



**Secretaria Geral**

**(77) 3086-9600**

Rua Coronel Gugé - 150,  
Bairro Centro, CEP 45000-510  
Vitória da Conquista - BA

## **INDICAÇÃO**

*Indico a Sua Excelência a Senhora Sheila Lemos, o Sr.º Secretário Esmeraldino Correia Santos, e a Sr.ª Coordenadora do Núcleo Pedagógico Tânia Novais, para considerar a solicitação de viabilizar aos pais de alunos da rede, por meio das escolas municipais, um estilo de vida mais saudável através do Projeto Movimenta Conquista.*

A Sua Excelência a Sua Excelência a Senhora Sheila Lemos  
A Sua Senhoria o Senhor Esmeraldino Correia Santos  
A Sua Senhoria a Senhora Tânia Novais

### **Justificativa**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) um estudo feito ao longo de 15 anos, aponta que 47% dos adultos brasileiros, são sedentários, ou seja, não praticam atividade física significantes para se enquadrarem no padrão mínimo de exigência semanal, que são 2 horas e meia de intensidade moderada, ou 75 minutos intensa. Isso faz com que este seja um sério problema de saúde pública. Dentre diversos fatores que tem levado as pessoas a adotarem um estilo de vida sedentário podemos citar: o novo padrão da sociedade moderna, a evolução da tecnologia, jornadas extensas de trabalho, cansaço físico e mental e estilo de vida incorreto, associado também a maus hábitos alimentares.

É sabido que a atividade física e intelectual tem uma eficácia muito significativa no processo de manutenção, promoção e recuperação da saúde. Sua prática regular é capaz de promover transformações em diversos sistemas do corpo humano, dentre eles transformações metabólicas, controle das taxas de colesterol, glicemia, melhora da resistência à insulina, além de agir diretamente no processo de emagrecimento.

Além disso, praticar exercícios regularmente promovem diversas vantagens que vão além do físico, difundem na saúde mental e



**Câmara Municipal**  
Vitória da Conquista  
Unidade e Compromisso

**(77) 3086-9600**

Rua Coronel Gugé - 150,  
Bairro Centro, CEP 45000-510  
Vitória da Conquista - BA

Além disso, praticar exercícios regularmente promovem diversas vantagens que vão além de questões físicas e se difundem na saúde mental e emocional. Além de trabalharmos toda a parte física, exercitamos também o cérebro, incentivando raciocínio e ideias, auxiliando na produtividade, melhorando qualidade do sono e disposição. Prevenindo doenças crônicas degenerativas, comorbidades e retardamos o envelhecimento. Aumenta autoconfiança do indivíduo e diminui as chances do desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, já que alguns são estimulados através do ato de se movimentar, como é o caso da endorfina, beta endorfina e serotonina, que por sua vez promovem um estado de bem estar físico e mental.

A grande maioria dos problemas de saúde, são degenerativos e vinculados à estilo de vida. Vivemos em um ambiente, que culturalmente incita esse estilo de vida sedentário e com uma alimentação incorreta, favorecendo principalmente a obesidade e progredindo para algo mais grave, como doenças coronarianas, hipertensão e diabetes.

Vários estudos atuais, estão relacionados a elaboração de conhecimentos para a área de saúde pública e órgãos governamentais, devem desenvolver estratégias voltadas para saúde coletiva, incentivando as práticas de atividades física regular, ambiente e adequado e profissionais que auxiliem.

Doenças crônicas geram um encargo socioeconômico altíssimo e o exercício físico é acessível, seguro, não franqueável e pode reduzir excessivamente a necessidade de medicamentos.

Fomentar projeto dessa natureza é pensar no processo final, diminuir as filas em postos de saúde, como as de medicamentos para hipertensão, diabetes, lombalgias e outros, que podem ter surgido por uma vida de sedentarismo e maus hábitos alimentares, portanto, deve ser uma prioridade, visando políticas públicas educacionais, saúde e lazer. Segundo a ONU, saúde é *“um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças”*.

Proporcionar aos pais de alunos da rede, por meio das escolas municipais, um estilo de vida mais saudável através do Projeto Movimenta Conquista utilizando praças e parques, realizando exercícios corporais contribuindo assim [www.camaravc.com.br](http://www.camaravc.com.br) em tantos danos provocados pelo



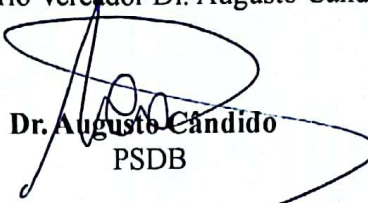


**(77) 3086-9600**

Rua Coronel Gugé - 150,  
Bairro Centro, CEP 45000-510  
Vitória da Conquista - BA

sedentarismo.

Plenário Vereador Dr. Augusto Cândido, 16 de março de 2021.

  
Dr. Augusto Cândido  
PSDB