CÂMARA MUNICIPAL DE MARABÁ
GABINETE DO VEREADOR ALECIO STRINGARI
E-mail:alecio.stringari@hotmail.com

Requerimento de nº. 090/2019.

Autor: Alecio Stringari

Assunto: Indico ao Poder Executivo que seja instalada uma Academia ao Ar Livre na Vila do Geladinho, Bairro São Félix, município de Marabá.

Senhor Presidente, Senhores Vereadores;

O Vereador que este subscreve requer que, depois de ouvido o plenário desta Casa de Leis, na forma do art. 166, inciso V, combinado com o § 3° do Regimento Interno, seja encaminhado oficio para Prefeitura Municipal de Marabá e para a Secretaria de Obras da seguinte solicitação: Indico ao Poder Executivo que seja instalada uma Academia ao Ar Livre na Vila do Geladinho, Bairro São Félix, município de Marabá.

Justificativa

Cada vez mais populares em cidades e bairros de todos os tamanhos, as academias ao ar livre protagonizam a promoção da saúde em diferentes perfis populacionais. A comunidade só tem a ganhar com a implantação das academias ao ar livre. Normalmente, esse tipo de estrutura integra parques, praças e outros espaços que já são destinados ao lazer.

O conjunto das vantagens de uma academia ao ar livre faz que esses pontos sejam propulsores de um estilo de vida saudável para uma comunidade, e vamos falar o porquê disso. As mensalidades das academias convencionais nem sempre são acessíveis para todos os públicos. Hoje, é comum que prefeituras e empresas invistam inclusive em instrutores para atuar em academias ao ar livre.

Os aparelhos disponíveis são estruturados para pessoas de diversas idades, estruturas corpóreas e hábitos de vida. Basta uma consulta médica para saber quais as restrições relacionadas a exercícios físicos. Como o acesso é público, dá para frequentar a qualquer momento. Assim, fica mais fácil fazer uso do espaço, programando as atividades com certa frequência e com a possibilidade de juntar em grupos.

As academias ao ar livre normalmente estão instaladas próximas a parquinhos infantis, praças arborizadas e com bancos, pistas de corridas, ciclovias, entre outras estruturas que favorecem a vida em comunidade. Essa característica resolve alguns problemas de famílias que não tem com quem deixar os filhos para praticar atividades físicas. É comum que as comunidades sejam acolhedoras para crianças, também.

Assim, você, seus vizinhos e amigos podem revezar os cuidados com as crianças e ainda manter uma rotina saudável tanto para os pais, na academia, quanto para os filhos, que também se encontram para brincar. Os aparelhos coloridos das academias ao ar livre remetem a playgrounds dos tempos de infância, o que contribui para gerar a curiosidade e o prazer em frequentar o local.

Contar com uma ou mais pessoas para acompanhar as atividades físicas pode ser um forte fator motivacional para quem tem dificuldades em seguir firme e forte com a rotina de treinos. Sabe aquele dia que você não está a fim nem de sair de casa? Pois quando está combinado frequentar a academia em determinado horário, seus vizinhos e amigos vão te animar para seguir com eles.

Perceba que separar um tempo para encontrar essas pessoas é tão saudável quanto praticar exercícios. Conversar sobre diversos assuntos, incluindo as adversidades rotineiras, ajuda a relaxar. A diversão também é garantida quando os exercícios são praticados em grupo. A dica é criar metas coletivas e competições entre seus colegas com foco no bem-estar e na amizade entre vocês.

O ambiente das academias tradicionais costuma colocar entre os clientes objetivos que são difíceis de alcançar. Entre amigos, coloque apenas as metas que promovam a saúde de todos.

A parceria dos colegas que você conhece ao frequentar a academia ao ar livre pode se estender para muitas outras áreas da vida, afinal, nunca se sabe quem pode encontrar lá. Ao comentar alguma dificuldade do seu cotidiano, quem sabe a pessoa ao lado pode ajudar a solucionar, ou até está passando pela mesma situação naquele exato momento.

A participação em grupos nas academias ao ar livre contribui para a saúde em diversas esferas. Desde as atividades físicas até o convívio social e o exercício da cidadania. É

fundamental que a comunidade faça bom uso dos equipamentos disponibilizados, com intuito de evitar que o local torne-se ponto de uso de drogas ou mesmo alvo da ação de vândalos.

A estrutura gratuita é poderosa para reunir pessoas focadas na saúde e no bem-estar. O convívio social é prazeroso e proporciona aos moradores o sentimento de pertencimento e integração à comunidade.

Plenário em 26 de setembro de 2019.

Atenciosamente,

Alecio Stringari
Vereador CMM - PSB