



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL – Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Quissamã
Gabinete do Vereador Ailson Belarmindo Barreto

Indicação nº /2023

O vereador que a esta subscreve nos termos elencados no Regimento Interno desta Casa Legislativa, INDICA a Excelentíssima Prefeita Municipal de Quissamã/RJ, a Sr^a Maria de Fátima Pacheco, que junto a Secretaria competente, estude a possibilidade de instalar academias ao ar livre em Santa Catarina, Penha e na praia de João Francisco.

JUSTIFICATIVA:

Ao longo do tempo observa-se a necessidade de se praticar atividade física, pois as pessoas estão cada vez mais sedentárias e somente começam a praticar alguma atividade quando se deparam com problemas de saúde.

A Academia ao Ar Livre visa a melhoraria da condição física, qualidade de vida, saúde e também proporciona momentos de lazer aos seus freqüentadores. Os equipamentos das Academias ao Ar Livre não têm peso e usam apenas a força do corpo para exercícios de musculação e alongamento. Trata-se de um sistema que se adapta ao usuário utilizando o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo. Os equipamentos foram desenvolvidos para ambientes abertos com o objetivo de estimular o sistema nervoso central, além de fortalecer a musculatura, aumentar a capacidade cardiorrespiratória e a mobilidade das articulações, melhorando a flexibilidade e a coordenação motora. Além dos equipamentos, foram colocadas placas com orientações sobre alongamento e como utilizar cada aparelho. A Academia Ao Ar Livre proporciona acima de tudo a socialização de pessoas de diferentes etnias, idades, sexo e classes sociais.

A melhora na saúde é um dos principais objetivos dos freqüentadores, porém para eles estarem conversando com o colega ao lado, com o professor e relatar as experiências de suas vidas é algo que eles definem como de fundamental importância para a qualidade de suas vidas.

Quissamã, 02 de outubro de 2023.

Ailson Belarmindo Barreto
Vereador Autor

Av. Francisco de Assis Carneiro da Silva, 497 – Alto Alegre – Quissamã – RJ
CEP.: 28735-000 – Tels.: (22) 27681020 / (22) 27681024 / Fax. (22) 27681224