



## CÂMARA MUNICIPAL DE IGARAPAVA

### PODER LEGISLATIVO

PÇA. JOÃO GOMES DA SILVA, 548 – FONE (16) 3172-1023 – 3172-5641

CEP. 14540-000 – ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 60.243.409/0001-60

SITE: camaraigarapava.sp.gov.br

E-MAIL: atendimento@camaraigarapava.sp.gov.br

**INDICAÇÃO Nº 16/2021**

IGARAPAVA/SP, 11 DE FEVEREIRO DE 2021.

**Para: Plenário da Câmara Municipal de Igarapava/SP**

**Assunto: Academia ao Ar Livre na “Fazenda Aliança”**

Protocolo 11/2021 14:31  
Câmara Municipal de Igarapava  
CNPJ 60.243.409/0001-60  
Câmara Municipal de Igarapava  
Sílvia Maria Carrer  
Assessora da Presidência

Senhor Presidente,

INDICO, nos termos regimentais, seja oficiado ao Senhor Prefeito Municipal, José Ricardo Rodrigues Mattar, para que por meio do setor competente, faça o estudo de viabilidade para a implantação do Programa Academia ao Ar Livre na “Fazenda Aliança”, a qual se encontra dentro deste Município.

### JUSTIFICATIVA

Com apoio da iniciativa privada e de alguns órgãos públicos, as academias de ginástica ao ar livre começam a se espalhar pelo País. O objetivo deste programa é a implantação de Academia ao Ar Livre na “Fazenda Aliança”, permitindo que qualquer munícipe, independentemente de sua faixa etária ou de sua condição econômica que lá reside, possa se exercitar adequadamente, contribuindo para uma melhor qualidade de vida.

O exercício físico se enquadra na política da medicina preventiva, técnica utilizada pelos povos do Oriente há séculos. A academia ao ar livre já é adotada em parques da China, onde milhares de pessoas fazem da prática do exercício uma rotina diária.

Londres, na Inglaterra, também possui esse tipo de academia e como acontece em todos os lugares por onde são instaladas, acabam chamando a atenção e despertando automaticamente o interesse para a prática do exercício físico. No Brasil, cidades como Curitiba, Londrina e Maringá já disponibilizam essas academias gratuitamente para seus cidadãos.

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 sistema que se adapta ao usuário com o peso do próprio corpo, criando resistência e gerando benefício personalizado, independente de idade, peso e sexo.

São indicados para maiores de 12 anos e principalmente para pessoas da terceira idade, que perdem naturalmente parte da força muscular com o passar dos anos, mas podem ser usados por qualquer pessoa, funcionando como academia de ginástica ao ar livre.



## CÂMARA MUNICIPAL DE IGARAPAVA

### PODER LEGISLATIVO

PÇA. JOÃO GOMES DA SILVA, 548 – FONE (16) 3172-1023 – 3172-5641

CEP. 14540-000 – ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 60.243.409/0001-60

SITE: [camaraigarapava.sp.gov.br](http://camaraigarapava.sp.gov.br)

E-MAIL: [atendimento@camaraigarapava.sp.gov.br](mailto:atendimento@camaraigarapava.sp.gov.br)

Criando o hábito de exercitar-se, o munícipe diminui o risco de doenças cardiovasculares, evita lesões nas articulações, aumentando a disposição física e psicológica para o dia a dia.


Entre 20 e 80 anos de idade, o declínio cumulativo na massa muscular do esqueleto humano equivale a 35% a 40%. A perda de massa muscular não resulta em perda de peso, devido à natural substituição correspondente de gordura corporal. Por isso, defendo sempre o exercício físico e o bem-estar do cidadão.

Visto que a Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil do Rio de Janeiro, em pesquisa realizada com 10.094 usuários de Academia ao Ar Livre ou Academia da Terceira Idade, os gastos com medicamentos foram reduzidos drasticamente entre essas pessoas; 68% delas diminuíram a dose, 14% usam menos vezes ao dia e 4% simplesmente deixaram de tomar. Quanto aos aspectos relacionados à qualidade de vida, a atividade física também demonstra ser eficiente: 88% dos usuários sentem menos dores, 92% notaram uma melhora na qualidade do sono, 78% se sentem mais felizes e 69% sentiram crescer a autoestima.

Tanto a Academia ao Ar Livre quanto a Academia da Terceira Idade estimulam a prática de atividade física em todas as idades, com especial atenção às pessoas com mais de sessenta anos. O conjunto compreende atividades para fortalecer, alongar e relaxar, dar agilidade e promover a flexibilidade da maioria dos músculos do corpo humano. A grande vantagem é que os aparelhos usam o peso e a força do próprio usuário para movimentá-los, garantindo mais saúde sem exigir grande esforço. As academias poderão estar presentes em parques, praças, condomínios, clubes, residências e outros locais de circulação de pessoas, que acabam se tornando ponto de encontro para a comunidade, colaborando também para a melhoria da qualidade de vida.

Certa de Vossa atenção, despeço-me com votos de estima e consideração.

Respeitosamente.

  
**Carla Adriana Mendonça Prado**  
Vereadora

Exmo. Sr.

FREDERICK REQUI MENDONÇA

DD. Presidente da Câmara Municipal de Igarapava/SP