



CÂMARA MUNICIPAL DE ARARAQUARA

INDICAÇÃO NÚMERO 0073 /17.

AUTOR: Vereador e Vice-Presidente **TENENTE SANTANA**

DESPACHO:

DEFERIDA.

Araraquara, 11 JAN 2017



Presidente

Indico ao Senhor Prefeito Municipal, a necessidade de entrar em entendimentos com o setor competente, **a fim de viabilizar a instalação de uma academia ao ar livre no Parque Ecológico do Pinheirinho, desta cidade.**

Muitas pessoas frequentam o local diariamente para fazer caminhada e a academia ao ar livre será de grande utilidade para esses usuários, principalmente para aqueles da terceira idade, que poderão se exercitar em um local tranquilo e agradável.

Araraquara, 09 de janeiro de 2017.


TENENTE SANTANA
Vereador e Vice-Presidente

30/01/2014 10h37 - Atualizado em 30/01/2014 12h01

Entenda os benefícios e como usar aparelhos de academias ao ar livre

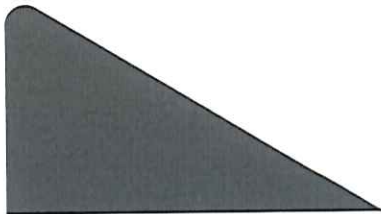
Bem Estar desta sexta-feira (30) falou também sobre cross fit e yoga. Quem nunca se exercitou deve começar devagar para não sofrer lesões.

Do G1, em São Paulo

FACEBOOK

As academias ao ar livre são ótimas opções para quem quer começar a fazer atividade física, principalmente na terceira idade.

Com a vantagem de ter um ambiente agradável, essas academias têm aparelhos que ajudam a trabalhar a força muscular e a ativar as articulações, como explicaram o médico do esporte Gustavo Magliocca e a fisioterapeuta Laura Proença no Bem Estar desta quinta-feira (30). No entanto, é importante sempre ter a orientação de um profissional e um acompanhamento na hora de se exercitar.



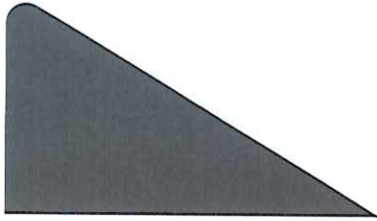
Para mostrar a eficiência desses aparelhos, o programa mostrou um vídeo de um grupo de pessoas que se exercita em um parque na Ucrânia (**confira no vídeo acima**). Com movimentos de circo e acrobacias, o grupo faz exercícios intensos e pesados, que usam bastante a força dos braços, ombros e abdômen. O médico do esporte Gustavo Magliocca explica, no entanto, que para chegar nesse nível dos ucranianos, é preciso começar devagar e treinar progressivamente para adquirir cada vez mais preparo físico, até que o corpo consiga realizar movimentos mais ousados.

O preparo físico e o fortalecimento são importantes também como prevenção de dores, principalmente na região dos ombros, como lembrou a fisioterapeuta Laura Proença.

Quem sofre de bursite ou tendinite, por exemplo, pode usar a atividade física como maneira de tratar e evitar a inflamação - porém, na hora da crise, o exercício não é recomendado. A especialista explicou que há um conjunto de articulações que envolve o ombro, chamado de cintura escapular, que precisa funcionar em sincronia para que não ocorram dores ou lesões.

Nas academias ao ar livre, existem aparelhos que ajudam a trabalhar essa cintura escapular e a fortalecer os músculos, como as barras, por exemplo. Já os aparelhos que simulam o transport, por exemplo, ajudam na queima calórica e na ativação das articulações, como mostrou o médico do esporte Gustavo Magliocca. O médico alerta, no entanto, que para quem quer perder peso, é sempre importante associar à atividade física uma dieta equilibrada e planejada.

Outra dica que tem feito muito sucesso nas academias é o cross fit - inspirado em treinos do exército, a ideia desse exercício é trabalhar vários grupos musculares ao mesmo tempo e com muita velocidade, como explicou o médico do esporte Gustavo Magliocca.



Isso ajuda pessoas que dizem que não têm tempo de se exercitar já que é uma aula de curta duração, mas de muita intensidade. Para mostrar como funciona o cross fit, a apresentadora Flávia Freire foi até uma academia e até se arriscou no treinamento, como mostrou a reportagem (**confira no vídeo acima**).

Yoga

O Bem Estar desta quinta-feira (30) falou também sobre a yoga, atividade que melhora a consciência corporal, o equilíbrio e a propriocepção, que é a capacidade de identificar e perceber os movimentos articulares no espaço.

Ao fazer yoga, a pessoa se concentra nos movimentos e esquece o que está ao redor, unindo o corpo, a mente e o espírito. O propósito não é malhar, mas aquietar a mente para despertar a consciência do corpo como uma unidade, com a vantagem de ser uma atividade que pode ser feita ao ar livre.

Segundo a terapeuta de yoga, Dinah Rodrigues, de 68 anos, a yoga proporciona também paz e equilíbrio emocional. A especialista mostrou como exercícios simples de respiração ajudam a controlar o estresse, interferindo até mesmo na produção hormonal, como mostrou a reportagem da Daiana Garbin (**confira no vídeo acima**).

Exercícios funcionais

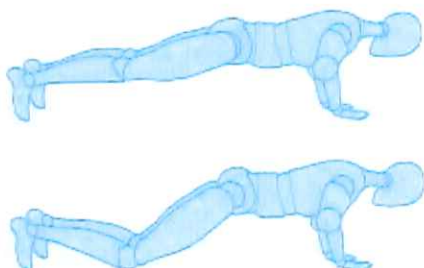
Médico do esporte Gustavo Magliocca e preparador físico José Rubens D'Elia explicam

O QUE SÃO?

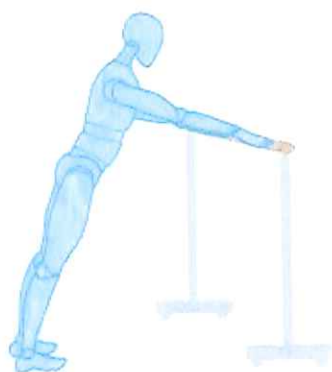
São aqueles que melhoram a aptidão dos movimentos cotidianos e previnem lesões musculares

EXEMPLOS

Flexão de braço

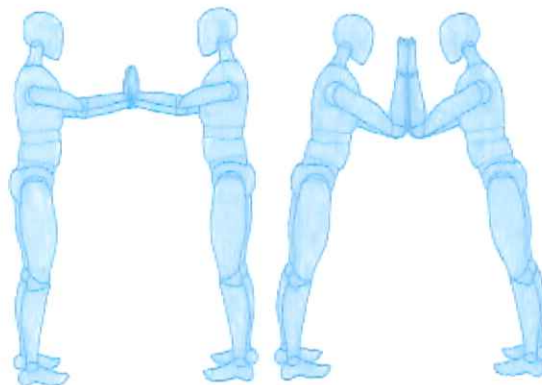


Iniciantes devem fazer com os joelhos flexionados

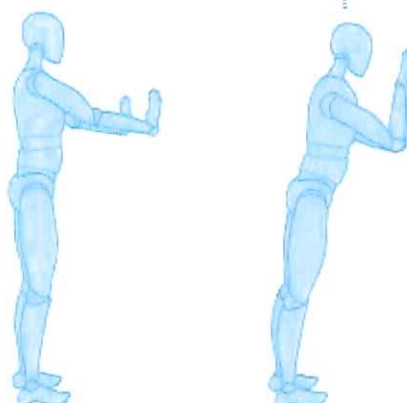


Em casa é possível fazer em um plano mais alto

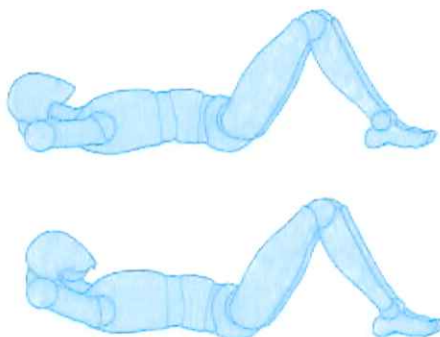
Flexão de cotovelos



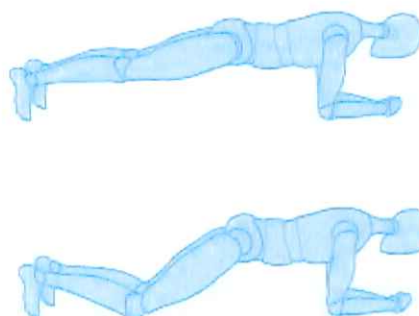
Pode ser feito em **dupla** ou na **parede**



Abdominal de tronco com joelhos flexionados



Abdominal - Prancha



Iniciantes podem fazer com os joelhos no chão