



# **CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA**

PROT-CMI 1704/2018  
16/08/2018 - 14:19  
IND 1091/2018

## **PALÁCIO VOTURA**

**Rua Humaitá, 1167 Centro – PABX: (19) 3885-7700.  
CEP: 13.339-140 – Indaiatuba - SP**

### **INDICAÇÃO / 2018**

**INDICO**, nos termos regimentais, após ouvida a Douta Casa, ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, providências junto à Secretaria competente, para que seja realizado estudo para a criação de uma “Campanha de Conscientização Sobre o Atleta de Final de Semana”.

### **JUSTIFICATIVA**

O tempo escasso para a realização de exercícios físicos tem levado muitas pessoas ao sedentarismo e aos elevados níveis de estresse, comprometendo assim, a saúde de boa parte destas pessoas.

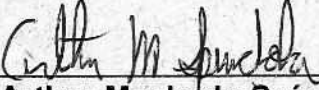
Sendo assim, com o pouco tempo para o treinamento adequado e sabendo-se das recomendações dos médicos, muitas pessoas acabam por fazer os seus exercícios somente aos finais de semana. Junto a tudo isso, muitas vezes, temos no cardápio do final de semana, as bebidas alcoólicas e o famoso churrasco.

Não podemos deixar de notar os benefícios que os exercícios físicos trazem, mas estes, com correta orientação pois treinar em intensidades altas, um só dia, pode acabar por comprometer a saúde, ocasionar lesões no aparelho locomotor e cardiorespiratório. Aumentando assim os riscos de desenvolver arritmia cardíaca e infartos, se comparados com aqueles que se exercitam regularmente. O corpo precisa de tempo para treino e recuperação.

Diante do exposto, vemos a necessidade da criação de uma Campanha de conscientização sobre o Atleta de Final de Semana, com finalidade de diminuir os riscos a saúde da população e também como maneira de disseminar informações sobre a maneira correta de se exercitar.

Agradeço desde já e fico à disposição para esclarecimentos.

Plenário Joab José Pucinelli, aos 15 de Agosto de 2018.

  
\_\_\_\_\_  
**Arthur Machado Spindola**  
Vereador