



Câmara Municipal de Diadema

Estado de São Paulo

FLS. -02-
858/2013
Protocolo

PROJETO DE LEI Nº 076 /2013
PROCESSO Nº 858 /2013

(S) COMISSÃO(OES) DE: _____

Institui, no âmbito do Município de Diadema, o Dia do Maratonista, e dá outras providências.

O Vereador Atevaldo Vieira Leitão, no uso e gozo de suas atribuições legais que lhe confere o artigo 47 da Lei Orgânica Municipal, combinado com o artigo 161 do Regimento Interno, apresenta para apreciação Plenária, o seguinte PROJETO DE LEI:

ARTIGO 1º - Fica instituído, no âmbito do Município de Diadema, o Dia do Maratonista, a ser comemorado, anualmente, no dia 07 de agosto.

ARTIGO 2º - O Poder Executivo organizará, em comemoração ao Dia do Maratonista, maratona ou corrida.

ARTIGO 3º - Poderá a iniciativa privada patrocinar a premiação dos maratonistas vencedores da maratona ou corrida.

ARTIGO 4º - Para participar da maratona ou corrida, o maratonista deverá portar atestado médico cardiológico atualizado.

ARTIGO 5º - A data comemorativa ora instituída passará a integrar o Calendário Oficial do Município de Diadema.

ARTIGO 6º - As despesas com a execução desta Lei correrão por conta de dotações orçamentárias próprias, consignadas no orçamento vigente, suplementadas, se necessário.

ARTIGO 7º - O Poder Executivo Municipal regulamentará a presente Lei, no prazo máximo de 60 (sessenta) dias, contados da data de sua publicação.

ARTIGO 8º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Diadema, 27 de agosto de 2013.

Ver. ATEVALDO VIEIRA LEITÃO

JUSTIFICATIVA

Maratona é o nome de uma corrida realizada na distância oficial de 42,195 km, normalmente em ruas e estradas. Única modalidade esportiva que se originou de uma lenda, seu nome foi instituído como uma homenagem à antiga lenda grega do soldado ateniense Feidípides, um mensageiro do exército de Atenas, que teria corrido cerca de 40 km do campo de batalha de Maratona até Atenas para avisar os cidadãos da cidade da vitória do exército ateniense contra os Persas e morrido de exaustão após cumprir a missão.



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS. - 03-
858 / 2013
Protocolo

Gabinete do Vereador – ATEVALDO VIEIRA LEITÃO

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495

atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

Uma das mais longas, desgastantes e difíceis provas do atletismo, a maratona é, ininterruptamente, uma prova Olímpica desde a primeira edição dos jogos Olímpicos, em Atenas 1896. Sua distância atual, percorrida pela primeira vez em Londres 1908, só se tornou oficial em 1921. Popularizada em fins do século XX como corrida de massa, mais de 500 maratonas são realizadas anualmente em todo mundo. Algumas delas são disputadas por apenas algumas dúzias de atletas, enquanto outras podem comportar dezenas de milhares deles. É, tradicionalmente, o último evento dos jogos olímpicos.

Soldados Atenienses partiram para a planície de marathónas para combater os persas na Primeira Guerra Médica, suas mulheres ficaram ansiosas pelos resultados porque os inimigos haviam jurado que, depois da batalha, marchariam sobre Atenas, violariam suas mulheres e sacrificariam seus filhos. Ao saberem dessa ameaça, os gregos deram ordem a suas esposas para, se não recebessem a notícia da sua vitória em 24 horas, matar seus filhos e, em seguida, suicidaram-se.

Os gregos ganharam a batalha, mas a luta levou mais tempo do que haviam pensado, de modo que tentaram que elas executassem o plano. Para evitar isso, o general grego Malcíades ordenou a seu melhor corredor, o soldado e a atleta Feidípedes, que corresse até Atenas, situada a cerca de 40 km dali, para levar a notícia. Feidípedes correu essa distância tão rapidamente quanto pode e, ao chegar, conseguiu dizer apenas “vencemos”, e caiu morto pelo esforço.

No entanto, HERÓDOTO conta- que é considerado por historiadores modernos como apenas uma versão romanceada- que, na realidade, Feilípedes foi enviado antes da batalha à esparta e outras cidades gregas para pedir ajuda, e que tivera de correr duzentos e quarenta quilômetros em dois dias, voltando á batalha como esforços necessários para vencer os persas. Só depois disso, teria corrido até Atenas para anunciar a vitória e então morrer pelo esforço.

Seja como for, cerca de 2400 anos mais tarde, em 1896, quando da criação dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna. Feilípedes foi homenageado com a criação dessa prova, cuja distância foi disputada em cerca de 40Km- a distância aproximada de maratona a Atenas- mas que desde 1921 tornou-se oficialmente de 42,195 Km, depois de ser disputada nesta distância em Londres 1908.



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS.-04-.....
858/2013
Protocolo

Gabinete do Vereador – ATEVALDO VIEIRA LEITÃO

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495

atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

Maratonistas de Atenas nos Jogos de 1896. Quando os jogos Olímpicos da era Moderna tiveram início em 1896, seus criadores e organizadores procuravam por algum grande evento popular que relembresse a antiga glória de Grécia. A ideia de organizar uma maratona veio de Michel Bréal, um amigo do Barão PIERRE DE COUBETIN, que queria que tal prova fizesse parte do evento inaugural, no que foi apoiado por Coubertin e pelos gregos.

Os organizadores gregos fizeram uma seletiva para a maratona olímpica, realizada em 10 de março de 1896, vencida por Charilaos Vasilakos em 3h 18min (e aonde o futuro primeiro campeão olímpico chegou à quinto). O vencedor da primeira maratona olímpica, disputada apenas um mês depois da seletiva grega, entre a planície de maratona e o estádio panathinaiko, no centro de Atenas, foi pastor de ovelhas e carregador de água grego Spiridon Louis, em 2h58min50s, a primeira marca oficial para esta prova.

As primeiras maratonas disputadas não tinham uma distância exata fixa, mais nos primeiros Jogos Olímpicos ela tinha cerca de 40KM de distância, aproximadamente a distância entre maratona e a Atenas pela rota mais plana. Em outros lugares, ela diferia para mais ou menos dependendo da rota traçada na região. Em 1907, os organizadores do Comitê Olímpico Internacional decidiram que nos jogos seguintes, Londres, 1908, ela deveria ter a extensão de 25 milhas ou 40Km. Com a largada marcada para ser em frente ao Castelo de Windsor e a linha de chegada em frente ao camarote real no estádio Olímpico de White City, depois de uma volta inteira na pista de atletismo, o percurso inteiro mediou exatos 42,195Km. Disputada pela primeira vez nesta distância em Londres, acabou sendo assim oficializado em maio de 1921, pela Federação Internacional de Atletismo.

Para eventos sob a égide da IAAF é obrigatório que o percurso tenha marcações intercaladas da distância percorrida, de maneira a que os corredores tenham noção do ponto em que se encontram, e esses marcos devem se a cada quilômetro. Não há menção ao uso de marcação em milha, porém, estas marcações são comuns em maratonas disputadas em Países de língua Inglesa, onde a milha é uma marca tradicional para distância e velocidade.

Os corredores conquistados, sejam eles mundiais, continentais, só são reconhecidos em provas que cumpram as regras da IAAF, que estabelecem que o



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA

ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS..... - 05- 858/2013 Protocolo

Gabinete do Vereador – **ATEVALDO VIEIRA LEITÃO**

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495

atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

percurso precise ter uma distância máxima entre a partida e a chegada de 50% da distância total da prova- 42,195 Km – e um desnível na topografia de no máximo 1/100 da distância total. Foi por esse motivo que a marca de 2:03:02 do queniano GEOFFREY MUTAI, estabelecida em Boston em 2011, não é reconhecida como recorde mundial pela entidade, já que o percurso daquela prova, uma maratona ponto-a-ponto entre duas cidades, tem uma distância largada-chegada superior à permitida, além de uma topografia em desnível de 150m entre o início e o fim. “A marca de Mutai é reconhecida pela IAAF COMO MELHOR MARCA MUNDIAL” mas não como recorde mundial.

Nesta edição de Boston, o norte-americano Ryan Hall também foi o primeiro não africano na história a conseguir completar a distância em menos de 2h06m-marcou 2:04:58- mas seu tempo também não é reconhecido.

As regras foram criadas para encorajar a disputa da maratona em percurso planos de ida e volta, parecidos entre se, e evitar novas provas com percursos criados apenas para produzir tempos rápidos, com muitas descidas e fatores meteorológicos favoráveis, como evento a favor. Ironicamente, isso atingiu em cheio a Maratona de Boston, que existe desde que Spiridon Louis era ainda um jovem, muito antes da criação da IAAF e é uma das mais tradicionais maratonas do mundo, com seu percurso testado através dos tempos pelo mais importantes e rápidos maratonistas da história.

Para grandes eventos reconhecidos pela IAAF, é costume ser mostrado o tempo dos principais corredores quando atingem a metade da prova e também a cada 5Km de distância percorrida, os maratonistas estão aptos a terem recordes mundiais reconhecidos para a distância não olímpicas de 20 Km e 30 Km, caso estas marcas sejam conseguidas durante a disputa da maratona e a prova seja completada por eles. A grande maioria dos atletas que participam de uma maratona não a corre para vencer. O mais importante para os corredores amadores é correr contra si mesmo, conseguindo tempos mais rápidos a cada vez e uma melhor colocação em seu grupo de idade ou de sexo. Muito tem como meta apenas conseguir completá-la. Estratégicas para a prova incluem correr a distância toda em ritmos diferentes ou andar e correr alternadamente por todo percurso. Em 2005, o tempo médio de um maratonista nos Estados Unidos era de 4:32:08 para homens e de 5:06:08 para as mulheres.

Avenida Antônio Piranga, nº 474 3º Andar Sala 03 – Cep: 09911-160 – Diadema - SP

Telefones: 4053-6809 / 4053-6810 Fax: 4054-1495



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA

ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS. <u>-06-</u>
<u>858/2013</u>
Protocolo

Gabinete do Vereador – **ATEVALDO VIEIRA LEITÃO**

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495

atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

Um dos principais objetivos dos corredores é quebrar determinada barreira de tempo. Os mais lentos, almejam poder correr a prova em menos de 4 horas e os mais competitivos em menos de três horas, e todos treinam intensamente para isso, Outro objetivo importante é conseguir qualificação para disputar determinada maratona importante. A maratona de Boston, por exemplo, tem uma exigência forte de tempos limites para grupos de idade e sexo, assim como a Maratona de Nova York, esta menos exigente que a primeira.

Normalmente, o tempo máximo de duração de uma maratona de massas é de seis horas, após o qual o percurso é fechado aos corredores e aberto ao tráfego normal e os tempos dos corredores restantes deixam de ser oficialmente marcados. Em algumas delas, pode chegar a oito horas. Casos especiais acontecem como o da paraplégica britânica Claire Lomas, que, na Maratona de Londres de 2012, ajudada por um novo fato robótico desenvolvido para manter eretas pessoas com incapacidade de movimento, completou a prova em dezessete dias, arrecadando fundos para caridade, e foi recebida na linha de chegada-mais de duas semanas depois da largada-por centenas de espectadores, fotógrafos, repórteres de jornais e televisão, organizadores da prova e teve nos últimos metros a escolta de HOUSEHOLD CAVALRY, unidade montada de elite do exército britânico.

As corridas longas são partes importantes no treinamento pra correr uma maratona. Corredores amadores tendem a completar um máximo de 32Km em sua corrida longa de semana, com um total de 70/80 Km por semana de distância acumulada, quando treinando para uma maratona, mas existe grande variabilidade na prática e nas recomendações. Maratonistas mais experientes costuma correr distância mais longa durante a semana e mais de uma vez ao dia. A grande quantidade de quilômetros percorridos no treinamento semanal, pode trazer grande vantagem em resistência ao maratonista de elite chega a acumular cerca de 160Km semanais durante o treinamento.

Muitos programas de treinamento duram um mínimo de cinco a seis meses, com um aumento gradual da distância percorrida e, ao fim dele, para recuperação, um período pequeno de treinamento mais suave e reduzido às vésperas da prova. Para iniciantes querendo apenas completar a maratona, um período de treino de quatro meses, com quatro corridas semanais, e o mais recomendado. Muitos técnicos recomendam um aumento semanal no acúmulo de distância de não mais de



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS. <i>07</i>
<i>858/2003</i>
Protocolo

[Handwritten signature]

Gabinete do Vereador – ATEVALDO VIEIRA LEITÃO

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495

atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

10%. Também é frequentemente recomendado que se mantenha uma frequência consistente de corrida por algumas semanas, antes de iniciar o programa específico de treinamento para maratona, a fim de acostumar o corpo ao estresse muscular e físico que esse treinamento irá proporcionar.

O programa de treino pode ter variações entre treinos mais fortes e treinos mais leves. O último treino longo deve ser feito há pelo menos duas semanas do dia da prova. Muitos maratonistas também aumentam o consumo de carboidratos neste.

É importante evitar qualquer tipo de analgésico anti-inflamatório não esteroide (por exemplo, aspirina etc, uma vez que estes fármacos podem mudar a forma como os rins regulam o fluxo de sangue no organismo e pode levar a graves problemas renais, especialmente em casos que envolvem desidratação de moderada a grave durante a prova.

Correr maratonas pode causar vários riscos físicos. Os treinos e a prova propriamente dita colocam o atleta sob estresse físico e mental e, apesar de raras, mortes também podem acontecer durante uma prova. Contusões e lesões comuns que ocorrem são tendinite, fadigas muscular e óssea e extrema desequilíbrio, entre outras.

Um estudo publicado em 1996 descobriu que a possibilidade de um ataque cardíaco durante- ou até 24 horas depois- uma maratona, é da ordem de 1/50.000 em toda a carreira do atleta, caracterizado como um risco muito pequeno. Outro estudo médico feito em 2005 com sessenta corredores amadores fez uma experiência no período de treinamento e durante a maratona para procurar por certas proteínas que indicam danos cardíacos ou disfunção do coração depois de completarem a corrida e fez com cada um dos atletas um scanner de ultrassom, antes e depois da maratona. Mais novo estudo sobre consequências cardíacas provocadas pela maratona, feito em 2010, mostra que correr maratonas pode resultar na diminuição de função de mais da metade dos segmentos que compõem a câmara de bombeamento do coração, mas outras partes do órgão passam a substituir as afetadas. A recuperação completa de uma prova pode levar até três meses.

A quantidade ideal de ingestão de líquido durante uma maratona depende do peso, sexo, do clima, do ritmo de corrida. Correr uma maratona pode



CÂMARA MUNICIPAL DE DIADEMA
ESTADO DE SÃO PAULO

Avenida Antônio Piranga, Nº 474 Cep: 09911-160 – Diadema – SP.

FLS.-08-.....
858/2013
Protocolo



Gabinete do Vereador – ATEVALDO VIEIRA LEITÃO

Telefone: 4053-6809 / 4053-6810 - Fax: 4054-1495
atevaldoleitao@cmdiadema.sp.gov.br

causar problemas médicos posteriores, especialmente musculares, ósseos e dermatológicos. Dores musculares tardias pós- esforços são comuns na semana seguinte à prova.

Diadema, 16 de agosto de 2013.

ATEVALDO LEITÃO-VEREADOR