



# Câmara Municipal de Cascavel

## ESTADO DO PARANÁ

Câmara Municipal de Cascavel

Documento 29/06/20

Assinatura  
Vereador - 1º Sessão

INDICAÇÃO Nº 397, DE 2020.  
(Proponente: Vereadora Nadir Lovera/PROS)

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCABEL

Recebido em 26/06/20

Assinatura  
Protocolo

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Cascavel.

INDICO, nos termos do art. 143 do Regimento Interno, seja encaminhado expediente ao Senhor Leonaldo Paranhos, Chefe do Poder Executivo Municipal, sugerindo a reabertura, com os devidos cuidados e controle de horário, do Lago Municipal, para que possibilite a prática de exercícios físicos por parte da população.

É o que Requer. Sala das Sessões.  
Cascavel, 26 de junho de 2020.

Nadir Lovera  
Vereadora/PROS

### Justificativa.

No atual cenário em que vivemos, a prática de exercícios físicos é indispensável ao indivíduo. O momento em que estamos passando tem feito com que pessoas repensem o seu estilo de vida e, passem a cuidar mais da sua saúde. É correto afirmar que, pessoas cuja saúde está em dia, ou seja, uma alimentação balanceada aliada à prática de exercícios físicos, largam à frente quando o assunto é imunidade.

O Doutor Luis Polito, Professor do Curso de Educação Física da Universidade São Judas, fala sobre o assunto e destaca a importância de manter-se ativo e praticar exercícios físicos: “Além de fortalecer o sistema imunológico, o que faz com o que o corpo produza respostas mais rápidas e eficazes a organismos invasores, como o Covid-19, a atividade física previne o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes, controlam os níveis de colesterol, melhora o condicionamento muscular e cardiorrespiratório, melhora a qualidade do sono, reduz o estresse e é uma grande aliada no tratamento da depressão e ansiedade, entre outros”.

Veja-se que a prática de exercícios físicos é um poderoso fator de combate a diversas doenças, inclusive contra o Covid-19.

De acordo com Decreto Municipal, as academias particulares tiveram seus horários flexibilizados e estão atendendo, seja, se tratar de ambientes fechados, cuja proximidade entre os alunos é maior. A prática de exercícios físicos ao ar livre, em contrapartida, possibilita o distanciamento entre os usuários, o que minimiza os riscos de contágio e transmissão do vírus.

Cumpre ressaltar ainda que, o isolamento também traz consequências à população, como depressão e sedentarismo.

É necessário haver um equilíbrio entre as medidas implementadas, possibilitando que, com os devidos cuidados de prevenção, a população possa praticar exercícios físicos como forma de cuidar da saúde e se prevenirem de toda e qualquer doença.

