



## **CÂMARA MUNICIPAL DE ITAPEVA**

**Palácio Vereador Euclides Modenezi**

Avenida Vaticano, 1135 – Jardim Pilar – Itapeva – São Paulo – 18406-380  
Secretaria Administrativa

---

### **MENSAGEM**

Excelentíssimos Senhores Presidentes das Comissões Permanentes,

Excelentíssimos Senhores Vereadores,

Muitas pessoas não conhecem a real importância de se fazer alongamento antes e depois da prática de exercícios físicos.

Mesmo entre as que já têm ciência dessa necessidade permanece a dúvida sobre quais os tipos de alongamentos adequados para se fazer antes e após a atividade física. Outro problema a ser evitado é que os alongamentos sejam feitos de forma inadequada com relação a posturas e movimentos.

De forma prática, o objetivo deste projeto de lei é prevenir lesões pela falta de alongamento ou por sua realização de forma inadequada, especialmente considerando que no município existe um grande número de espaços, públicos e privados, destinados à prática de atividades físicas de forma autônoma.

Isto posto, conto com o voto dos nobres Vereadores para a aprovação deste importante projeto.

Respeitosamente,

### **PROJETO DE LEI 0159/2018**

Autoria: Débora Marcondes

Prevê, em local destinado à prática de exercícios físicos sem obrigatoriedade de acompanhamento profissional, afixação de placa com orientações sobre alongamentos musculares no Município de Itapeva.

A Câmara Municipal de Itapeva, Estado de São Paulo, APROVA o seguinte PROJETO DE LEI:

Art. 1º Em todo local destinado à prática de exercícios físicos sem obrigatoriedade de



## **CÂMARA MUNICIPAL DE ITAPEVA**

**Palácio Vereador Euclides Modenezi**

Avenida Vaticano, 1135 – Jardim Pilar – Itapeva – São Paulo – 18406-380

Secretaria Administrativa

---

acompanhamento profissional, afixar-se-á placas, em pontos de fácil visualização, com orientações sobre a adequada realização de alongamentos musculares.

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Palácio Vereador Euclides Modenezi, 12 de dezembro de 2018.

**DÉBORA MARCONDES**

**VEREADORA - PSDB**