



## CÂMARA MUNICIPAL DE PAULA FREITAS

Av. Agostinho de Souza, 600, Centro – Fone (42) 3562-1229  
CNPJ 01.361.051/0001-01 - <http://paulafreitas.pr.leg.br/>  
E-mail: [cm@paulafreitas.pr.leg.br](mailto:cm@paulafreitas.pr.leg.br)  
CEP 84630-000 – PAULA FREITAS – ESTADO DO PARANÁ

### INDICAÇÃO Nº 72/2023

A Vereadora que esta subscreve apresenta a seguinte **INDICAÇÃO** ao Poder Executivo:

“Sugiro ao Poder Executivo, para que seja realizado através da Secretaria competente, a implantação de aulas de Pilates, dança e ginástica nas localidades do Município como Faxinal, Vargem Grande, Carazinho e demais”.

**JUSTIFICATIVA:** Apresento esta indicação, tendo em vista importância da atividade física é fundamental em qualquer idade e é um dos meios de cuidar da saúde e ter uma melhor qualidade de vida. Além disso, a atividade física é um importante meio de prevenção para combater doenças crônicas como diabetes tipo 2 e hipertensão arterial.

É considerada atividade física qualquer movimento corporal produzido por contração muscular que provoque aumento de gasto de energia acima dos níveis de repouso. Por outro lado, o termo exercício refere-se a uma forma de atividade física planejada, estruturada, repetitiva com o objetivo principal de melhoria ou manutenção de um ou mais componentes da aptidão física.

Com a mudança de estilo de vida das pessoas, o que vemos atualmente é justamente o contrário a inatividade física relaciona-se às facilidades que a tecnologia proporcionou, como a utilização de automóveis, muito tempo assistindo televisão e o uso de computadores e de vídeo games, por exemplo. Além disso, o tempo utilizado para estudo, trabalho e outros afazeres diminuem a disponibilidade para a realização de atividade física, que frequentemente não é considerada uma prioridade.

Precisamos inserir, pelo menos, meia hora de atividade física diariamente na rotina do dia. Pode parecer pouco, mas este tempo já ajudará a ter uma melhora na qualidade de vida

Certos do atendimento, agradeço.

Paula Freitas, 31 de maio de 2023.

**Karina Souza Rosa**  
Vereadora