



LIDO  
06/05/2019  
R.

**Câmara Municipal de Conceição de Macabu - RJ - Conceicao de Macabu - RJ**  
Sistema de Apoio ao Processo Legislativo

**COMPROVANTE DE PROTOCOLO**

|                                                                                            |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>000849 | Autenticação: 12019/05/06000849                                                                         |
| <b>Número / Ano</b>                                                                        | 000849/2019                                                                                             |
| <b>Data / Horário</b>                                                                      | 06/05/2019 - 10:23:38                                                                                   |
| <b>Ementa</b>                                                                              | INDICA AO CHEFE DO PODER EXECUTIVO A REALIZAÇÃO DE CIRCUITO DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS NA QUADRA DE AREIA |
| <b>Autor</b>                                                                               | Nathália Braga                                                                                          |
| <b>Natureza</b>                                                                            | Legislativo                                                                                             |
| <b>Tipo Matéria</b>                                                                        | Indicação 042/2019 Cury                                                                                 |
| <b>Número Páginas</b>                                                                      | 1                                                                                                       |
| <b>Comprovante emitido por</b>                                                             | Pedro Folly                                                                                             |





ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PODER LEGISLATIVO  
CÂMARA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DE MACABU

RECEBIDO EM 06/05/19  
Assinatura/Mat. 028/C

LIDO  
06/05/2019

INDICAÇÃO LEGISLATIVA Nº 42/2019  
Autoria: Nathália Silveira Braga

EMENTA: INDICA AO PODER EXECUTIVO,  
OBJETIVANDO A REALIZAÇÃO DE  
CIRCUITO DE EXERCÍCIOS FUNCIONAIS  
NA QUADRA DE AREIA.

Senhor Presidente,

Indico a V. Ex<sup>a</sup>., na forma regimental, após aprovação do Plenário, que seja encaminhado ao Poder Executivo a presente indicação, Objetivando a realização de circuito de exercícios funcionais na quadra de areia, localizada na Praça José Bonifácio Tassara.

**JUSTIFICATIVA**

O treinamento funcional é uma alternativa não convencional planejada para melhorar o desenvolvimento das capacidades físicas conforme o objetivo de cada indivíduo seja ele um atleta ou uma pessoa que esteja apenas em busca de qualidade de vida.

Os exercícios funcionais ajudam nos seguintes aspectos:

- Desenvolvimento da consciência e controle corporal
- Melhoria da postura
- Melhoria do equilíbrio muscular
- Diminuição da incidência de lesões
- Melhora do desempenho atlético
- Estabilidade articular (principalmente da coluna vertebral)
- Aumento da eficiência dos movimentos
- Melhora da força e coordenação motora
- Melhora da resistência central (cardiovascular) e periférica (muscular)
- Melhora da lateralidade corporal
- Melhora da flexibilidade

Certo de contar com apreciação pelos Nobres Edis da presente indicação, e do bom senso da Exm<sup>o</sup>. Sr. Prefeito Municipal, reitero os meus votos de estima e apreço.

Conceição de Macabu, 06 de Maio de 2019.

**Nathália Silveira Braga**  
**Vereadora - PSDB**



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PODER LEGISLATIVO  
CÂMARA MUNICIPAL DE CONCEIÇÃO DE MACABU  
Gabinete da Presidência

**CÓPIA**

Ofício GP nº 094/2019  
**Assunto: Encaminhamento**

Conceição de Macabu, 07 de maio de 2019.

Ao Prefeito de Conceição de Macabu  
Exmº Srº Cláudio Eduardo Barbosa Linhares

Exmº Prefeito,

Cumprimentando-o cordialmente, sirvo-me do presente, para encaminhar a Vossa Excelência, Indicações Legislativas nº 042 e 043/2019, de autoria da vereadora Nathália Braga (PSDB) e do vereador Carlos Augusto – Guta (PTB) respectivamente, sugerindo importantes ações voltadas ao bem-estar da população macabuense.

Manifestando a Vossa Excelência protestos de elevada e estima consideração, subscrevo-me.

Respeitosamente,

Prefeitura Municipal de Conc. de Macabu

**PROTOCOLO GERAL**

Nº 5.800/19

Em 07.05.19

Ass.: [assinatura]

  
**Marco Antonio Oliveira da Silva**  
**(Toninho da Saúde)**  
**Presidente**  
**Biênio 2019-2020**