



MUNICÍPIO DO BARREIRO

ASSEMBLEIA MUNICIPAL

DELIBERAÇÃO

N.º 37/2024

Reunião Ordinária da Assembleia Municipal realizada em 18 de abril

SAUDAÇÃO 6 DE ABRIL DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

A 6 de Abril assinala-se o Dia Mundial da Atividade Física. Os seus múltiplos efeitos positivos sobre a qualidade de vida, a saúde física e mental e o bem-estar são conhecidos. Contudo, é preciso reconhecer o valor intrínseco de um corpo em movimento, seja através da prática desportiva, do jogo, da dança, ou quaisquer outras manifestações de motricidade humana. Apenas uma tal conceção dialética da atividade física nos permite ultrapassar perspetivas que, de modo artificial e redutor, separam corpo e mente. Só assim a atividade física se pode tornar expressão de liberdade, criatividade, humanismo e transcendência emocional, intelectual e espiritual.

Mas a atividade física requer tempo disponível e, numa sociedade como a portuguesa, onde a desorganização do tempo de trabalho é a regra, torna-se quase impossível dispor de tempo livre para a sua prática. A desregulação das relações laborais promovida por sucessivos governos, que olharam quase sempre para o trabalho como variável de ajustamento, foi prejudicial para os trabalhadores e para a conciliação da sua vida pessoal e familiar com a sua vida profissional.

De acordo com o Eurostat, Portugal é o quarto país da União Europeia onde se trabalham mais horas por semana a tempo completo, existem quase 2 milhões de trabalhadores por turnos e a precariedade laboral crescente e os baixos salários constituem um condicionalismo adicional à organização da sua vida quotidiana. O atual mundo do trabalho é, em larga medida, incompatível com a prática regular de atividade física. Por isso apenas $\frac{1}{3}$ da população portuguesa pratica atividade física regularmente.

Se queremos alterar esta situação é preciso transformar as relações laborais e colocar no centro das nossas preocupações a conciliação entre vida pessoal e familiar e vida profissional. O combate ao sedentarismo e a promoção da vida ativa, a melhoria generalizada da saúde e a prevenção de doenças cardiovasculares, do excesso de peso e da obesidade, da ansiedade e da depressão, entre outros problemas, exige que o façamos.

Uma sociedade mais saudável, livre, autónoma e justa, aquela onde existe prática regular de atividade física, é necessariamente uma sociedade com jornadas laborais mais curtas,

Travessa do Município, 2 – 2830-393 Barreiro // Telefone: (+351) 212 068 530 // E-mail: AssMun@cm-barreiro.pt

salários mais elevados, menor precariedade laboral e mais respeito pela dignidade dos trabalhadores e suas famílias.

É com base neste horizonte de mudança que a Assembleia Municipal do Barreiro saúda o Dia Mundial da Atividade Física.

Aprovada por maioria.

Barreiro, 18 de abril de 2024

O Presidente da Assembleia Municipal do Barreiro,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'André Alexandre Pinotes Batista', written in a cursive style.

André Alexandre Pinotes Batista