

PODER LEGISLATIVO



CÂMARA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU Gabinete do Vereador Profº Carlos Shyton

MOÇÃO Nº 006/2022

DE APELO PARA QUE O PREFEITO DO
MUNICÍPIO DE EMBU GUAÇU REALIZE
NOVOS CONVÊNIOS COM AS
ACADEMIAS DE LUTAS.

O Vereador Professor Carlos Shyton, nos termos do inciso IV do artigo 152 da Resolução nº 001/91, apresenta **MOÇÃO DE APELO** ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal José Antônio Pereira, para que realize novos convênios com as academias de artes marciais o; pelos motivos abaixo expostos:

As atividades físicas são fundamentais para uma vida mais saudável. Os benefícios de uma vida não sedentária vão além dos fatores físicos: influenciam na saúde mental, previne doenças e aumenta a longevidade.

As lutas são consideradas um esporte acessível e democrático, também uma atividade física inclusa, dinâmica e divertida. Por isso, a prática delas pode ser feita por qualquer pessoa que esteja apta após avaliação médica, independente da idade, gênero ou condicionamento físico. Não importa se seu objetivo for apenas praticar alguma atividade ou se tornar um atleta profissional, você com certeza vai usufruir dos benefícios desse tipo de atividade, que se relaciona não só com o corpo, mas também com a mente.

É cientificamente comprovado que crianças que praticam esportes, incluindo as lutas, possuem maior autocontrole, diminuindo a agressividade. As artes marciais, de fato, funcionariam melhor que uma terapia convencional. Entre os idosos, possuem maior qualidade de sono os que praticam lutas.

Boxe, karatê, jiu jitsu, muay thai, judô e capoeira são as lutas mais comuns, mas existem diversas modalidades com técnicas diferentes. Os resultados do

PODER LEGISLATIVO



CÂMARA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU **Gabinete do Vereador Profº Carlos Shyton**

treinamento são graduais, ou seja, o praticante vai subindo de nível à medida que avança na prática. As lutas também são conhecidas por estabelecer um senso de coletividade entre os praticantes.

Elas trazem como benefícios, a flexibilidade, a oxigenação do corpo, além de regularem o metabolismo e melhorarem o condicionamento físico. Os praticantes também são beneficiados com o crescimento muscular. Nos aquecimentos que ocorrem antes das aulas, são realizados exercícios que estimulam a flexibilidade e aumentam a resistência. Durante a prática em si, todos os músculos são trabalhados de forma conjunta.

Além dos proveitos físicos, as lutas são capazes de transmitir conceitos de hierarquia e disciplina. Os exercícios têm um processo pedagógico que promove princípios, valores e desafios que ajudam os praticantes com os mais variados temas da vida. As atividades também melhoram a autoestima e até mesmo aliviam o estresse, pois a prática ainda libera endorfina e serotonina no cérebro, substâncias que geram uma sensação de bem-estar e prazer.

Considerando que se trata de uma atividade física que gera saúde física e mental de extrema importância para pessoas de todas as idades, apresento a presente **MOÇÃO DE APELO**, requerendo este parlamentar, bem como os demais vereadores que venham a subscrevê-la, na forma regimental, e depois de ouvido o Plenário, que seja encaminhada a referida moção ao Prefeito do Município do Embu-Guaçu com o intuito da Prefeitura firmar novos contratos e convênios com academias de lutas.

Câmara Municipal de Embu-Guaçu, 22 de março de 2022.

Prof. Carlos Shyton
Vereador – CIDADANIA

PODER LEGISLATIVO



CÂMARA MUNICIPAL DE EMBU-GUAÇU **Gabinete do Vereador Profº Carlos Shyton**

APOIO:

Edmilson Cabeleireiro
Vereador – MDB

Joãozinho do Cavalo
Vereador – PTB

Toninho Valflor
Vereador Presidente – MDB

João Sené
Vereador – UNIÃO

Carlinhos
Vereador – REPUBLICANOS

Professor Colle
Vereador – MDB

Joaquim da Aposentadoria
Vereador – PP

Lucas da Saúde
Vereador – PSC

Clebinho Jogador
Vereador – PV

Maicon Siqueira
Vereador – PSC

Engenheiro Barros
Vereador – PTB

Isaias Coelho
Vereador – CIDADANIA