



CÂMARA MUNICIPAL DE CABECEIRA GRANDE
ESTADO DE MINAS GERAIS



PROJETO DE LEI Nº 056 /2025

CÂMARA MUNICIPAL DE CAB. GRANDE-MG
PROTOCOLADO NO LIVRO PRÓPRIO ÀS
FOLHAS 279 SOB O Nº 9916
ÀS 13:44 HORAS.
CAB. GRANDE-MG 29 / 08 /2025
Assures

Institui aulas de zumba e hitbox nos espaços públicos e dá outras providências.

Câmara M. de Cab. Grande-MG
DESPACHO DE PROPOSIÇÕES
☒ Recebido. ☒ Numere-se. ☒ Publique-se.
☒ Distribua-se às Comissões Competentes.
Cab. Grande-MG, 01 / 09 / 2025
Assures

O PREFEITO DO MUNICÍPIO DE CABECEIRA GRANDE,

Estado de Minas Gerais, no uso da atribuição que lhe confere o inciso III do artigo 76 da Lei Orgânica do Município, faz saber que a Câmara Municipal de Cabeceira Grande decreta e ele, em seu nome sanciona e promulga a seguinte Lei:

Art. 1º Ficam instituídas aulas de zumba e hitbox nos espaços públicos municipais, inclusive escolas e ginásios, com a finalidade de incentivar a prática regular da atividade física e/ou desportiva pelos jovens e idosos no âmbito do Município.

Art. 2º As aulas ficam denominadas como *Zumba e Hitbox Fitness* e terão as seguintes ações principais, sem exclusão de outras, pertinentes ao seu objetivo:

I – conscientização da importância da prática regular de exercícios físicos para os jovens e idosos, no sentido de melhorar sua qualidade de vida e prevenção às doenças;

II – elaboração e distribuição de material informativo sobre a importância da atividade física e esportiva nos jovens, adultos e principalmente na terceira idade, como importante elemento de prevenção de enfermidades, promoção da saúde física e mental, além de elevar sua autoestima, bem como os locais destinados para a prática desportiva, suas atividades e horários; e

III – realização de atividades físicas destinadas aos jovens, adultos e idosos, devidamente assistida por profissionais capacitados a essa finalidade.

Art. 3º Com o intuito de viabilizar as ações e objetivos previstos nesta Lei, o Município poderá realizar parcerias com outras entidades, órgãos públicos e organizações da sociedade civil.

Art. 4º Fica livre para o uso da *Zumba e Hitbox Fitness* o espaço público, respeitando-se as áreas específicas utilizadas para outras atividades.

Art. 5º As aulas serão gratuitas, com a possibilidade de estabelecer parcerias com instituições e empresas para financiamento de atividades complementares, como vestuário, transporte e outros custos eventuais.



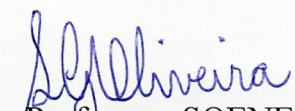
CÂMARA MUNICIPAL DE CABECEIRA GRANDE
ESTADO DE MINAS GERAIS



Art. 6º A execução do projeto será financiada por recursos do orçamento municipal, sendo complementada por:

- I - convênios e parcerias com entidades públicas e privadas; e
- II - doações e patrocínios de pessoas físicas e jurídicas, conforme a legislação vigente.

Art. 7º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.


Professora SOENE
Vereadora



JUSTIFICATIVA

As aulas de zumba surgiram com a finalidade de devolver a diversão ao fitness. Foi o que fez o colombiano Alberto Perez, conhecido como Beto. O professor de aeróbica criou a modalidade por acaso, quando improvisou uma de suas aulas com músicas latinas que tinha no seu carro. Percebendo o sucesso da aula, o profissional passou a adaptar o formato, resultando no que conhecemos hoje como zumba. A fama de Beto ficou tão grande que até a cantora Shakira o contratou como coreógrafo de um de seus discos.

Em 2001, vivendo nos Estados Unidos, Beto juntamente com mais dois especialistas em exercícios físicos criaram o Zumba Fitness. Desde então, a modalidade se espalhou pelo mundo, e hoje está presente em cerca de 75 países.

A zumba favorece o corpo todo, porém age nas pernas e tronco com mais ênfase, devido às posturas específicas e passos marcados do ritmo latino. De acordo com os profissionais, essas áreas são mais torneadas porque esse tipo de exercício exige mais esforços e movimentos dos membros inferiores e da cintura.

Tal qual outras atividades aeróbicas, como andar de bicicleta e fazer aulas de jump, a zumba contribui para a queima de muitas calorias, o que, aliado a uma alimentação balanceada, gera o emagrecimento. Segundo Martinez, uma frequência média de duas a quatro aulas por semana promove um gasto calórico que pode ser visto no espelho em cerca de dois meses.

A vantagem é o momento lúdico que a atividade proporciona, além da promoção da saúde cardiovascular. Isso porque as aulas propiciam momentos de distração ao mesmo tempo de intensa atividade do organismo.

Esses são os principais motivos para a prática da zumba, mas além disso é uma atividade física divertida, já que dançando e fazendo os movimentos você nem percebe que está se exercitando; é fácil, qualquer pessoa pode participar pois os passos são básicos; é diferente de tudo que já existiu nas academias; e o mais importante: é eficaz, já que ajuda a deixar seu corpo em forma.

Destacamos que a atividade não pode ser comparada à musculação, já que o exercício com aparelhos visa trabalhar músculos específicos, enquanto a zumba tem como objetivo o corpo todo, focando a parte cardíaca, similar às aulas de ginástica.

Já o hitbox é uma modalidade de ginástica localizada e treino funcional que combina exercícios aeróbicos e de força ao ritmo de músicas populares. Este treino é dinâmico, divertido e eficaz para queimar calorias, tonificar o corpo, aumentar a resistência e



melhorar o condicionamento físico e mental, tornando-se uma experiência motivadora e eficaz para pessoas de todos os níveis.

As aulas são conduzidas ao som de hits atuais, o que torna o treino mais envolvente e divertido. A coreografia combina exercícios como agachamentos, polichinelos, corridas estacionárias e outros movimentos funcionais, adaptados ao ritmo da música. Além disso, o treino é de alta intensidade, promovendo um grande gasto calórico e estimulando o metabolismo. Por fim, as aulas são adaptáveis para diferentes níveis de condicionamento físico, do iniciante ao mais experiente.

Dentre os benefícios do hitbox, destacamos: 1) **gasto calórico**, pois proporciona uma queima significativa de calorias em um curto período; 2) **fortalecimento muscular**, já que contribui para o desenvolvimento da massa muscular e a definição do corpo; 3) **condicionamento físico**, porque aumenta a resistência cardiovascular e a força; 4) **bem-estar**, uma vez que melhora o estado de espírito e a energia, através da liberação de endorfinas; e 5) **motivação**, pois a combinação de música e movimento torna o treino prazeroso e motivador, evitando que ele se torne chato ou cansativo.