



INDICAÇÃO Nº 189/2023

Exmº Sr. Presidente da Câmara Municipal de São João da Barra-RJ

Indico a Mesa Diretora e aos Nobres Edis desta EGRÉGIA Casa de Leis, na forma regimental, após ouvido o Plenário, que seja encaminhado expediente a Exmª. Srª. Karla Chagas Maia, DD. Prefeita Municipal, no sentido de que a mesma viabilize junto com a Secretaria competente medidas que se fizerem necessárias para que seja implantado em pelo menos em uma praça de cada Distrito Sanjoanense a realização da Aula de Treinamento Funcional com a colocação de instrutores no Município de São João da Barra.

JUSTIFICATIVA:

A ginástica funcional é um método de atividade física baseada em movimentos do cotidiano, como levantar, agachar, puxar ou empurrar. O objetivo desses exercícios é fortalecer, definir, melhorar a flexibilidade e aumentar a resistência e o equilíbrio corporal para os movimentos do dia a dia.

A ginástica funcional deve respeitar os limites individuais dos praticantes. Por conta disso, pode ser realizada por qualquer pessoa, independentemente da idade.

Assim como em qualquer atividade física, os idosos recebem uma atenção especial e, geralmente, seus exercícios são adaptados para casos de doenças ortopédicas, como artrite ou artrose.

Mulheres que querem emagrecer durante o período pós-parto também podem recorrer à ginástica funcional.

Assim, pelo exposto acima, ressalto que a Aula de Treinamento Funcional não é exclusivo para atletas ou já praticantes de atividades físicas, o instrutor deverá analisar se é possível complementar os exercícios, motivando assim os alunos a continuarem a realizar os movimentos.

Sala das Sessões, 16 de Agosto de 2023

*Orlando Viana Monteiro Junior
Vereador – Junior Monteiro*