



Câmara Municipal de Iconha-ES
Poder Legislativo

INDICAÇÃO Nº 056/2020

Senhor Presidente
Ilustres Parlamentares

INDICO a Secretaria Municipal de Educação para que realize um estudo e analise a possibilidade de incluir dentro da grade escolar, na disciplina de Educação Física, aulas de Jiu-jitsu.

JUSTIFICATIVA: As escolas, CTs e academias de Jiu-Jitsu estão cada vez mais conhecidas e conquistando amantes desta modalidade. O Jiu-Jitsu melhora o condicionamento físico, coordenação motora, flexibilidade corporal e postura, além de proporcionar o desenvolvimento mental. Por isso, o Jiu-Jitsu não serve apenas para o combate físico, mas também para quem quer melhorar a qualidade de vida. O Jiu-Jitsu pode proporcionar muitos benefícios a saúde dos seus alunos, como ajudar a ficar em forma, aliviar o stress e contribuir para a melhora da coordenação motora. Dentre os benefícios destacamos: Diminui o estresse. O Jiu-Jitsu ajuda a aliviar o estresse, pois nosso corpo produz diversos hormônios durante a atividade física. Os dois principais são a endorfina e a serotonina. A serotonina é um neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar, melhorando o humor, enquanto a endorfina funciona como um analgésico, diminuindo a tensão muscular. Por isso, a combinação desses hormônios reflete na diminuição da ansiedade, depressão e nervosismo. Fortalecimento muscular. Embora os movimentos realizados nas aulas de Jiu-Jitsu não sejam realizados com foco na hipertrofia, os exercícios realizados auxiliam no processo de definição e fortalecimento dos músculos. Assim, músculos das pernas, braços e abdômen são trabalhados a todo momento. Com isso aqueles que não gostam de repetições de exercícios isolados tem a chance de trabalhar todos os músculos por igual e ao mesmo tempo. Controle do peso. O alto gasto calórico nas aulas de Jiu-Jitsu possibilita este resultado graças aos movimentos de simulação dos combates (drills) e também aos aquecimentos nos quais os praticantes correm, saltam, fazem polichinelos e abdominais. Assim, de acordo com uma pesquisa americana, atividades intensas como o Jiu-Jitsu, que levam todo o oxigênio pelo corpo prolongam a queima de energia até 14h após o término da atividade. Por isso o jiu-jitsu seria perfeitamente eficaz nas escolas e empresas!! Jiu-jitsu não é só um esporte mais sim uma qualidade de vida. Vamos evoluir o esporte em Iconha e trazer a melhor arte marcial do planeta.

Sala das Sessões

Iconha - ES, 10 de março de 2020.

José Alberto Valiati
Vereador