



CÂMARA MUNICIPAL DE MARABÁ

Gabinete do Vereador Ubirajara N. Sompré - (PROS.+)

1

Requerimento: 064/ 2014

Autor: Vereador Ubirajara Sompré

Assunto: Solicita construção de Academia ao ar livre no bairro Laranjeiras.

Sr^a. Presidente, senhoras e Senhores Vereadores.

O Vereador que este subscreve requer que, depois de ouvido o plenário desta Casa de Leis, na forma do art. 166, inciso V, combinado com o § 3º do Regimento Interno, seja encaminhado ofício ao Senhor Prefeito Municipal de Marabá e à Secretaria de Esporte e Lazer do Município, com a seguinte solicitação: que seja construída academia ao ar livre no bairro Laranjeiras.

Justificativa

O sedentarismo é um dos principais fatores de risco para as doenças cardiovasculares. No entanto, a atividade física ajuda a melhorar a saúde cardíaca e pode reverter alguns fatores de risco para esses agravos. Como toda musculatura, o coração se fortalece com a prática de atividade física, de forma que consegue bombear mais sangue para o organismo a cada batimento, alcançando um nível alto de desempenho sem tanto estresse. Nos indivíduos que se exercitam, a frequência cardíaca de repouso é mais baixa, pois é necessário menor esforço para bombear o sangue.

Qualquer nível de atividade física traz benefício cardiovascular, embora se saiba que quanto mais intensa é a prática maior o benefício. O benefício existe até mesmo para os pacientes com doença cardíaca que, entretanto, necessitam de avaliação cardiológica antes de iniciar o programa.

O exercício físico ajuda a reduzir os níveis de colesterol e triglicérides, diminui a inflamação das artérias, auxilia na perda de peso e a manter os vasos sanguíneos abertos e flexíveis. Em comparação aos indivíduos sedentários, aqueles que se exercitam regularmente apresentam um risco 45% menor de desenvolver aterosclerose coronariana. Além disso, contribui para manter a normalidade do fluxo sanguíneo e da pressão arterial.

Sala das Sessões, 02 de Junho de 2014.

Ubirajara Nazareno Sompré
Vereador CMM – PROS



CÂMARA MUNICIPAL DE MARABÁ
Gabinete do Vereador Ubirajara N. Sompré - (PROS.+)