

# Câmara Municipal de Barueri

Parlamento 26 de março

ISO 9001 | SA 8000 | ISO 14001

Fls: N° 02  
Proc. N° 3032/2023

INDICAÇÃO N°. 2855/2023



IND

**“Dispõe sobre implantação de academia na FIEB Profª Maria Theodora Pedreira de Freitas, Alphaville, neste Município”.**

Senhor Presidente,

Indico ao Senhor Chefe do Executivo, se digne Sua Excelência interceder junto à secretaria competente, que estude a possibilidade de proceder a implantação de academia na FIEB Profª Maria Theodora Pedreira de Freitas, Alphaville, neste Município.

Plenário Vereador Wagih Salles Nemer, 05 de dezembro de 2023.

  
**LEANDRINHO DANTAS**  
Vereador

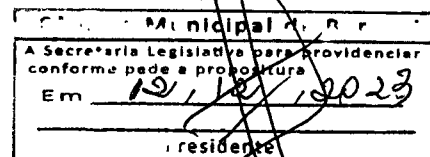
## JUSTIFICATIVA

Justifico a presente propositura considerando que este Vereador foi procurado por alunos da referida escola discorrendo sobre referido pedido, pois, muitos alunos não tem condições financeiras de pagar mensalidade em academias particulares.

Há diversos benefícios para quem faz exercícios na academia, um dos principais é poder trabalhar cada parte do corpo e cada músculo separadamente, possibilitando um treino personalizado e especial para as necessidades físicas de cada pessoa:

### 1. Melhora a postura

Muitas pessoas optam pela academia para praticar musculação, que ajuda no fortalecimento da musculatura que sustenta toda a base da coluna, diminuindo as dores no corpo e melhorando a sua postura, por exemplo.





# Câmara Municipal de Barueri

Parlamento 26 de março

ISO 9001 | SA 8000 | ISO 14001

Fls: N° 02  
Proc. N° 3032/2023

## 2. Reduz a quantidade de gordura

Ainda indo no caminho da musculação, quem pratica de maneira intensa, regular e acompanhada de uma balanceada alimentação, aumenta a queima de gordura, aumentando a massa muscular.

## 3. Prevenção contra doenças

A prática de atividades físicas contribui para acelerar o metabolismo, contribuindo com o aumento do gasto calórico. Além da vantagem estética que vem com a perda de gordura, também contribui para a prevenção de inúmeras doenças causadas pelo sobrepeso, por exemplo, aterosclerose e obesidade, e também, a redução do risco de diabetes.

## 4. Combate alguns problemas emocionais

Como todas as atividades físicas, a musculação libera a endorfina, conhecido como hormônio da felicidade, ele é responsável pela sua sensação de bem-estar, permitindo a redução dos sintomas relacionados à depressão e ansiedade.

## 5. Aumentar a sua densidade óssea

A prática da musculação ajuda a aumentar a densidade óssea, fazendo com que os ossos fiquem mais resistentes, reduzindo significativamente as chances de fraturas ou o desenvolvimento de doenças como osteoporose.

## 6. Melhora o seu condicionamento cardiorrespiratório

Quanto mais intenso forem os exercícios físicos, mais você trabalha o coração, proporcionando um melhor condicionamento respiratório e cardíaco.

