



## Câmara Municipal de Marituba



### GABINETE DO VEREADOR FRANCISCO BESTEIRO *O Médico da Família*

#### JUSTIFICATIVA

Sr. Presidente,  
Srs. Vereadores,

Considerando que a prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Considerando com a prática de exercícios físicos ajuda com a perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

Considerando também que com a prática dos exercícios físicos ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

Considerando finalmente, que compete ao Poder Público Municipal buscar soluções para problemas que afligem a população é que subscrevo à vossa apreciação a seguinte matéria.

#### INDICAÇÃO N° 103 /2013

Requeiro, na forma regimental e após manifestação do soberano Plenário, que seja oficiado ao Exmo. Prefeito Municipal, para que **implante na praça da Piçarreira equipamentos para a prática de exercícios físicos.**

Plenário "Ver. Luiz Mesquita da Costa", em 01 de janeiro de 2013

  
**Dr. Francisco de Oliveira Besteiro**  
Ver. PMDB

Câmara Mun. de Marituba
Protocolo n° 058
de 12/11/10
15 FEV. 2013
QUE-DEL ROSI
Secretaria Geral