



ESTADO DE RONDÔNIA  
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA MAMORÉ  
GABINETE VEREADOR

Nova Mamoré, 01 de agosto de 2022.

INDICAÇÃO nº 037

Claudio Vasconcelos Vedana  
Diretor do Departamento Legislativo

Senhor Presidente,

O Vereador **FABIO DOS SANTOS DAS CHAGAS**, infra-assinado, no uso das atribuições que lhes são conferidas pelo Regimento Interno c/c Lei Orgânica Municipal e demais disposições legais, solicita à Vossa Excelência a inclusão da presente **INDICAÇÃO PARA APRECIAÇÃO E VOTACÃO EM PLENÁRIO**, e se aprovada que seja enviado ofício ao Sr. Marcélia Rodrigues Uchôa, juntamente com cópia para a Secretaria Municipal de Cultura Esporte e Lazer **INDICANDO – LHE**, que sejam instaladas algumas barras fixas para musculação e alongamento ao ar livre no Espaço Alternativo de caminhada no centro de Nova Mamoré .

#### JUSTIFICATIVA

**CONSIDERANDO**, que muitas pessoas me indagaram fazendo este pedido para que possam se alongar e se exercitar após a caminhada ou corrida no referido espaço.

**CONSIDERANDO**, que a barra é o exercício mais completo para trabalhar a região superior do corpo e tronco. É indicado para quem tem pouco tempo para treinar ou não dispõe de muitos equipamentos.

**CONSIDERANDO**, que a barra fixa não é somente para a musculação, ela trás consigo benefícios para a saúde do corpo, melhorando o desempenho e saúde articular, evitando assim dores e lesões musculares.

**CONSIDERANDO**, que o objetivo é o trabalho muscular dos membros superiores, a fim de melhorar a coordenação motora e a mobilidade das articulações. Portanto, ele permite exercícios de alongamento dinâmico e isométrico dos braços, ombros e cotovelos.

**INDICO** que sejam instaladas algumas barras fixas para musculação e alongamento ao ar livre no espaço alternativo de caminhada no centro de Nova Mamoré

*PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA MAMORÉ - RO*  
*GABINETE DO PREFEITO*

Na certeza de ser atendido, aguardo DEFERIMENTO.

RECEBIDO EM 02/08/22

*Fábio dos Santos das Chagas*  
Assinatura

FÁBIO DOS SANTOS DAS CHAGAS - MDB

VEREADOR