CÂMARA MUNICIPAL DE ARAGUARI
ESTADO DE MINAS GERAIS

REQUERIMENTO N. 2053/2021

Excelentíssimo Senhor
Vereador Leonardo Rodrigues da Silva Neto
Presidente da Câmara Municipal de
ARAGUARI

Senhor Presidente,

O vereador que a este subscreve vem, respeitosamente, requerer, ouvido o Plenário na forma regimental, o envio de ofício ao senhor Prefeito do Município, Renato Carvalho Fernandes solicitando a Secretaria Competente a elaboração de um Projeto de Lei nos termos do ANTEPROJETO DE LEI em anexo que "**Cria o Programa "Academia da Criança, do Adolescente e da Juventude" no âmbito do Município de Araguari-MG, e dá outras providências**" para posteriormente ser encaminhado para apreciação desta casa.

Nestes Termos, pede e espera deferimento.

Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, sala das sessões, em 08 de junho de 2021.

Rodrigo Costa Ferreira (Rodrigo Piracaíba)
Vereador Proponente

APROVADO____16____votos
REPROVADO ___-___ votos
DEFERIDO (-)
Sala das sessões, em 08/06/2021

Documento Eletrônico
Assinado digitalmente com certificação ICP-Brasil.
Para verificar a validade:
https://verificador.iti.gov.br/

CÂMARA MUNICIPAL DE ARAGUARI
MINAS GERAIS
***

ANTEPROJETO DE LEI N._____/2021

"Cria o Programa "Academia da Criança, Adolescente e da Juventude" no âmbito do Município de Araguari-MG, e dá outras providências".

A Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, aprova e eu, Prefeito, sanciono a seguinte lei:

Art. 1º Fica criado o Programa denominado "Academia da Criança, do Adolescente e da Juventude" com a finalidade de incentivar a prática regular da atividade física e/ou desportiva pelos jovens do município de Araguari com o intuito de prevenir doenças físicas e psíquicas desenvolvidas pelo sedentarismo e de combater a obesidade infantil através da Atividade Funcional.

Art. 2º O programa denominado "Academia da Criança, do Adolescente e da Juventude" terá as seguintes ações principais, sem exclusão de outras, pertinentes ao seu objetivo:

I - conscientização da importância da prática regular de exercícios físicos para os jovens, no sentido de melhorar sua qualidade de vida, prevenção às doenças e de combate a depressão;

II - elaboração e distribuição de material informativo sobre a importância da atividade física e esportiva, como importante elemento de prevenção de enfermidades, promoção da saúde física e mental, além de elevação da autoestima;

III - realização de atividades físicas destinadas aos adolescentes e jovens em ambiente externo, ocupando os espaços públicos de lazer, oportunizando um ambiente saudável para as crianças, adolescentes e jovens, atividades estas ministradas/acompanhadas pelos profissionais da área da educação física.

Art. 3º O programa denominado "Academia da Criança, do Adolescente e da Juventude" poderá ser instalada nas mesmas praças, parques, áreas verdes em que estão contidas as Academias ao Ar Livre, bem como nos complexos esportivos do município como Ginásios, quadras, CESAC's.

Art. 4º As despesas decorrentes da implantação desta Lei serão por conta das dotações orçamentárias próprias do executivo, suplementadas se necessárias bem como poderão vir de parcerias de terceiros, por exemplo, empresas, cooperativas, associações, etc.

Art. 5º Revogadas as disposições em contrário, a presente Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Câmara Municipal de Araguari, Estado de Minas Gerais, em 08 de junho de 2021.

Rodrigo Costa Ferreira

Vereador Proponente

JUSTIFICATIVA

A iniciativa propõe a realização de atividades físicas direcionadas as crianças, adolescentes e jovens, bem como ações de conscientização sobre a importância da prática regular desses exercícios. Os objetivos finais do projeto incluem o combate à obesidade infantil e a prevenção de doenças físicas e psíquicas desenvolvidas pelo sedentarismo consequente da pandemia vivida nesses últimos tempos.

Sabemos que a pandemia vai deixar grandes sequelas a sociedade no que se refere ao aspecto físico e psicológico principalmente para as crianças que há mais de um ano estão trancadas em suas casas, a atividade física funcional é um forte meio de socialização e de cura de doenças, de maneira especial a depressão. Feitas coletivamente a atividade funcional além das melhorasa ao que se refere ao aspecto físico também tem o objetivo de socialização entre seus praticantes.

Uma das modalidades que estão em alta no momento é a atividade funcional que está ocorrendo dentro das academias e nos espaços públicos de nossa cidade. Modalidade esta não possui grandes custos financeiros para aquisição de materiais complexos como aparelhos de academias, a maioria de suas técnicas são exercidas apenas com o uso do peso corporal.

São características e benefícios das Atividades Funcionais:

Os exercícios funcionais ajudam nos seguintes aspectos:

- Desenvolvimento da consciência e controle corporal
- Melhoria da postura
- Melhoria do equilíbrio muscular
- Diminuição da incidência de lesões
- Melhora do desempenho atlético
- Estabilidade articular (principalmente da coluna vertebral)
- Aumento da eficiência dos movimentos
- Melhora da força e coordenação motora
- Melhora da resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular)
- Melhora da lateralidade corporal
- Melhora da flexibilidade

A associação de exercícios funcionais a uma dieta equilibrada ajuda a potencializar seus benefícios. Para elaborar uma dieta poderosa, consulte um profissional de nutrição, que saberá indicar os alimentos mais

importantes para o seu perfil. Faz parte da categoria “alimento funcional” aquele que produz efeitos benéficos à saúde quando consumido na dieta habitual. Eles têm sido muito estudados e, embora não curem, apresentam componentes ativos capazes de prevenir ou reduzir o risco de algumas doenças.

Vantagens dos exercícios funcionais

1- São exercícios naturais

Exercícios funcionais são os movimentos naturais do ser humano, como correr, puxar, agachar, pular e empurrar. Em um treino funcional, muitos exercícios são realizados apenas com o peso do próprio corpo somado ao equilíbrio.

“O treinamento funcional é uma alternativa não convencional planejada para melhorar o desenvolvimento das capacidades físicas conforme o objetivo de cada indivíduo, seja ele um atleta ou uma pessoa que esteja apenas em busca de qualidade de vida”, conta a profissional de educação física Ana Paula Azevedo.

2- Trabalham o corpo de forma integrada

“No treinamento funcional, geralmente, trabalha-se com vários grupos musculares ao mesmo tempo, e não de forma isolada como na musculação. Dessa forma, ganha-se tempo uma vez que é possível trabalhar a percepção do próprio corpo, por exemplo, enquanto membros inferiores são exigidos em um agachamento”, comenta Amanda Veiga, também profissional de educação física.

A prática constante desenvolve a força muscular, equilíbrio, flexibilidade, sistema cardiorrespiratório e coordenação motora, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico nas atividades mais básicas do dia a dia.

3- Cada dia uma aula diferente!

“É uma atividade dinâmica, pois as sequências de exercícios dos circuitos são diferentes a cada aula. As aulas geralmente funcionam na forma de circuito com exercícios que desenvolvam as capacidades básicas. O professor estabelece um tempo para cada movimento ou um número de repetições e todos os alunos passam por todas as estações”, explica Amanda Veiga.

Além disso, os equipamentos utilizados fogem aos tradicionais, ajudando a diversificar os exercícios. Em um circuito podem ser utilizados

materiais alternativos, como bolas, borrachas, fita suspensa, halteres, barras, camas elásticas, cones, entre outros.

4- Podem ser feitos na academia, no parque, em grupo ou individualmente

A prática dos exercícios funcionais pode ser feita em qualquer lugar: em casa, na praia e até em parques. “Diferente da musculação, na qual máquinas e baterias de cargas são necessárias, no exercício funcional com apenas o peso do corpo e alguns acessórios já é possível fazer um treino bem completo. Por outro lado, por serem exercícios livres, a boa orientação torna-se ainda mais importante para não ocorrerem lesões”, alerta Amanda.

5- São bons para o corpo e para a mente

As séries utilizadas nos circuitos são intensas e com tempo limitado. Essa intensidade exige do corpo condicionamento físico e agilidade. Já a sequência de diferentes exercícios exige da mente concentração e coordenação motora. “Quando você está fazendo um exercício funcional, seja ele qual for, é necessário utilizar a força do corpo e a concentração para exercitá-lo como, por exemplo, o equilíbrio na bola suíça, é preciso recrutar a força e também a concentração para não cair”, conta a professora Ana Paula.