



Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Cantagalo

| |
|---|
| CÂMARA MUNICIPAL DE CANTAGALO PROTOCOLO Nº 876/17 12/09/17 HORA: 13:17 O FUNCIONÁRIO |
|---|

INDICAÇÃO Nº 276 / 2017

Senhor Presidente,

Senhores Vereadores,

Indico, na forma regimental e ouvindo o Soberano Plenário desta Casa Legislativa, que seja oficiado ao Exmo. Sr. Joaquim Augusto Carvalho de Paula, Prefeito Municipal de Cantagalo, para que através da Secretaria Municipal competente, para que seja realizado um projeto de Ginástica para Mulheres, com a supervisão de um profissional qualificado, nos Distritos do Município de Cantagalo.

JUSTIFICATIVA

A prática de exercícios físicos é de essencial importância para a saúde da mulher.

Os benefícios da atividade física para a saúde são muitos, por isso é muito importante que toda mulher inclua na sua rotina um programa de exercícios bem planejados e estruturados para que possa desfrutar de uma saúde cada vez melhor e não sofrer com as doenças crônicas que atinge diversas mulheres todos os dias.

Os benefícios da atividade física são: perda de peso, redução da porcentagem de gordura corporal, também melhora pressão arterial em repouso, a diabetes, e ainda reduz o colesterol total e promove o aumento do colesterol bom.

Na vida da mulher moderna essa prática é essencial, uma vez que a demanda da vida diária torna imperativo que se alcance e se mantenha um nível satisfatório de potência aeróbica, força e flexibilidade.

Diante do exposto e da importância da atividade acima descrita, é que solicito a Vossa Excelência a criação do projeto supracitado.

Na oportunidade, apresento protestos de alta estima e distinta consideração.

Saía das Sessões Patrono Cívico Tiradentes, em 12 de Setembro de 2017.


EMANUELA TEIXEIRA SILVA
Vereadora PMDB