



CÂMARA MUNICIPAL

BAIXO GUANDU – ESPÍRITO SANTO

PEDIDO DE PROVIDÊNCIA, 3 de julho de 2025 .

Solicita a Implantação do Programa " Fitness para Elas", nos Distritos de Baixo Guandu/ES

Autor: Renan Foguetinho .

A CÂMARA MUNICIPAL DE BAIXO GUANDU, ESTADO DO ESPÍRITO SANTO, no exercício de suas funções e em conformidade com a seção III, artigo 112 do regimento interno, solicito que seja encaminhado ao Executivo Municipal o pedido de providência.

O Vereador que este subscreve solicita a Implantação do "Programa Fitness para Elas" no Distritos de Baixo Guandu /ES,dando início a Comunidade Alto Mutum Preto, adotar um estilo de vida fitness é uma decisão que impacta diretamente a saúde e o bem-estar. Além dos benefícios físicos, essa escolha promove equilíbrio mental, mais energia e qualidade de vida. Independentemente da idade ou do nível de condicionamento atual, sempre é possível começar. Pequenas mudanças na rotina já fazem diferença. O importante é dar o primeiro passo e manter a constância para colher os resultados ao longo do tempo, sendo auxiliado por um profissional de Educação Física.

Justificativa: A prática regular de exercícios físicos fortalece os músculos, ossos e articulações, proporcionando maior resistência e flexibilidade. O impacto positivo na circulação sanguínea melhora o funcionamento cardiovascular, reduzindo a pressão arterial e aumentando a oxigenação dos tecidos. Esses fatores combinados diminuem significativamente o risco de lesões e promovem uma mobilidade mais eficiente.

Além disso, manter o corpo em movimento ajuda na regulação de processos metabólicos essenciais. A atividade física contribui para a estabilização dos níveis de glicose no sangue, da mesma forma, o colesterol e os triglicerídeos são melhor controlados,





CÂMARA MUNICIPAL

BAIXO GUANDU – ESPÍRITO SANTO

prevenindo complicações cardiovasculares.

“A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que a atividade física regular reduz o risco de mortalidade por doenças cardiovasculares, hipertensão e diabetes , além de trazer benefícios para a saúde mental, saúde cognitiva, sono e memória.”

Secretaria Responsável: Secretaria Municipal de Esporte e Lazer ;

Sem mais para o momento, renovo os protestos de minha estima e consideração.

Baixo Guandu - ES, 3 de julho de 2025 .

Renan Foguetinho

Vereador



PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi assinado eletronicamente e pode ser acessado no endereço <https://baixoguandu.camarasempapel.com.br/autenticidade> utilizando o identificador 310037003300330038003A005000

Assinado eletronicamente por **RENAN GOMES PEREIRA** em **03/07/2025 20:33**

Checksum: **2D7295A72BF6E6D8CC10E67455E8315D9E3D5DEC3A21C8B1791E68C6FBC4A937**

