

## INDICAÇÃO Nº 256/16

Indico ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, nos termos regimentais, providências do Setor competente da Municipalidade no sentido de serem incluídas aulas de *Tae Bo* na Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, bem como nas Quadras das Escolas Municipais "José Donizete de Paiva" e "Maria da Conceição Magalhães de Souza", no Centro Socioeducativo "Fukashi Fukushima", nas Quadras Poliesportivas "Keiich Tsuchida", localizada na Escola Municipal "Keisaburo Honda", "Jair de Souza", localizada no Bairro Parateí e na Quadra Poliesportiva da antiga Escola "Emília Leite Martins", que foi desativada há algum tempo.

### JUSTIFICATIVA

O *Tae Bo* é um tipo de aula que mistura ginástica com movimentos de artes marciais, como Taekwondo, Caratê e Boxe Tailandês, ao som de músicas agitadíssimas.

A aula de *Tae Bo* começa com um alongamento para se preparar para os exercícios. Depois, com o som elétrico, os alunos fazem de forma coreografada os movimentos das artes marciais, como socos e chutes, de forma que vira uma dança para aliviar o estresse.

O *Tae Bo* é uma modalidade de aula agitada e pode auxiliar na perda de peso. Uma pessoa pode perder cerca de 800 calorias em uma hora de aula de *Tae Bo*. Além disso, essa aula traz diversos outros benefícios para a nossa saúde, inclusive a mental.

Misturando movimentos de boxe, aeróbica e artes marciais, o *Tae Bo* promove uma aula contagiante, onde os alunos aprendem movimentos de luta para tonificar o corpo e ganhar condicionamento físico. Divertido mas intenso, o *Tae Bo* trabalha o corpo como um todo, resgatando a força e tonicidade de músculos que você nem lembra que existem.

Estimulante e dinâmico o *Tae Bo* reduz o estresse liberando toda a tensão do corpo, além de melhorar os reflexos e a coordenação motora, pois conta com movimentos de ataque e defesa de lutas marciais como o Taekwondo. Além disso, o esporte ainda melhora a capacidade cardiovascular, o condicionamento físico e proporciona maior agilidade e flexibilidade.

Ainda, a modalidade também é uma boa forma de praticar a defesa pessoal. Apesar de não haver luta com contato interpessoal, os alunos aprendem a usar os golpes e se sentem mais seguros.

Segundo os médicos, não há contra indicação à prática do *Tae Bo*. Pela falta de contato físico, a incidência de lesões é muito baixa e ainda, o esporte aumenta a imunidade, diminui o risco de acidente vascular encefálico e hipertensão e ajuda a baixar o teor de gordura do sangue.

*Tae Bo* é um esporte relaxante, divertido e que até a terceira idade pode praticá-lo.

Sala das Sessões, 13 de Julho de 2016.

**Vanessa Martins dos Santos**  
**Vereadora**