



**CÂMARA  
DE COLOMBO**

**Indicação Nº 157 / 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 Esportes**

**ASSUNTO:**

Estudos para revitalização e ampliação da pista de caminhada, com demarcação a cada 50 metros no perímetro do Ginásio de Esportes do Rio Verde e da praça situada ao lado.

**Justificativa**

A revitalização e ampliação da pista de caminhada existente na praça junto ao ginásio de esportes do rio verde irá beneficiar muito a população daquela região. Atualmente, a pista construída está em completo abandono, com muito mato invadindo a área de caminhada, bem como muitos buracos e ondulações na mesma. Em certo ponto, existe um grande obstáculo formado por entulhos, que, somado aos problemas anteriormente citados, pode causar acidentes aos/às praticantes de caminhada/corrida, como quedas, entorses ou mesmo fraturas. Outro ponto a ser considerado é a extensão da pista. A pista foi construída com apenas 200 metros de extensão, o que é muito pouco até mesmo para o exercício da caminhada e para corrida, é quase que inviável, pois o tempo gasto para completar cada volta é muito pequeno, o que causa monotonia e desmotivação para a prática destas modalidades. Por isso, sugerimos estudos para que a pista seja ampliada para todo o perímetro da praça e também do ginásio de esportes, com demarcações a cada 50 metros, que praticamente triplicaria a extensão da pista e tornaria o exercício físico mais prazeroso. 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

*Anderson*



**CÂMARA  
DE COLOMBO**

**(Continuação da Indicação nº 157/2015)**

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 e favorecer o 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 ginásio de esportes já é 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 nº2, maio/agosto de 2011.

Colombo, 28 de abril de 2015.

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