



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

Senhor Presidente:

O Vereador que subscreve requer a Vossa Excelência, nos termos regimentais e após ouvido o Douto Plenário e se aprovado, esta Casa, encaminhe ao **Sr. ROGER CAPUTI ARAÚJO, Prefeito de Osório**, o **ANTEPROJETO de LEI** em anexo:



Academia para Todos

“**PROJETO ACADEMIA PARA TODOS**” que foi desenvolvido com o intuito de contribuir para um melhor andamento do serviço de saúde pública, a fim de beneficiar a população de baixa renda ou até mesmo as que não possuem acesso a prática de atividade e treinamento físico, seja ela voltada para manutenção da saúde, reforço muscular e/ou reabilitação.

De acordo com uma vasta literatura científica, é possível justificar que a prática de atividade física é determinante para estabelecer o bem-estar físico e mental na vida das pessoas.

Uma rotina orientada de atividade física atua na prevenção e tratamento de doenças como hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardíacas e pulmonares, depressão, estresse, osteoporose, doenças e traumas articulares, dentre outras. Um indivíduo que pratica exercício físico de forma regular está se preparando para o envelhecimento, prevenindo assim doenças características desta faixa etária como sarcopenia, tremor essencial e doenças de degeneração da estrutura óssea esquelética.

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

Justificativa:

O presente projeto visa possibilitar acesso à prática de atividade física e/ou reabilitação física para todos e qualquer cidadão do município de Osório.

O projeto visa também reduzir custos do sistema único de saúde. Conforme Revista Brasileira de Medicina e Esportes, os estudos demográficos recentes indicam que em 2025 o Brasil deverá ter em valores absolutos a sexta maior população de idosos do mundo. Hoje no sistema de saúde atual, o indivíduo recebe auxílio de medicamentos e fisioterapia dos municípios, porém não há continuidade do tratamento e isso faz com que este mesmo indivíduo volte solicitando mais medicamentos e fisioterapia, pois desta forma falta a manutenção e prevenção da saúde.

Sabemos que com o envelhecimento surgem as limitações da inatividade física como a diminuição da força, estrutura muscular, redução do equilíbrio, agilidade, coordenação e prejuízos cognitivos que interferem inclusive no convívio social.

É nosso compromisso proporcionar a esta população os tantos benefícios da atividade física regular através da musculação e do treinamento funcional que muitas vezes são indicados pelos médicos, para reforço muscular global ou inclusive após fisioterapia.

Uma população que envelhece com saúde onera menos para o município.

Sala das Sessões em, 05 de Julho de 2022.

Charlon Diego Müller
Vereador do MDB
Presidente do Legislativo

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO

GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

João Pereira
Vereador MDB

Miguel Calderon
Vereador PP

Lucas Azevedo
Vereador MDB

João Pereira
Vereador MDB

Ed Moraes
Vereador MDB

Maicon do Prado
Vereador PDT

Vagner Gonçalves
Vereador PDT

Luis Carlos Aliardi
Vereador PDT

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

PROJETO



Academia para Todos

Prof. Diego D Rodrigues
Prof. Lucio S da Conceição

Osório/2022

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Projeto:

Academia Para Todos.

Responsáveis:

Diego D. Rodrigues
Profissional de Educação Física
Personal Trainer
Prof. Indoor Cycling International
Prof. Orientação e Mobilidade
Coordenador da Reabilitação Física do CERIII – Osório
Sócio proprietário Academia Espaço Personal
CREF 011667-G/RS

Lucio Conceição
Profissional de Educação Física
Personal Trainer
Sócio proprietário Academia Espaço Personal
CREF 014361-G/RS

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

INTRODUÇÃO

O projeto academia para todos foi desenvolvido com o intuito de contribuir para um melhor andamento do serviço de saúde pública, a fim de beneficiar a população de baixa renda ou até mesmo as que não possuem acesso a prática de atividade e treinamento físico, seja ela voltada para manutenção da saúde, reforço muscular e/ou reabilitação.

De acordo com uma vasta literatura científica, é possível justificar que a prática de atividade física é determinante para estabelecer o bem-estar físico e mental na vida das pessoas.

Uma rotina orientada de atividade física atua na prevenção e tratamento de doenças como hipertensão, diabetes, hipercolesterolemia, doenças cardíacas e pulmonares, depressão, estresse, osteoporose, doenças e traumas articulares, dentre outras. Um indivíduo que pratica exercício físico de forma regular está se preparando para o envelhecimento, prevenindo assim doenças características desta faixa etária como sarcopenia, tremor essencial e doenças de degeneração da estrutura ósseo esquelética.



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

JUSTIFICATIVA

O presente projeto visa possibilitar acesso à prática de atividade física e/ou reabilitação física para todos e qualquer cidadão do município de Osório.

O projeto visa também reduzir custos do sistema único de saúde. Conforme *Revista Brasileira de Medicina e Esportes*, os estudos demográficos recentes indicam que em 2025 o Brasil deverá ter em valores absolutos a sexta maior população de idosos do mundo. Hoje no sistema de saúde atual, o indivíduo recebe auxílio de medicamentos e fisioterapia dos municípios, porém não há continuidade do tratamento e isso faz com que este mesmo indivíduo volte solicitando mais medicamentos e fisioterapia, pois desta forma falta a manutenção e prevenção da saúde.

Sabemos que com o envelhecimento surgem as limitações da inatividade física como a diminuição da força, estrutura muscular, redução do equilíbrio, agilidade, coordenação e prejuízos cognitivos que interferem inclusive no convívio social.

É nosso compromisso proporcionar a esta população os tantos benefícios da atividade física regular através da musculação e do treinamento funcional que muitas vezes são indicados pelos médicos, para reforço muscular global ou inclusive após fisioterapia.

Uma população que envelhece com saúde onera menos para o município

OBJETIVOS

Objetivo Geral

Promover atividade física e saúde para população usuária do sistema de saúde pública do município de Osório.

Objetivos Específicos

Proporcionar a prática de atividade física regular: musculação e treinamentos funcionais direcionados ao bem estar e saúde, assim como um trabalho de reforço muscular pós-fisioterapia.

PROPOSTA

Tal projeto tem a proposta funcional de:

Treinamento físico para pessoas usuárias do sistema de saúde pública, pré-selecionadas pela secretaria responsável do município de Osório/RS.

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlton Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

Os treinos serão diurnos (manhã e tarde), com horário definidos, para facilitar a logística das pessoas selecionadas.

Todas as atividades serão realizadas na Academia Espaço Personal (com 15 anos de funcionamento e renomada no ramo de atividade física), orientadas por profissionais de Educação Física, onde os treinos serão elaborados pelos responsáveis do projeto.

VAGAS E CUSTOS

Inicialmente, já que o projeto estará em fase inicial, 10 vagas para reforço pós reabilitação e 30 vagas para academia.

Sendo assim distribuídas:

10 vagas de reforço pós reabilitação distribuída em 3 grupos:

Grupo A: 3 pessoas, com atividades 2x semana (*dias e horários a definir*).

Grupo B: 3 pessoas, com atividades 2x semana (*dias e horários a definir*).

Grupo C: 4 pessoas, com atividades 2x semana (*dias e horários a definir*).

30 vagas para academia distribuídas entre manhã e tarde, com atividades de até 3 vezes por semana.

Dos custos envolvidos:

Alunos atendidos	Valor individual	Valor personalizado	Total
10 - Reforço pós reabilitação	---	R\$ 40,00 (hora aula)	3.200,00
30 - Academia	R\$ 90,00	---	2.700,00
			5900,00*

Valores referentes a pagamento mensal.

METODOLOGIA

Todos os participantes do projeto **Academia Para Todos**, após selecionados pela secretaria de saúde serão encaminhados para a academia, que irá realizar avaliação específica e preenchimento de anamnese.

O então aluno, irá receber um treino personalizado direcionado de acordo com suas necessidades relatadas.

Treinos serão orientados por profissionais de educação física e os dados

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE OSÓRIO
GABINETE
VER. CHARLON MÜLLER

PEDIDO DE INDICAÇÃO

Nº /2022.

AUTORES: Ver. Charlon Diego Müller

ENTRADA: 04/07/2022

ENVIADO POR:

RESPONDIDO: _____

registrados em fichas de treinamento.

Os treinos serão periodizados e divididos por grupos musculares de acordo com o número de dias de treino semanal. Os mesmos serão trocados a cada 3 meses (havendo necessidade, poderá ocorrer antecipação do mesmo). Pois assim é possível acompanhar a evolução de cada aluno.

Os treinos irão ocorrer de segunda a sexta-feira no período entre 8h até às 17h, cada aluno terá dias e horários previamente definidos pela academia.

É importante ressaltar que nossa equipe é multidisciplinar e disponibiliza de fisioterapeuta e nutricionista.

A academia não se responsabiliza pelo transporte dos participantes, assim como qualquer outra estrutura que não seja o local de treinamento e a mão de obra para o mesmo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a relevância do assunto tratado e confiantes no sucesso do projeto, a academia Espaço Personal, localizada no centro da cidade de Osório e inscrita no CNPJ 254489750001/08, se coloca à disposição do município para realização do Projeto Academia Para Todos.

VEREADOR
CHARLON
Müller
#FazendoAcontecer