



Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá
Estado do Espírito Santo

INDICAÇÃO Nº 234/2021

**INDICA AO CHEFE DO PODER EXECUTIVO
A IMPLANTAÇÃO DO PROJETO CIRCUITO
FUNCIONAL NA LOCALIDADE DE ALTO RIO
POSSMOSER, NESTE MUNICÍPIO.**

Senhor Presidente,

Senhores Vereadores e Senhora Vereadora:

A Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá-ES, por meio da Vereadora Selene Jastrow, conforme o Art. 100 e 101 do Regimento Interno, indica ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, a implantação do Projeto Circuito Funcional na localidade de Alto Rio Possmoser, neste município.

O Poder Executivo Municipal, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, desde setembro de 2020, oferece gratuitamente a população, entre outras atividades, o Treinamento Funcional. As atividades acontecem no galpão anexo à Secretaria de Esporte e Lazer, de segunda à quinta-feira, com acompanhamento e orientação de profissionais de Educação Física.

O Treinamento Funcional é uma atividade que promove ações musculares em conjunto e simultâneas, proporcionando um trabalho corporal mais globalizado e completo. São realizados, na maioria das vezes, utilizando o peso do próprio corpo e envolve a realização de movimentos que fazem parte do dia-a-dia, como agachar, correr, saltar, puxar e empurrar, por exemplo.

Os exercícios do treinamento funcional normalmente são realizados em circuitos, que vão mudando de acordo com as aulas, o que torna a atividade dinâmica e evita que o treino se torne monótono.

Ressalta-se que a atividade física praticada regularmente contribui para a melhora da saúde mental e física, por trazer benefícios como melhoramento do condicionamento físico e da capacidade cardiorrespiratória,



Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá Estado do Espírito Santo

ganho de massa muscular, emagrecimento, já que aumenta o metabolismo, favorecendo a queima de gordura, melhora do sono, da postura, do equilíbrio corporal, coordenação motora, flexibilidade, etc.

São inúmeros os benefícios a saúde e, por isso, a proposição sugere a implantação do circuito funcional também na localidade de Alto Rio Possmoser, para que a população desfrute desse projeto esportivo.

Por fim, requeiro o apoio dos demais colegas Vereadores e Vereadora desta Casa de Leis, para aprovar, por unanimidade, a presente indicação e desde já, requeiro também o devido acatamento da indicação pelo Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal.

Plenário “Doutor Floriano Guilherme”, 25 de agosto de 2021.

SELENE JASTROW

Vereadora- PSB