



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
CÂMARA MUNICIPAL DE VEREADORES SANTIAGO  
**BANCADA DO PARTIDO PROGRESSISTA**

**Senhor Presidente:**

O vereador CLAUDIO BATISTA MANZONI, integrante da Bancada do Partido Progressista, usando das atribuições Legais e Regimentais, vem perante Vossa Excelência apresentar a seguinte:

**PROPOSIÇÃO – INDICAÇÃO**

Que seja encaminhado ao Poder Executivo, Proposição Indicação para o Município de Santiago desenvolva e oferte o Projeto Bem Estar aos Professores e funcionários das EMEFs e EMEIS, com sessões semanais de ginásticas (exercícios aeróbicos, de condicionamento físico e conscientização corporal), no ambiente escolar.

**JUSTIFICATIVA**

Justificando a referida proposição indicação para que o município de Santiago desenvolva e oferte o Projeto Bem Estar aos professores e funcionários das Escolas Municipais de Ensino Fundamental e de Educação Infantil, no final do expediente escolar, com sessões semanais de ginásticas (exercícios aeróbicos, de condicionamento físico e conscientização corporal), no ambiente escolar, proporcionando a eles saúde, além dos benefícios corporais o movimento é um importante componente na obtenção de bem-estar e qualidade de vida, como algo para relaxar, acalmar, meditar, respirar fundo, recarregar.

Nos dias de hoje, é notório cada vez mais a importância da realização de atividades físicas regulares objetivando a promoção e manutenção da saúde da população, o exercício atua como uma forma de prevenção e/ou um método de intervenção, com a finalidade de que doenças ou o estado de mal-estar não assale os indivíduos. Dentre os diferentes tipos de exercícios encontram-se os aeróbicos, nos quais atividades rítmicas como a dança e a ginástica estão inseridas. Atividades rítmicas trabalham diversos aspectos físicos, cognitivos e psicológicos, dentre eles: coordenação

motora, agilidade, ritmo, equilíbrio, sistema cardiorrespiratório, força, flexibilidade, resistência, diminuição do tempo de reação, redução da massa corporal, tonificação e definição corporal, socialização, elevação da autoestima, integração, dentro outros.

Vivemos em tempos de muitas atribulações e correrias, as quais vem afetando o nosso modo de viver e conviver em sociedade. Essas alterações não só afetam o nosso corpo, mas também a dinâmica psíquica, social e emocional, uma vez que em função das diversas atividades que envolvem nossa vida profissional e pessoal não temos tempo e ou deixamos de valorizar questões referentes àquilo que nos propicia o bem-estar.

**Ver. Cláudio Batista Manzoni**

**Proponente**