

Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 371 / 2017

Protocolo:	_____
Data:	Hora: _____
Ofício nº:	_____
Aprovado na	29ª SO,
realizada em	26 SET 2017
SA adendo	_____
_____	Presidente
NEY VAZ PINTO LYRA	
Presidente da Câmara	

Assunto: Academia de Calistenia ao Ar Livre
Ref:

Bertioga, 26 de Setembro de 2017.

Excelentíssimo Sr. Presidente,
Nobres Vereadores:

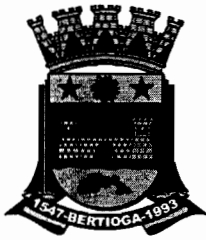
Arnaldo de Oliveira Júnior, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, apresentar a seguinte Indicação de:

A calistenia é uma prática esportiva caracterizada por movimentos de força e acrobacias realizadas em barras de ferro, normalmente ao ar livre. Os praticantes usam o próprio peso do corpo para fazer exercícios. Para a prática, há necessidade de exercícios de fortalecimento com barras, flexões e abdominais, bem como alongamentos para aquecer os músculos e preparar as articulações, evitando futuras lesões.

As academias ao ar livre vêm sendo uma ótima opção para os praticantes de atividades físicas, tendo um baixo custo e grande benefício.

Através de uma solução inteligente para disposição dos equipamentos a um baixo custo, é possível a ocupação de um espaço relativamente pequeno.

Este tipo de academia pode ser instalado em parques, praças e até mesmo em centros específicos de esporte e lazer da cidade. A disposição de equipamentos, semelhantes aos de musculação e alongamento encontrados nas academias convencionais, podem ser usados por pessoas de todos os tamanhos e idades.



Câmara Municipal de Bertiooga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

O objetivo do circuito ao ar livre é oferecer às pessoas que não têm condições financeiras ou que não gostam de freqüentar as academias comuns a possibilidade de se exercitar, sem pagar nada por isso.

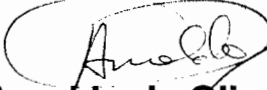
As academias deste tipo instaladas em municípios do Brasil têm agradado em cheio os freqüentadores, sendo os aparelhos ocupados ao longo de todo o dia por pessoas que buscam principalmente a beleza do corpo, fortalecimento e alongamento dos músculos.


Porém, devemos atentar também ao fato da importância de um profissional de educação física para orientar os usuários a como usar o equipamento de forma correta. Pois, a execução incorreta de alguns exercícios, principalmente pelos idosos, pode comprometer os resultados do treino e, o pior, provocar lesões.

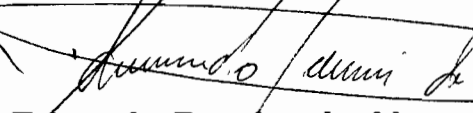
Entendemos que a atividade física aliada á orientação promovera a saúde e o bem estar dos usuários.

Diante do Exposto, Solicito envio desta indicação à Diretoria de Esportes e ao Poder Executivo.

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


Arnaldo de Oliveira Junior
Vereador


Matheus Del Corso Rodrigues
Vereador


Eduardo Pereira de Abreu
Vereador

CARLOS TICIANELLI
1º Secretário

NEY VAZ PINTO LYRA

LUIS HENRIQUE CAPELLINI
Vereador

LUIZ CARLOS PACIFICO JR.
Vereador

Valéria Bento
Vereadora