



CÂMARA MUNICIPAL CAMPO NOVO DO PARECIS

INDICAÇÃO Nº 216/2026

AUTORIA: VEREADORES MILTON SOARES, JOAQUIM EQUIP, WILLIAN FREITAS, BEITO MACHADINHO, DR. ANDREI E ELIAS BARRIGA.

INDICAMOS AO PODER EXECUTIVO MUNICIPAL QUE REALIZE ESTUDOS TÉCNICOS E ADOTE AS PROVIDÊNCIAS ADMINISTRATIVAS E ORÇAMENTÁRIAS NECESSÁRIAS PARA A IMPLANTAÇÃO DE ACADEMIAS DE CALISTENIA E EQUIPAMENTOS DE GINÁSTICA AO AR LIVRE NA PRAÇA CÉSAR RODRIGUES CALDATTO, LOCALIZADA NO BAIRRO OLENKA, BEM COMO NA PRAÇA DA BÍBLIA, SITUADA NO JARDIM DAS PALMEIRAS

Solicitamos à Mesa, ouvido o soberano Plenário, com fulcro no que dispõe o art. 122 do Regimento Interno desta Casa, que seja encaminhada ao Sr. Prefeito a presente INDICAÇÃO supracitada.

JUSTIFICATIVA

A presente Indicação visa atender uma importante demanda da comunidade, por meio da implantação de academias de calistenia e aparelhos de ginástica ao ar livre na Praça César Rodrigues Caldatto, localizada no Jardim Olenka, e na Praça da Bíblia, localizada no Jardim das Palmeiras.

A instalação desses equipamentos proporcionará mais opções de esporte, lazer e qualidade de vida à população, incentivando a prática regular de atividades físicas e promovendo hábitos saudáveis entre crianças, jovens, adultos e idosos.

Além dos benefícios à saúde física e mental, a iniciativa contribuirá para a valorização dos espaços públicos, fortalecimento da convivência social e melhor aproveitamento das praças pelos moradores, tornando os ambientes mais atrativos, seguros e acessíveis à comunidade.

Ressalta-se ainda que as academias ao ar livre têm se tornado referência em diversos municípios, oferecendo acesso gratuito à prática esportiva e auxiliando na prevenção de doenças, sedentarismo e problemas relacionados à saúde pública.

Diante da relevância da presente solicitação, contamos com a atenção do Poder Executivo para que sejam adotadas as providências necessárias visando atender esta importante demanda da população.

Segue em anexo imagem ilustrativa do modelo de aparelhos de calistenia e academia ao ar livre sugeridos para implantação nas referidas praças.



CÂMARA MUNICIPAL CAMPO NOVO DO PARECIS

CALISTENIA O BÁSICO

TREINE SEU CORPO. SUPERE LIMITES.

FORÇA
Desenvolve força e resistência muscular

SAÚDE
Melhora o condicionamento e a saúde

CONTROLE
Aumenta o controle corporal e o equilíbrio

COMUNIDADE
Conecte-se, motive e inspire outras pessoas

REGRAS BÁSICAS

- ✓ Respeite seus limites
- ✓ Aqueça antes do treino
- ✓ Mantenha a postura correta
- ✓ Seja consistente
- ✓ Cuide do equipamento e do espaço
- ✓ Higienize-se após o uso

BARRA ALTA
Exercícios de pegada e força superior

BARRA MULTINÍVEL
Variedade de pegadas e movimentos

PARALELAS
Exercícios de empurrar e L-sit

ARGOLAS
Força, estabilidade e movimentos avançados

BARRAS PARALELAS
Dips e variações para peito e tríceps

ESCALA VERTICAL
Escala e força de pegada

PRANCHA INCLINADA
Abdômen e fortalecimento

BARRA BAIXA
Exercícios de apoio e elevações

BANCO DECLINADO
Abdômen e exercícios complementares

EXERCÍCIOS BÁSICOS

EMPURRAR	PUXAR	CORE	PERNAS	EXPLOSÃO	AVANÇADOS
FLEXÃO DE BRAÇO Peito, antebraços e tríceps	PULL UP (BARRA ALTA) Costas e bíceps	FRANCHA FRONTAL Abdômen e core	AGACHAMENTO Pernas e glúteos	FLEXÃO EXPLOSIVA Peito e tríceps	MUSCLE UP Força total do corpo
PARALELAS (DIPS) Peito, tríceps e ombros	AUSTRALIAN PULL UP Costas e bíceps	FRANCHA DE PERNAS Abdômen inferior	AFUNDO Pernas e glúteos	SALTO NO BANCO Pernas e potência	FRONT LEVER Força e controle
		FRANCHA LATERAL Abdômen oblíquo			

DICAS PARA INICIANTE

- ✓ **COMECE DEVAGAR**
Domine o básico antes de avançar
- ✓ **TREINE 3-5X POR SEMANA**
Consistência é a chave dos resultados
- ✓ **DESCANSE E RECUPERE**
Seu corpo evolui no descanso
- ✓ **ALIMENTE-SE BEM**
Combustível de qualidade para o corpo

DISCIPLINA HOJE, LIBERDADE AMANHÃ!

Sala de Sessões da Câmara Municipal, em 07 de maio de 2026.

VER. MILTON SOARES

VER. JOAQUIM EQUIP

VER. ELIAS BARRIGA

VER. WILLIAN FREITAS

VER. BEITO MACHADINHO

VER. DR. ANDREI