Câmara Municipal de Bayeux
APROVADO
Bayeux-PB, 19/11/2015
Presidente

CÂMARA MUNICIPAL DE BAYEUX
GABINETE DO VEREADOR RONI ALENCAR

REQUERIMENTO DE APELO N.º 537 /2015	**EMENTA:** Requer que o chefe do Poder Executivo disponibilize educador físico em locais, dias e horários determinados para realização de aulas de aeróbica aos munícipes.

Senhor Presidente:

Requeiro, com fulcro na Lei Orgânica Municipal e no Regimento Interno desta Casa, após aprovado em Plenário, que seja enviado REQUERIMENTO DE APELO ao chefe do Poder Executivo no sentido de adotar as providências necessárias para disponibilizar um educador físico nos pontos extremos de nossa cidade, para realização de atividades aeróbicas em locais, dias e horários fixos, quais sejam:

- Avenida Liberdade, em frente a Igreja São Sebastião, entre 05h00 às 07h00 (período da manhã), na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira;
- Aeroporto Castro Pinto ou imediações, entre 05h00 às 07h00 (período da manhã), na segunda-feira, quarta-feira e sexta-feira.

JUSTIFICATIVA

Muitos são os benefícios com a prática regular dos exercícios aeróbios de três a seis dias na semana. Veja alguns deles:

1. Melhora o humor e combate a depressão.
2. Diminui a ansiedade e o estresse.
3. Aumenta muito a autoestima.
4. Melhora do sistema imune.
5. Melhora a qualidade do sono.
6. Fortalece a musculatura do coração, aumentando a capacidade cardiorrespiratória.
7. Melhora o nível do bom colesterol, o HDL.
8. Aumenta a resistência à fadiga, dando mais disposição para as tarefas do dia a dia.

Câmara Municipal de Bayeux
APROVADO
Bayeux-PB, 19/11/2015
Presidente

9. Previne doenças como hipertensão, diabetes, acidentes vasculares cerebrais e obesidade.

10. Provoca a perda de peso.

Os resultados mais imediatos são a melhora da disposição e melhora da circulação sanguínea. Os outros benefícios funcionam como uma poupança: onde quanto mais praticamos, mais acumulamos saúde, através de exercícios como caminhar, pedalar, dançar ou nadar.

É importante a regularidade em seus treinos para potencializar os resultados com a atividade física. Os efeitos acumulativos são os mais eficazes para a saúde, além disso, o índice de lesões é grande com a prática de exercícios esporadicamente. Isso é um fator que deve ser evitado.

Além disso, podemos sentir o efeito de relaxamento após os exercícios físicos aeróbios pela liberação de endorfina que é um neurotransmissor, assim como a noradrenalina, a acetilcolina e a dopamina, todas liberadas nos exercícios aeróbios. Esses hormônios são chamados de hormônios do prazer, pelos efeitos de relaxamento que produzem.

Diante do exposto, solicito o apoio dos nobres parlamentares para a aprovação deste importante pleito.

Câmara Municipal de Bayeux, 16 de novembro de 2015.

Roni Alencar
PMN

Lico
Vereador-PSB
Bayeux-PB

NILDO DE INÁCIO

ARNÓBIO