



CÂMARA MUNICIPAL DE ITAPEVA

Palácio Vereador Euclides Modenezi

Avenida Vaticano, 1135 – Jardim Pilar – Itapeva – São Paulo – 18406-380
Secretaria Administrativa

INDICAÇÃO Nº 242/14

Indico ao Exmo. Senhor Prefeito Municipal, nos termos regimentais, para juntamente com a Secretaria Municipal de Esportes no sentido de realizar um projeto com atividades físicas nas praças Valentin Rossi no Parque São Jorge, Alberto Vilhena Junior no Jardim Maringá III, Padre Pássaro, na Cecap, Maria de Lourdes Camargo na Vila São Miguel, Alceu de Souza Gomes no Conjunto Habitacional Tancredo Neves.

JUSTIFICATIVA

Estar ativo fisicamente é um elemento chave para a longevidade, para uma vida mais feliz e saudável. Pode ajudar a aliviar o estresse e fornecer um sentimento agradável de bem estar. A atividade física regular pode ajudar também no alcance e manutenção de um peso saudável e diminuir o risco de doenças crônicas e cardíacas, além de melhorar o humor e autoestima. Benefícios da atividade física: Melhora da autoestima e sentimento de bem-estar, aumento da energia, ajuda a construir e manter músculos, aumento da resistência e força muscular, melhora a flexibilidade e postura, auxílio no controle do peso e diminuição do risco de doença cardíaca, câncer do colón, diabetes do tipo 2, derrame, ajuda a controlar a pressão sanguínea, reduz a depressão e ansiedade e melhora o humor;

A atividade física além de trazer benefícios imprescindíveis à saúde é importante também por razões estéticas: a atividade física queima calorias. Quando você queima mais calorias do que consome num dia, você perde peso. Você também pode evitar ganhar peso equilibrando o número de calorias que você queima com o número de calorias que você ingere. Assim a pessoa garante não só a boa forma física, como a boa forma mental, pois aumenta sua autoestima e fica com mais energia ou para enfrentar um dia de trabalho estressante ou para curtir uma aventura com a família e amigos.

Pelo exposto, aguardamos resposta e as possíveis providências urgentes para o assunto.

Palácio Euclides Modenezi, 12 de março de 2014.

TONI DO COFESA
VEREADOR- PSDB