

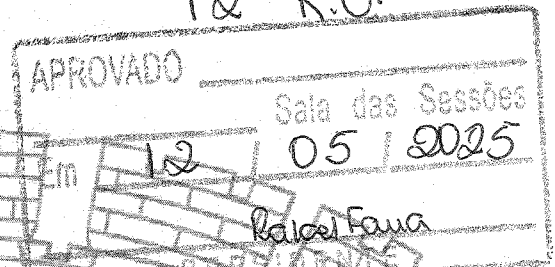
CÂMARA MUNICIPAL DE PEDRO LEOPOLDO

ESTADO DE MINAS GERAIS

NOVO TEMPO, NOVAS IDEIAS!

INDICAÇÃO Nº 587/2025

Exmo. Sr.
Rafael Vieira Faria
Presidente da Câmara Municipal
Pedro Leopoldo/MG



Senhor Presidente,

No uso de minhas atribuições regimentais, **indico** ao Exmo. Sr. Prefeito determinar ao setor competente providenciar o retorno das aulas de ginásticas e atividades físicas nas Praças da cidade, como Praça da Estação, entre outras praças da cidade, neste município.

JUSTIFICATIVA

A prática de ginástica ao ar livre em praças, também conhecida como academia ao ar livre, oferece diversos benefícios para a saúde e bem-estar, como o aumento do condicionamento físico, a melhora do humor e a redução de estresse. A ginástica ao ar livre é gratuita e acessível a todos, sendo uma ótima opção para quem busca um estilo de vida mais ativo e saudável.

Benefícios:

Aumento do condicionamento físico: A prática regular de atividades físicas, como caminhada, corrida, exercícios com aparelhos de musculação ou calistenia, melhora a capacidade cardiovascular, a força muscular e a resistência.

Melhora do humor: A atividade física ao ar livre, em contato com a natureza, libera endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar e felicidade, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão.

Redução de estresse: A prática de exercícios físicos, combinada com a exposição à natureza, ajuda a relaxar, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono.

Acessibilidade: As academias ao ar livre são gratuitas e acessíveis a todos, independentemente da idade ou condição física, tornando a prática de atividades físicas mais fácil e acessível.

Interação social: As praças e parques, onde as academias ao ar livre são instaladas, são espaços públicos de encontro, que promovem a interação social e a sensação de comunidade.

Sala das Sessões, 12 de maio de 2025


Wilson Carlos Matoso Barbosa (Ratinho)
Vereador