ESTADO DO PARA
PODER LEGISLATIVO
CÂMARA MUNICIPAL DOS VEREADORES DE PARAUAPEBAS
GABINETE VEREADORA RAIANNY RODRIGUES – PROS

INDICAÇÃO Nº 305 / 2022

INDICA AO PODER EXECUTIVO MUNICIPAL: A IMPLANTAÇÃO DE AULAS DE ZUMBA NOS BAIRROS: CIDADE JARDIM, VS10, NOVA CARAJÁS, TROPICAL, VILA NOVA, MINÉRIOS, ALTO BONITO, E CASAS POPULARES I EM PARAUAPEBAS.

Autora: RAIANNY RODRIGUES DE SOUZA

Senhor Presidente,

A Câmara Municipal de Vereadores na sua função de assessoramento e eu, membro desta casa, no exercício regular do mandato a mim conferido, com fundamento no art. 44, inciso II da Lei Orgânica do Município e nos arts. 199 à 201 do Regimento Interno, INDICO ao Executivo Municipal na pessoa do Excelentíssimo Senhor Prefeito, Darci José Lermen, ouvido o soberano plenário desta Casa de Leis, **A IMPLANTAÇÃO DE AULAS DE ZUMBA NOS BAIRROS: CIDADE JARDIM, VS10, NOVA CARAJÁS, TROPICAL, VILA NOVA, MINÉRIOS, ALTO BONITO, E CASAS POPULARES I EM PARAUAPEBAS.**

JUSTIFICATIVA

Através dessa Indicação, solicito ao Governo Municipal que seja implantado aulas de ZUMBA em alguns Bairros de nossa Cidade, **CIDADE JARDIM, VS10, NOVA CARAJÁS, TROPICAL, VILA NOVA, MINÉRIOS, ALTO BONITO, E CASAS POPULARES I.** Esta Atividade que tomou conta das ruas de muitos lugares do nosso Estado e País, é muito importante para a saúde das pessoas, pois o exercício físico inibe vários problemas e sabemos que o município possui excelentes profissionais para comandar esta atividade.

Vale Ressaltar que a aula de zumba mistura ginástica aeróbica e dança latina, o que ajuda a emagrecer e tonificar os músculos, podendo ser praticada por pessoas de todas as idades. "Durante uma hora de aula, é possível queimar cerca de 800 calorias, e quando aliada a uma dieta balanceada favorece uma rápida perda de peso". Como o zumba tem um ritmo intenso, o ideal é começar aos poucos e parar a aula em caso de presença de dores musculares ou falta de ar intensa, sendo também importante fazer intervalos de um dia de descanso entre os treinos, pois é durante este período que o músculo cresce e se tonifica.

BENEFÍCIOS DO ZUMBA

O zumba é um exercício completo que trabalha o corpo todo, estimulando os músculos dos braços, abdômen, costas, glúteos e pernas, e trazendo os seguintes benefícios para a saúde: Acelera o metabolismo e emagrece, pois, trabalha exercícios aeróbicos que aceleram os batimentos cardíacos, o que aumenta a queima de gordura; combate a retenção de líquidos, por melhorar a circulação sanguínea; fortalece o coração, porque o ritmo acelerado aumenta a resistência deste órgão; alivia o estresse, pois as aulas são feitas em equipe e com músicas animadas, que liberam o estresse e aumentam o ânimo.

A Dança/Exercício de Zumba, também melhora a coordenação motora, pois os movimentos ritmados ajudam a dominar o corpo e coordenar os movimentos; melhorar o equilíbrio, devido aos movimentos que incluem saltos, giros e troca de passos constantes e aumenta a flexibilidade, pois também inclui exercícios de alongar os músculos. Assim, essa atividade é aconselhada principalmente para tonificar os músculos e perder peso, sendo importante lembrar que não substitui a musculação para pessoas que desejam aumentar a força e a massa muscular.

Por fim, é importante lembrar que antes de iniciar qualquer atividade física o ideal é consultar um médico bem como um educador físico, para fazer uma avaliação corporal e receber orientações sobre a forma correta de praticar os exercícios.

ESTADO DO PARA
PODER LEGISLATIVO
CÂMARA MUNICIPAL DOS VEREADORES DE PARAUAPEBAS
GABINETE VEREADORA RAIANNY RODRIGUES – PROS

Certo de poder contar com a compreensão e atenção dos nobres Colegas Vereadores e Vereadora, é que espero a aprovação desta indicação.

Atenciosamente.

Parauapebas-PA, 09 de agosto de 2022

ASSINADO DIGITALMENTE
RAIANNY RODRIGUES DE SOUZA
A conformidade com a assinatura pode ser verificada em:
http://serpro.gov.br/assinador-digital
SERPRO

_____
RAIANNY RODRIGUES DE SOUZA
Vereadora – PROS