INDICAÇÃO Nº 685/2020

Manutenção da pista de caminhada do Parque Linear Sanga Panambi, no trecho da Avenida Parigot de Souza até a Rua Carlos Barbosa.

Senhor Presidente,

A vereadora que esta subscreve, nos termos do inciso I do artigo 153 do Regimento Interno,

INDICA

ao Chefe do Poder Executivo Municipal, manutenção da pista de caminhada do Parque Linear Sanga Panambi, no trecho da Avenida Parigot de Souza até a Rua Carlos Barbosa.

A caminhada é um dos exercícios mais fáceis e práticos de se realizar, de modo que pode ser praticado a qualquer momento do dia e não possui restrição de idade. De acordo com estudos realizados, os principais motivos para realizar caminhadas são o envelhecimento mais saudável e menos sedentário e para melhorar a disposição.

De acordo com o fisiologista do esporte Paulo Correia, da Unifesp, “Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de apenas 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana”.

À vista disso, há diversificados benefícios, tais como: melhora a circulação, proporciona mais eficiência pulmonar, combate a osteoporose, afasta a depressão, aumenta a sensação de bem-estar, melhora funções cerebrais, diminui a sonolência, entre outros.

Além disso, garantir boas condições nesses espaços específicos para a prática de caminhada visa evitar adversidades como tombos devido a falta de nivelamento adequado, problemas de saúde e gerações de lesões.

Diante o exposto, tal indicação se faz necessária por visar a melhoria das condições da pista de caminhada, ampliar a melhoria da qualidade de vida e uma melhor segurança para aqueles que utilizam-se desse espaço.

SALA DAS SESSÕES, 6 de outubro de 2020.

MARLI DO ESPORTE