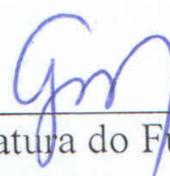




Barra do Garças
Estado de Mato Grosso

 Ano 2013 Poder Legislativo Municipal Plenário das Deliberações		
Protocolo N.º751, Liv. 23, Fls. ____ Em 01/07/2013. às 13:15hs.  _____ Assinatura do Funcionário	<input type="checkbox"/> Projeto de Lei <input type="checkbox"/> Projeto de Decreto do Legislativo <input type="checkbox"/> Projeto de Resolução <input type="checkbox"/> Requerimento <input type="checkbox"/> Indicação <input checked="" type="checkbox"/> Moção de APLAUSOS <input type="checkbox"/> Emenda	Nº.092/2013

Autor: Vereador ODORICO FERREIRA CARDOSO NETO-PT (1º Secretário)
Vereador Dr. GERALMINO ALVES R. NETO-PSD

Senhor Presidente:

MOÇÃO DE APLAUSOS AOS REALIZADORES, EQUIPE DE APOIO E PARTICIPANTES DA XXV CORRIDA "HOMEM DO FOGO"

Apresento à Mesa, após cumprimento das formalidades regimentais e deliberação do Plenário, seja enviada MOÇÃO DE APLAUSOS AOS REALIZADORES, EQUIPE DE APOIO E PARTICIPANTES DA XXV CORRIDA "HOMEM DO FOGO" que teve um percurso de 7,5 km encabeçado pelos Bombeiros do Estado de Mato Grosso ocorrida em 29/06/2013. O objetivo foi idealizar o trânsito de Barra do Garças mais HUMANIZADO – ação que depende de todos nós.

A solicitação foi encaminhada por MÁRIO VENICIUS DE FARIAS – professor e atleta participantes da corrida.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de Barra do Garças-MT., 01 de julho de 2013.

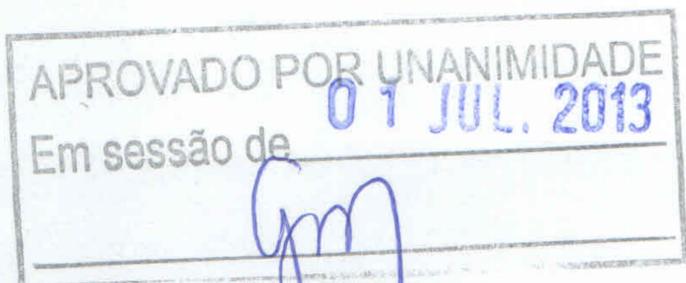
ODORICO FERREIRA CARDOSO NETO

(Kiko)
Vereador-PT
1º Secretário

Dr. GERALMINO ALVES R. NETO

(Dr. Neto)
Vereador-PSD

Presidente da Comissão de Obras Públicas, Transporte e Comunicação



JUSTIFICATIVA

Senhor Presidente,
Senhores Vereadores,
Senhora Vereadora,

A corrida pedestre é um dos melhores exercícios que desenvolve todo o corpo, pois queima calorias, aumenta a taxa metabólica, tonifica os músculos em especial dos membros inferiores, aumenta a frequência cardíaca, fortalece o sistema cardiovascular, previne o acidente vascular cerebral (AVC) e elimina o estresse, ansiedade e depressão. A atividade aeróbica promove impacto sobre os ossos e ajuda a aumentar a densidade óssea, também reduz a pressão arterial, controla os níveis de colesterol como o bom chamado de lipoproteínas de alta densidade (HDL) e o ruim conhecido por lipoproteínas de baixa densidade (LDL).

Nós, desportistas, sabemos que a corrida melhora nossa QUALIDADE DE VIDA, e exige cerca de 30 minutos ou 1 hora de treino diário aliado ao descanso adequado para que possamos usufruir dos benefícios fisiológicos esperados.

Em suma elencaremos alguns itens indispensáveis para o corpo e mente, segundo o Prof. Jeferson Silva que é educador físico e colaborador do site: <http://www.exercitandosaude.com.br> veja a seguir:

- 1- A corrida não exige equipamentos sofisticados.
- 2- Deixa as pernas torneadas e fortes.
- 3- Assegura disposição para realizar atividades do dia a dia.
- 4- Previne doenças cardiovasculares dentre outras.
- 5- Inibe o estresse e colabora para elevar a auto-estima.
- 6- Exercita a cabeça ("*uma mente sã num corpo perfeito*").
- 7- Amplia significativamente o círculo de amizades.

A Câmara de Vereadores se associa à idéia de que qualidade de vida significa praticar esportes, tomar cuidado com os vícios de qualquer natureza, ter em vista que o futuro depende do corpo, da mente em estados plenos de atividade, reflexão a favor da cidadania e do bem-estar social.

ODORICO FERREIRA CARDOSO NETO

(Kiko)
Vereador-PT
1º Secretário

Dr. GERALMINO ALVES R. NETO

(Dr. Neto)
Vereador-PSD

Presidente da Comissão de Obras Públicas, Transporte e Comunicação