



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA



PALÁCIO VOTURA

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

INDICAÇÃO _____ / 2023

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 às secretarias responsáveis, **que seja realizado estudo para instação de uma Academia Municipal no Salão Social da Sociedade Amigos de Bairro Jardim Brasil - SOBRASIL - Indaiatuba.**

Solicito após leitura em Plenário, que se officie a autoridade competente.

JUSTIFICATIVA

Praticar exercícios físicos traz grandes benefícios para a saúde, ajuda a ter uma vida mais saudável, regrada e garante mais disposição para encarar uma rotina cheia e atarefada.

A regularidade nos exercícios é uma prática recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Com a intensidade e com a variedade nos exercícios, a chance de ficar doente é menor e gradativamente a chance de viver mais aumenta.

Praticando atividades físicas melhora o seu condicionamento, o seu humor, libera a tensão, fortalece o seu corpo e aumenta a produção de endorfina.

Ser adepto das atividades físicas te ajuda no desempenho em uma rotina cheia de trabalho, te fortifica, te dá um gás para não desanimar de imediato, sem contar que ajuda na saúde e principalmente no equilíbrio.

São muitos os benefícios sejam para o emagrecimento, para o ganho de massa e de músculos, para fortalecimento, flexibilidade, para aliviar o estresse e acelerar o metabolismo.

Os exercícios podem ser praticados ao ar livre ou na academia, e com o gasto das energias, o sono melhora, traz mais benefícios para o corpo e o coração, diminui as chances de doenças cardíacas, hipertensão, derrames, osteoporose, doenças crônicas, depressão, ansiedade e promove um futuro longo e de grandes conquistas prolongadas.

Diante dos benefícios para a saúde apresentados e em atendimento a centenas de solicitações de moradores do bairro, peço em caráter de urgência, estudo para instalação de uma Academia Municipal na Sede Social da Sociedade Amigos de Bairro Jardim Brasil - SOBRASIL, localizado na Rua Lourenço Martim do Amaral, 241 - Jardim Brasil - Indaiatuba.

Certo da compreensão de Vossa Excelência e dada a relevância da matéria, aguardo atendimento à presente sugestão.

Plenário Joab Puccinelli, aos 09 de março de 2023.



Ana Maria dos Santos
Vereadora