

ESTADO DE MATO GROSSO
CÂMARA MUNICIPAL DE CÁCERES

INDICAÇÃO Nº _____ DE 17 DE FEVEREIRO DE 2023

Autor: Franco Valério

*Municipal e Secretarias Partido: **PROS***

Solicitar ao Executivo e a Secretária de Esporte e Lazer a construção de uma piscina semiolímpica para a prática de esportes aquáticos e natação para atendimento de crianças e toda a comunidade carente.

Vereador que abaixo subscreve Propõe à nobre Mesa, consultado o augusto e soberano Plenário, na forma regimental, seja encaminhado expediente a Exma. Senhora Prefeita Antônia Eliene Liberato Dias e ao Secretário de Esporte e lazer, o Senhor Cristiano Neves da Silva Ramos, a seguinte propositura:

Indico ao Executivo Municipal, e Secretária de Esporte e Lazer a criação de uma piscina semiolímpica para a prática de esportes aquáticos e natação para atendimento de crianças e toda a comunidade carente.

JUSTIFICATIVA

Essa ação positiva visa buscar a prática de esportes aquáticos, que humanize e sensibilize a população, sobretudo as crianças e toda a comunidade carente.

A pratica de esportes aquáticos **melhoram a qualidade de vida** (nadar, fazer hidroginástica e mergulhar são práticas que movimentam nosso corpo. Logo, ao fazê-lo, o cérebro libera endorfinas na corrente sanguínea – hormônio do relaxamento e do metabolismo), **ajudam a relaxar** (submergir na água permite a descontração dos músculos corporais. O corpo humano flutua no meio aquático, então é como se a água estivesse massageando nossos braços, pernas e costas), **trabalham a respiração** (o corpo humano gasta mais energia para se movimentar debaixo d'água e isso faz com que a queima de calorias seja maior do que em outras atividades. Apesar desse “empenho extra”, o corpo não sofre tantos impactos físicos quanto em atividades como musculação e *crossfit*, por exemplo. A água atenua boa parte do esforço e é possível fazer os exercícios sem maiores dificuldades), **podem ser praticadas por iniciantes** (nadar, fazer ginástica e mergulhar, as três atividades podem ser realizadas sem problemas por iniciantes ou pessoas que ainda

não tenham se habituado a realizar qualquer tipo de prática física. Grávidas, idosos, crianças, pessoas acima do peso, jovens e adultos podem realizar exercícios na água sem maiores problemas, desde que tenham a orientação e o aval de um profissional).

FRANCO VALÉRIO C. DA CUNHA

Vereador