



**ESTADO DA PARAÍBA
CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ
CASA ANDRÉ GOMES DE MATOS
CNPJ: 12.721.999/0001-47**

REQUERIMENTO Nº 051/2025.

***REQUER EQUIPE PARA DAR AULAS DE DANÇA
E TREINO FUNCIONAL PARA A POPULAÇÃO
LOCAL, NO GINÁSIO POLIESPORTIVO NILSON
DE FREITAS, NESTA CIDADE.***

ALBANEIDE ALVES DE SOUSA MONTEIRO - Vereadora com assento nesta Casa Legislativa, no uso de suas atribuições legais e na forma regimental, após submetida a proposição ao Plenário, vem requerer a Vossa Excelência, o envio desse Expediente ao Senhor Prefeito Municipal, Alberto Duarte de Sousa, solicitando do mesmo junto ao setor competente, a disponibilização de uma equipe de profissionais para dar aulas de dança e treino funcional voltados à população local, a serem realizadas no Ginásio Poliesportivo Nilson de Freitas, nesta cidade.

JUSTIFICATIVA:

Uma aula de treino funcional é um tipo de exercício físico que visa melhorar o condicionamento físico e a performance em atividades cotidianas, usando movimentos que trabalham várias partes do corpo e diferentes capacidades físicas de forma integrada. Geralmente, as aulas são dinâmicas, intensas e realizadas em circuitos, com exercícios que simulam movimentos do dia a dia, como agachar, correr, pular ou empurrar.

A principal meta é aprimorar a funcionalidade do corpo, melhorando a força, resistência, equilíbrio, coordenação e flexibilidade, entre outros aspectos. Os exercícios são geralmente movimentos multiarticulares, que envolvem vários grupos musculares ao mesmo tempo, como agachamentos, polichinelos, saltos e outros movimentos que exigem a utilização do peso do próprio corpo. Podem ser usados acessórios como elásticos, cordas, bolas ou cones para aumentar a intensidade e a variedade dos exercícios.

O treino funcional pode ser praticado por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico, desde que sejam respeitadas as limitações e os cuidados necessários. Não há contra indicações, pois os exercícios podem ser adaptados à necessidade do indivíduo, o que faz com que a treino funcional possa ser praticada inclusive por idosos com doenças ortopédicas como artrite, artrose, dor nas costas, hérnia de disco e outras. É uma ótima opção para quem busca melhorar a saúde, a performance e a qualidade de vida.

Pelos motivos expostos conto com a colaboração dos Nobres Pares na aprovação deste requerimento.

Sala das Sessões da Câmara Municipal de Santa Cruz, em 03 de junho de 2025.

ALBANEIDE ALVES DE SOUSA MONTEIRO
Vereadora