Câmara Municipal de São Rafael/RN
Recebido em 16 / 3 / 2026
às 12 : 00
CÂMARA MUNICIPAL
SÃO RAFAEL-RN
Lecio Nunes de Figueirêdo
Secretário Parlamentar - Mat. 102

ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO RAFAEL

PROJETO DE LEI Nº 001 /2026

EMENTA: "DISPÕE sobre o caráter educacional e formativo da capoeira e suas manifestações culturais e esportivas e permite a celebração de parcerias para o seu ensino nos estabelecimentos de educação básica, públicos e privados".

Art. 1º - Fica reconhecido o caráter educacional e formativo da capoeira e suas manifestações culturais e esportivas.

Art. 2º - Fica instituído no âmbito da Administração Pública Municipal, o ensino da capoeira nas escolas da rede municipal.

Art. 3º - Os estabelecimentos de educação básica públicos, poderão celebrar parcerias com pessoas físicas, associações, ligas e federações ou outras entidades que representem e congreguem mestres e demais profissionais de capoeira, nos termos desta Lei.

§ 1º - O ensino da capoeira deverá ser integrado à proposta pedagógica da escola, de forma a promover o desenvolvimento cultural dos alunos.

Parágrafo único - O ensino da capoeira deverá ser integrado à proposta pedagógica da escola, de forma a promover o desenvolvimento cultural dos alunos.

Art. 4º - As despesas decorrentes da execução da presente Lei correrão por conta das dotações orçamentárias próprias, suplementadas se necessário.

Art. 5º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

São Rafael, Sala das Reuniões, 7 de janeiro de 2026.

FRANCISCO ALVES MEDEIROS FILHO
Vereador - Progressista

ESTADO DO RIO GRANDE DO NORTE
CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO RAFAEL

JUSTIFICATIVA

OS PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE CAPOEIRA PARA A SAÚDE SÃO:

1. Desenvolve a força corporal e a flexibilidade.

Durante a prática de capoeira é necessário utilizar frequentemente os braços, as mãos e o abdominal para conseguir realizar acrobacias e poses ágeis, que resultam num uso constante dos músculos da região superior do corpo. Este uso frequente dos músculos estimula as fibras musculares e aumenta o fluxo sanguíneo, melhorando a força muscular e levando a um crescimento rápido do volume muscular. Além disso, devido à realização de movimentos complexos, os praticantes de capoeira desenvolvem uma extraordinária flexibilidade ao longo do tempo, que não permite apenas fazer figuras mais difíceis, mas que reduz o risco de lesões.

2. Reduz o estresse e a ansiedade

A capoeira é feita ao som de música, que segue um ritmo semelhante ao do movimento corporal, desta forma o praticante de capoeira sente uma sensação de relaxamento corporal e mental, mesmo após realizar acrobacias difíceis. Após o treino de capoeira, o corpo ainda começa a liberar uma grande quantidade de endorfinas, que são neurotransmissores responsáveis por melhorar o humor. Outra boa opção para relaxar e aliviar a ansiedade é o uso de remédios caseiros para o estresse.

3. Ajuda na perda de sobrepeso

Para fazer capoeira com sucesso é necessária uma grande quantidade de energia, pois, durante a prática deste tipo de esporte, o corpo está em constante movimento. Isto, combinado com os movimentos repetidos das acrobacias, tornam a capoeira um exercício de cárdio intenso, que aumenta muito a taxa de queima de gordura, mesmo depois de terminada a sessão de capoeira.

4. Melhora a confiança e autoestima

A capoeira é uma forma perfeita de melhorar a autoestima e a confiança, pois, além de melhorar a forma física, também produz uma sensação de coragem quando já se domina alguns dos movimentos corporais mais complexos.

São Rafael, Sala das Reuniões, 7 de janeiro de 2026.

FRANCISCO ALVES MEDEIROS FILHO
Vereador - Progressista