



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

PALÁCIO VOTURA

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



PROT-CMI 3340/2021
29/11/2021 - 13:56
IND 2135/2021

INDICAÇÃO / 2021

*INDICO, nos termos do artigo 163 do Regimento interno dessa egrégia Casa legislativa, a presente indicação, sugerindo, ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal Nilson Alcides Gaspar que interceda junto as secretarias responsáveis, para **que seja implementado um parque de calistenia no parque das frutas, Parque São Lourenço, município de Indaiatuba.***

JUSTIFICATIVA

A calistenia é um tipo de treinamento que tem como objetivo trabalhar a força e resistência muscular, não sendo necessário usar equipamentos de academia, até porque um dos princípios da calistenia é o uso do próprio corpo para aumentar a massa muscular.

Além de aumentar a força, resistência e consciência corporal, a calistenia aumenta a flexibilidade e a mobilidade. Por isso, as técnicas da calistenia são incorporadas em algumas modalidades esportivas, como crossfit, treinamento funcional e ginástica, principalmente.

A calistenia pois possui diversos benefícios para a saúde, como por exemplo:

- Aumento da flexibilidade e da mobilidade articular;
- Aumento da resistência e força muscular;
- Maior consciência corporal;
- Aumento da massa muscular;
- Ativação do metabolismo;
- Aumento do gasto energético e diminuição do percentual de gordura;
- Desenvolvimento da coordenação motora;
- Melhor equilíbrio corporal.

Em Indaiatuba, recém reformou (agosto 2021) o parque de calistenia localizado no início do parque ecológico, próximo ao estacionamento, trazendo muito benefício e bem estar a população; desta forma solicitamos que esse benefício seja estendido ao parque das frutas, Pq. São Lourenço, município de Indaiatuba.

Certa da relevância desta matéria e desde já grata,

Indaiatuba, 23 de novembro de 2021.

Ana Maria dos Santos

Vereadora