

Justificativa

Sabemos da importância da prática regular de atividade física para o bom funcionamento do corpo humano, pois os benefícios são evidentes. A atividade física é responsável por melhorar a saúde, reduzir fatores que provocam morte prematura, prevenir o desenvolvimento de doença das artérias coronárias, prevenir infarto, diminuir o colesterol total e os triglicérides, elevar o bom colesterol (HDL), construir e manter articulações, músculos e ossos saudáveis, diminuir o risco de desenvolver pressão alta, diminuir o risco de desenvolver diabetes tipo 2, regular e manter o peso, reduzir os sentimentos de depressão e ansiedade, promover o bem-estar psicológico e reduzir sentimentos de estresse.

A prática da musculação é uma atividade física versátil e eficaz, pois além dos benefícios que qualquer atividade física promove ao organismo, sua prática regular é responsável por definir e aumentar a musculatura, prevenir e tratar lesões, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade, a resistência e a força corporal. E, aliada com atividades aeróbicas promove uma melhora no conjunto ósseo muscular, cardíaco e respiratório.

Visto os inúmeros benefícios da prática da musculação, o pagamento de mensalidade de academia de ginástica para os 10 (dez) agentes de defesa civil do município, tem o intuito de garantir aumento da saúde física e mental de todos os integrantes. Pois, as atividades profissionais realizadas por eles exigem grande resistência física, por serem atividades que exigem velocidade, força, resistência aeróbica e anaeróbica, flexibilidade, agilidade e coordenação motora. Assim o bom condicionamento físico será fator determinante no sucesso ou insucesso da missão.

Sendo assim, analisando os efeitos positivos da prática de exercício físico para estes profissionais está ligada diretamente com o desempenho profissional, em melhor atenderem a população.