



Câmara Municipal de Caraguatatuba

Estância Balneária

Estado de São Paulo

(A Câmara Municipal de congratula com os ciclistas, em virtude da comemoração do Dia Mundial do Ciclista, comemorado em 03 de junho)

SENHOR PRESIDENTE, SENHORES VEREADORES:

A CÂMARA MUNICIPAL vem, na forma regimental, inserir na ata dos trabalhos desta Egrégia Casa Legislativa MOÇÃO DE CONGRATULAÇÕES pela passagem do “Dia Mundial do Ciclista” comemorado em 03 de junho.

Mais do que um equipamento para se exercitar, a bicicleta faz parte do trajeto de ida e volta do trabalho ou da escola de muitos brasileiros. Quando usada em um ambiente fechado, como a academia, a atividade apresenta várias vantagens, mas, quando o pedal é na rua, os benefícios se multiplicam.

A prática de atividade física, como o ciclismo, é, sem dúvida, essencial para aumentarmos nossa qualidade de vida. São muitos os estudos que demonstram como a prática frequente de atividades auxiliam ao evitar doenças e até mesmo melhorando a disposição para realizar nossas atividades do dia a dia.

Considerando que nosso tecido cerebral recebe as informações coletadas no meio ambiente, por meio dos sentidos do corpo humano, isso permite que essa parte do cérebro provoque um processo que leva à movimentação de músculo. Assim, o contato entre cérebro e meio externo ocorre por meio da atividade física.

Dessa forma, o Dia Mundial do Ciclista nos lembra que esse tipo de exercício traz inúmeros benefícios para seus praticantes, sejam eles profissionais ou amadores. É preciso que cada pessoa escolha a atividade adequada, respeitando seus limites e dificuldades.

Assim como benefícios físicos para a saúde, exercitar-se também favorece questões emocionais, melhorando o bem-estar, aumentando a autoestima e contribuindo para que você tenha energia para realizar as atividades de sua rotina.

Ainda que esse estilo de vida possa trazer inúmeros benefícios, também é importante realizar o acompanhamento médico regular, mantendo exames de rotina em dia. Para pessoas sedentárias, é indicado realizar uma avaliação médica antes de iniciar os exercícios.

Seja por meio do ciclismo ou por outro tipo de atividade física, manter uma rotina de exercícios é fundamental para contribuir com seu bem-estar, qualidade de vida e saúde, motivos lembrados todos os anos ao comemorar o Dia Mundial do Ciclista.

Diante da importância do dia do Mundial do ciclista acima narrados, apresento aos Nobres Pares para apreciação e aprovação a presente MOÇÃO DE CONGRATULAÇÃO, que tem por objetivo homenagear os Ciclistas de Caraguatatuba. Requeiro ainda, do deliberado, seja dada ciência a todos praticantes desta modalidade através da imprensa escrita e falada local.

Sala “Benedito Zacarias Arouca”, 05 de junho de 2023.

GILDÁZIO DE OLIVEIRA CELESTINO
Vereador “**Gil Oliveira**” PRTB