado, por meio da Secretaria de Estado da Juventude, Esporte e Lazer (Sejel)[1], o evento teve dois dias de duração e contou com mais 700 atletas de vários estados do país.

A data eleita para comemorar o Dia Estadual do crossFit é em alusão a data do primeiro campeonato de crossFit sediado pela Paraíba, ocorrido nos dias 28 e 29 de janeiro de 2023, como forma de eternizar formalmente este feito significativo para o mundo do esporte.

[1] Vila Olímpica recebe evento nordestino de Crossfit a partir deste sábado — Governo da Paraíba (paraiba.pb.gov.br)

Ante o exposto, dada à relevância do tema é que ora apresentamos este projeto de lei, esperando contar com o indispensável apoio dos nobres colegas para o aperfeiçoamento e aprovação da matéria.

Sala das Sessões, em 19 de setembro de 2023.

Michel Henrique
Deputado Estadual