



**CÂMARA  
DE COLOMBO**

**Indicação Nº 95 / 2015**

Senhor Presidente,  
Senhores Vereadores,

O Vereador que abaixo subscreve, na forma regimental, submete à apreciação da Câmara Municipal de Colombo a seguinte proposição:

**Indicação à Prefeitura Municipal de Colombo / Secretaria Municipal do Planejamento**

**ASSUNTO:**

Estudos para construção de uma pista de caminhada com demarcação a cada 50 metros no bosque ao lado do Centro de Artes e Esportes Unificados, no bairro Jardim Eucaliptos.

**Justificativa**

A construção do Centro de Artes e Esportes Unificados – CEU, no bairro Jardim dos Eucaliptos, irá beneficiar muito a população colomboense. No entanto, devido seu terreno ser pequeno e bastante acidentado, o projeto não contempla uma boa pista de caminhada, como é o projeto do município de Piraquara, por exemplo. A caminhada é uma modalidade de exercício bastante comum, recomendada por vários médicos cardiologistas e bastante acessível às pessoas. A pista demarcada estimula a atividade física, haja vista que praticantes de exercícios procuram ambientes nos quais seja possível controlar seus progressos de treinamento. É importante incentivar e oferecer alternativas para que a população possa praticar exercícios aeróbicos, pois a resistência aeróbia está diretamente relacionada à saúde. De acordo com o ACSM (1996), baixos níveis dela apresentam correlação com um risco crescente de morte prematura devido a qualquer causa, especialmente por doenças do coração. Inúmeros são os estudos que evidenciaram que os indivíduos treinados aerobiamente apresentam menor risco de doença coronariana, acidente vascular cerebral, vários tipos de câncer, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose, depressão e ansiedade (Glaner, 2003). Conforme explica Krutcheski e Cols (2011), a construção, melhoria da estrutura ou do ambiente construído, como é o caso da pista de caminhada com demarcações, pode melhorar os níveis de atividade física populacional, promover o decréscimo da inatividade física e favorecer o envelhecimento ativo. Outro fator importante é que espaços públicos destinados à prática de atividades físicas repercutem de forma positiva na quantidade de indivíduos que frequentam estes locais e são fisicamente ativos, servindo como um bom exemplo de política pública. Levando-se em conta que a região do CEU ficará bastante movimentada, a presente indicação é feita no sentido de apresentar as possibilidades de otimização daquele espaço, contribuindo para a interação social e utilização responsável do meio ambiente.

**Referências:**

GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano vol. 5, nº 2 p. 75-85, 2003.

KRUCHELSKI, Silvano Et Al. Utilização do ambiente construído: academias ao ar livre em Curitiba-PR. Revista Gestão Pública em Curitiba. Volume II nºII, maio/agosto de 2011.

Colombo, 24 de março de 2015.

*Anderson Ferreira da Silva*  
**Anderson Ferreira da Silva**  
Vereador