**INDICAÇÃO N° 478/2019**

**INDICAMOS QUE SEJA INSTITUÍDO O PROJETO CAMINHADA ORIENTADA,** **NA PRAÇA DA JUVENTUDE, PRAÇA DA INTEGRAÇÃO E PRAÇA DO BAIRRO SANTA MARIA, NO MUNICÍPIO DE SORRISO/MT.**

**DAMIANI NA TV – PSC, TOCO BAGGIO – PSDB, NEREU BRESOLIN – DEM e DIRCEU ZANATTA – MDB,** vereadorescom assento nesta Casa, de conformidade com o Artigo 115, do Regimento Interno, requerem à Mesa, que este expediente seja encaminhado ao Exmo. Senhor Ari Lafin, Prefeito Municipal, ao Senhor Emílio Brandão Junior, Secretário Municipal de Esporte e Lazer, **versando sobre a necessidade que seja instituído o Projeto Caminhada Orientada, na Praça da Juventude, Praça da Integração e Praça do Bairro Santa Maria, no município de Sorriso/MT.**

**JUSTIFICATIVAS**

Considerando que a caminhada orientada consiste na prática do exercício de caminhar, acompanhado de um profissional de Educação Física e sua conduta principal é a elaboração de ações personalizadas, aplicando ciência à prática, com qualidade total de atendimento aos participantes, desenvolvendo estratégias motivacionais de integração, de socialização e de condicionamento físico;

Considerando que o exercício físico é qualquer atividade física que mantém ou aumenta a aptidão física em geral e tem o objetivo de alcançar a saúde e também a recreação;

Considerando que todo exercício físico deve ser sempre realizado sob a orientação de um profissional ou centro desportivo qualificado, pois a prática do exercício somente nos permite atingir os objetivos esperados quando é devidamente orientada;

Considerando que a razão da prática de exercícios inclui: o reforço da musculatura e do sistema cardiovascular; o aperfeiçoamento das habilidades atléticas e a perda de peso;

Considerando que os exercícios físicos realizados de forma regular ou frequente estimulam o sistema imunológico, ajudam a prevenir doenças (como cardiopatia/ doenças cardiovasculares) moderam o colesterol, ajudam a prevenir a obesidade e outras coisas;

Considerando que a caminhada é uma atividade física de esforço físico seguro, pois os riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicas são reduzidas se for realizada com segurança, atenção, com a prescrição e orientação de profissional, resultando em importantes efeitos benéficos nos aspectos físicos, preventivos, funcionais, psicológicos e sociais dos praticantes;

Considerando que o projeto tem como principal objetivo estimular a mudança de hábitos para a garantia da melhoria da saúde e da qualidade de vida da população, faz-se necessária a presente indicação.

Câmara Municipal de Sorriso, Estado de Mato Grosso, em 03 de julho de 2019.

|  |  |
| --- | --- |
| **DAMIANI NA TV****Vereador PSC** | **TOCO BAGGIO****Vereador PSDB** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **NEREU BRESOLIN****Vereador DEM** |  | **DIRCEU ZANATTA****Vereador MDB** |