



# CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

## INDICAÇÃO Nº 1418/2024

Turmas de natação na (AFE) Associação Ferroviária de Esportes no período noturno.

Indico ao Senhor Prefeito Municipal, a necessidade de entrar em entendimentos com o setor competente, a fim de que seja estudada a possibilidade de implementar turmas de natação na (AFE) Associação Ferroviária de Esportes no período noturno, cumpre destacar que esses horários já existiam antes da pandemia. Toda atividade física traz benefícios à saúde. Portanto, colocar o corpo em movimento regularmente é uma das principais recomendações médicas.

A natação se destaca por se tratar de um exercício de baixo impacto, ou seja, que não força as articulações e joelhos. Além disso, a atividade é a mais indicada para quem tem problemas respiratórios, porque ajuda a aumentar a resistência do organismo, estimula inspirações profundas e faz o pulmão trabalhar mais. Não somente isso, a prática fortalece os músculos; aumenta a flexibilidade; melhora a circulação sanguínea; ajuda a queimar calorias; combate o estresse; melhora a qualidade do sono; auxilia no tratamento de doenças respiratórias, como a asma; auxilia no controle da dor em pessoas com doenças crônicas, como a fibromialgia, além de melhorar o humor e a memória. A necessidade se faz urgente tendo em vista que mais de 270 pessoas (com abaixo assinado) estão dispostas à prática de natação no período noturno, para complementar o seu tratamento de saúde, e, principalmente, porque aquele horário atende às necessidades de muitos que trabalham no período diurno.

Sala de Sessões “Plínio de Carvalho”, 13 de março de 2024.

LUCAS GRECCO

PROTÓCOLO 2854/2024 - 13/03/2024 15:13