



CÂMARA MUNICIPAL DE ITATIAIUÇU

Estado de Minas Gerais

CNPJ 07.181.890/0001-45

INDICAÇÃO Nº 412/2021

Excelentíssimo Senhor Presidente da Egrégia Câmara Municipal de Itatiaiuçu/MG.

A Vereadora que a presente subscreve, vem com o mais elevado respeito e acatamento na forma do artigo 275, do Regimento Interno, indicar ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, a possibilidade de voltar a realizar a Corrida Rústica no Município.

JUSTIFICATIVA

Os principais benefícios da corrida são o emagrecimento e a diminuição do risco de doenças cardiovasculares, mas além disso correr na rua tem outras vantagens como a possibilidade de correr em qualquer momento do dia, sozinho ou acompanhado.

A corrida de rua é uma modalidade que está cada vez mais presente e correr na natureza aumenta a felicidade durante e logo após a corrida, mas os outros benefícios também são encontrados ao correr em espaços fechados, como na esteira, por exemplo. Correr na rua, na natureza ou dentro da academia tem suas vantagens, mas em todo caso, correr ouvindo música alta encoraja a correr mais rápido e maiores distâncias, aumentando os benefícios para saúde.

Alguns dos principais benefícios da corrida são: Proteger de doenças como o câncer, doenças cardiovasculares; Melhorar a qualidade do sono; Combater a depressão; Reduzir o risco de diabetes, infarto e AVC; Estimular a formação de neurônios e melhorar a memória; Fortalecer os músculos e os ossos, e diminuir o risco de osteoporose; Aumentar a disposição para a rotina diária; Emagrecer porque queima gordura; Aumentar o condicionamento físico; Melhorar a respiração; Aumentar a autoestima; Controlar a pressão arterial; Aumentar a massa muscular; Fortalecer o abdômen e aumentar os glúteos; Aumentar a expectativa de vida.

Diante do exposto, contamos com a aquiescência do Chefe do Poder Executivo.

Sala das Sessões, em 25 de agosto de 2021.

Adriana Maria Camargos

Vereadora