



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

Secretaria Geral Parlamentar
Secretaria de Documentação
Equipe de Documentação do Legislativo

JUSTIFICATIVA - PL 0442/2016

Trata-se de projeto de lei proposto com o objetivo de inserir no Calendário Oficial do Município de São Paulo, o Dia do Kenko Taissô.

Importada do Japão em 2005, trazida pela professora Toshie Kawazoe e Hiroshi Kawazoe, a modalidade Kenko (Saúde) Taissô (Ginástica), idealizada pela Professora Chiyoko Saito, Presidente e Professora Honorária da Universidade de Shizuoka, da cidade de Hamamatsu, do Zen Nihon Kenko Ongaku Kenkyukai. A modalidade também vem tomando espaço em apresentações nas manifestações culturais da comunidade japonesa.

A mestra Toshie Kawazoe explica porque o Kenko Taissô vem conquistando os brasileiros. "É uma ginástica que se apoia no tripé de corpo, alma e cérebro", afirma. "Qualquer pessoa pode praticar, em qualquer lugar aliando várias modalidades de exercícios tais como articulações, aeróbico, alongamento, estimulação, recreação, rítmico, prevenção de queda e ginástica de expressão", destaca a sensei Kawazoe.

O Kenko Taissô movimenta o corpo ao som de melodias que estão saudosamente em nossa memória. Enquanto executamos repetidamente os movimentos fáceis, pensamos no que vem na sequência, e fazemos o uso do cérebro para lembrá-los, cerca de 400 músicas. A tensão e a concentração não percebidas no dia a dia fazem com que o cérebro seja mais ativado e nos leva ao equilíbrio e ao bem estar. Também aumenta a capacidade de ressocializar e fazer novas amizades

Hoje a modalidade está presente em bairros de São Paulo como: Tremembé, Parque de Carmo, Aclimação, Vila Moraes, Praça da Árvore, Campo Limpo, Okinawa Kenjinkai, Vila Mariana, Shimane Kenjinkai, Nippon Country, São Judas, Ipêlandia, Itaquera, Três Coroas, Holines, Liberdade. Também município de Registro, Jundiá, Osasco, Ribeirão Pires, Arujá, Mogi das Cruzes, Guarulhos, Santo André e em Brasília. Difundida atualmente por mais de 50 grupos. A modalidade está difundida entre nikkeis e brasileiros da terceira idade, e é uma das soluções na prevenção de doenças e na melhora na qualidade de vida. O que mais vemos são idosos com cada vez mais vontade de viver e vencendo as barreiras impostas pelo avanço da idade. As atividades são benéficas, aumentando a resistência e a força muscular, que são necessárias para atividades comuns do dia a dia.

De modo geral, a ginástica pode trazer respostas musculares muito rápidas e eficientes, sendo ideal para o combate a doenças comuns que atingem a melhor idade: osteoporose, ligamentos e tendões fracos, diminuição dos reflexos de ação e reação, diminuição da coordenação motora, entre outras. Fazer exercício físico é sem dúvida nenhuma um benefício em todas as idades, auxiliando sempre na manutenção saúde, bem-estar e qualidade de vida.

De acordo com Kawazoe, ao praticar Kenko Taissô, além de combater a obesidade, colesterol, hipertensão evita e retarda o surgimento de diabetes, melhora também a capacidade aeróbica (respiração), sendo possível reduzir a perda de massa óssea e em alguns casos até recuperá-la. Também são fatores determinantes para diminuir o risco de quedas e possíveis fraturas. A autoestima das pessoas melhora muito, pois se sentem capazes e independentes, produzindo neles a sensação de bem estar e estimulando a superação de pequenos desafios, deixando longe deles a depressão.

Por todo o exposto, solicitamos a contribuição dos nobres Pares no sentido de se aprovar o presente Projeto.

Publicado no Diário Oficial da Cidade em 26/08/2016, p. 103

Para informações sobre o projeto referente a este documento, visite o site www.camara.sp.gov.br.