

## **INDICAÇÃO Nº 86 2014**

**WALDEMIR PEREIRA GAMA**, Vereador e Presidente da Câmara Municipal de Itapemirim, no uso de suas atribuições conferidas por Lei, **INDICA** ao Excelentíssimo Chefe do Executivo Municipal.

Seja encaminhado ao Poder Executivo Municipal Que seja estudada a possibilidade de instalar uma PRAÇA SAUDÁVEL No Bairro Nametalla Ayub

### **JUSTIFICATIVA:**

Todos nós sabemos que uma ótima alternativa tanto para quem não tem tempo quanto para quem não tem dinheiro para ir a uma academia convencional é começar a usufruir de uma academia ao ar livre.

Essa Praça Saudável estimula a prática de exercícios físicos sem requerer um esforço exagerado dos usuários. Por isso ela é ótima para quem não tem costume de se movimentar e procura o fortalecimento dos músculos e articulações, para evitar problemas de saúde provocados pelo sedentarismo.

Já foi comprovado que manter esse tipo de relação, através do convívio com outras pessoas, sem formalidades, algumas vezes por semana, é benéfico para ajudar a reduzir o estresse, depressão, aumentar a autoestima, diminuir a ansiedade e outros tipos de doenças nervosas.

O objetivo principal é possibilitar que as pessoas daquela localidade possam praticar exercícios, principalmente quem apresenta quadros de hipertensão ou diabetes, melhorando a qualidade de vida.

Enfim, com a instalação de uma Praça Saudável incentivando a prática de exercícios nos aparelhos propostos levará a população, principalmente a da

"Melhor Idade", uma condição de bem-estar, incentivando a ter uma vida mais SAUDÁVEL e conseqüentemente a uma vida mais longa.

Sala das Sessões

13 de agosto de 2014



**WALDEMIR PEREIRA GAMA**  
Vereador-Presidente CMI