



CÂMARA MUNICIPAL DE CAPITÃO ENÉAS **ESTADO DE MINAS GERAIS**

INDICAÇÃO N° 117/2025

O(s) Vereador(es) infra assinado(s), na forma regimental, apresenta(m) a seguinte indicação:

Que se oficie ao Executivo Municipal solicitando a construção de quadras de beach tênis no Município, com o objetivo de fomentar a prática esportiva que promove benefícios à saúde física, mental e emocional, além de incentivar a socialização entre os cidadãos. A iniciativa poderá ser desenvolvida em parceria com as secretarias municipais de Educação, Saúde e Lazer, integradas a ações intersetoriais voltadas ao bem-estar da população.

JUSTIFICATIVA:

O beach tênis tem se popularizado bastante no Brasil e traz uma série de benefícios para quem pratica, tanto físicos quanto sociais e emocionais. Aqui estão alguns dos principais:

Benefícios físicos:

- Melhora do condicionamento físico: combina corrida, saltos e agilidade.
- Trabalho cardiovascular: ajuda na queima calórica e fortalecimento do coração.
- Fortalecimento muscular: principalmente de pernas, abdômen, braços e ombros.
- Coordenação motora e reflexo: exige rapidez de reação e precisão nos movimentos.
- Baixo impacto nas articulações: a areia reduz o impacto comparado a esportes em quadras duras.





CÂMARA MUNICIPAL DE CAPITÃO ENÉAS

ESTADO DE MINAS GERAIS

Benefícios mentais e emocionais:

- Redução do estresse e ansiedade: atividade ao ar livre, geralmente em locais ensolarados.
 - Sensação de bem-estar: libera endorfina e serotonina, hormônios ligados ao prazer.
 - Estímulo da concentração: requer foco para acompanhar a bola e planejar jogadas.

Benefícios sociais:

- Integração e convivência: é um esporte coletivo que favorece amizades e redes de contato.
 - Facilidade de aprendizado: regras simples e rápidas, o que facilita a entrada de iniciantes.
 - Ambiente descontraído: normalmente praticado em clima de lazer e diversão.

Em resumo: o beach tênis é uma mistura de atividade física completa com diversão e socialização, sendo ótimo para quem busca saúde, condicionamento e momentos leves com amigos.

Sala das sessões da Câmara Municipal de Capitão Enéas, 06 de outubro de 2025.

<p><i>Alvaro Alves Braga</i></p> <p>CÂMARA MUNICIPAL DE CAPITÃO ENÉAS</p> <p>APROVADO EM <u>11</u> VOTAÇÃO POR</p> <p><u><i>Vanuvinha JADE</i></u></p> <p>EM <u>22</u> DE <u>Outubro</u> DE <u>2025</u></p> <p><i>Hélio Antônio Alves Braga</i></p> <p>PRESIDENTE</p>	
---	--

Tássio Dutra Araújo

- Vereador -

éas, 06 de outubro de 2025.

Ricardo Henrique de Souza Santos