



Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 512 / 11

Protocolo: 32.769
Data: 03/08/11 Hora 13:35
Ofício: _____
Aprovado na 21 SO, realizada
em 2.8.11 15 adendo

Presidente

Assunto: ACADEMIAS AO AR LIVRE, ESPORTE, LAZER E JUVENTUDE
Ref: Centro e Bairros de Bertioga

Vice-Presidente
~~no exercício da Presidência~~

Bertioga, 02 de Agosto de 2011

Excelentíssimo Senhor Presidente,
Nobres Vereadores:

ORVANDO DA SILVA, no uso de suas atribuições de vereador, vem perante V. Exa., ouvido o Douto Plenário apresentar a seguinte indicação:

A intenção desta indicação é levar a prática dos exercícios às comunidades, praticando o esporte no próprio bairro, para as pessoas que não tem acesso a essas atividades. A academia ao ar livre visa as melhorias da condição física, qualidade de vida e a saúde das pessoas. Os equipamentos das academias ao ar livre não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercício de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. São indicados para maiores de 12 anos e principalmente para pessoas da terceira idade, que perdem naturalmente um pouco da força muscular com o passar dos anos, mas podem ser usados por qualquer pessoa.

Com relação á saúde física

Reduz o risco de desenvolver doença coronária.

Diminui o risco de infarto.

Diminui o risco de desenvolver pressão alta.

Diminui o risco de desenvolver diabetes do tipo 2.

Ajuda a construir e manter articulações; músculos e ossos saudáveis.

Ajuda pessoas mais velhas a ficarem mais fortes e serem mais capazes de moverem-se sem cair ou ficar excessivamente cansadas.

Em anexo fotos das academias em praças do Município de Barretos

Sendo assim, indico ao Exmo. Prefeito de Bertioga, que juntamente com a Diretoria de Esporte a viabilidade da realização de criar este programa, Academia ao ar livre em nosso Município.



Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

Consulto o Douto Plenário, no tocante à permissão de envio de ofício desta Casa Legislativa ao Executivo Municipal, dando ao mesmo, conta do teor desta Indicação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

ORVANDO DA SILVA
Vereador

Caio Matheus

Vereador - Bertioga/SP
Unidos Somos+ Democratas 25

PR. CLAYTON FERNANDES
Vice Presidente

Toninho Rodrigues
Vereador

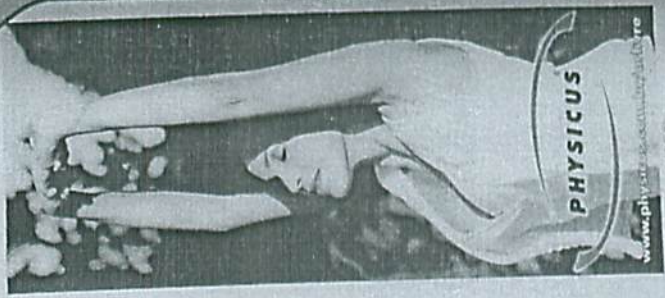
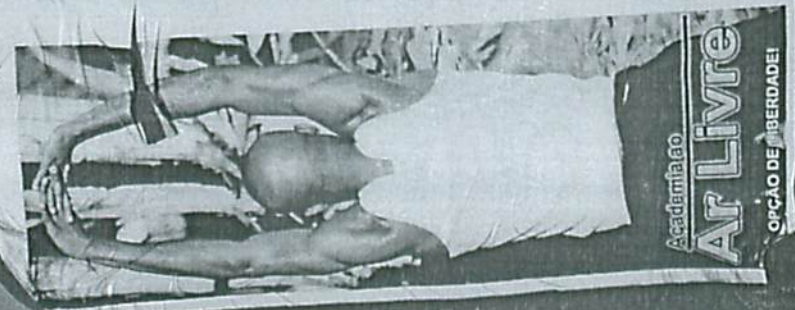
Ney Lyra
Vereador

Taciano Goulart Cerqueira Leite
Vereador

Renatinho
Vereador PT ★

Alfonso Dari Weiland
(alemão)
Vereador - 1º Secretário

Panel de Alongamento



Antes da prática de exercícios físicos consulte seu médico.



