PODER LEGISLATIVO DE MARINGÁ
ESTADO DO PARANÁ

054

PROJETO DE LEI N. 13.772/2016

A Câmara Municipal de Maringá, Estado do Paraná,

APROVA:

Institui o Projeto Zumba nos Bairros no âmbito do Município de Maringá.

Art. 1.º Fica instituído o **Projeto Zumba nos Bairros** no âmbito do Município de Maringá.

Parágrafo único. Entende-se por zumba, para os fins desta Lei, o programa de condicionamento físico criado pelo bailarino e coreógrafo colombiano Alberto "Beto" Perez, na década de 1990, envolvendo dança e aeróbica.

Art. 2.º A Administração Municipal desenvolverá o planejamento de forma a oferecer a atividade de zumba, em caráter itinerante, a todos o bairros do Município.

Art. 3.º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Plenário Vereador Ulisses Bruder, 27 de janeiro de 2016.

LUIZ CARLOS PEREIRA
Vereador-Autor

Luiz Pereira
Vereador
44 9929-7447

BENEFÍCIOS DA ZUMBA

Como diz o ditado, "*quem* dança, *os males espanta*". Uma grande prova da veracidade desse antigo conhecimento é a zumba. **Com essa modalidade você** perde peso, define o corpo **e ainda se diverte.**

1- Fortalece músculos e ossos:

Entre os músculos trabalhados nas aulas de zumba estão os da coxa, glúteos, panturrilha, abdômen, cintura e quadril e até braços. Além de tonificar essas regiões, o exercício fortalece os ossos evita a perda óssea.

2- Fortalece as pernas e o bumbum:

Os movimentos fortalecem os **músculos** inferiores e superiores, ajudando a ficar com as pernas e o bumbum durinhos.

3- Melhora o sistema cardiovascular e cardiorrespiratório

Os exercícios fortalecem o coração, devido ao aumento da circulação e da respiração.

4- Ativa e melhora a coordenação:

www.cmm.pr.gov.br
luizpereira@cmm.pr.gov.br
Fone (44) 3027-4114 • Ramal 4119 - 4120
Av. Papa João XXIII, 239
Cx. P. 200 - CEP 87010-260

Luiz Pereira
Vereador
44 9929-7447

Os movimentos das danças que misturam velocidades melhoram os reflexos e o equilíbrio.

5- Melhora a memória:

Os passos e as coreografias estimulam o cérebro e melhoram a memória.

6- Trabalha a sensualidade:

As coreografias da zumba misturam salsa, merengue, cumbia, reaggeton e outros que ajudam a despertar o lado mais sensual da aluna.

7- Melhora a agilidade, equilíbrio e articulações:

"Além da condição cardiorrespiratória, a Zumba também trabalha a percepção espacial e a coordenação motora, deixando os reflexos mais rápidos e melhorando o equilíbrio. A combinação de movimentos favorece o equilíbrio", explica Juliana. A zumba também protege as articulações.

8- Melhora o convívio social:

A zumba proporciona interação entre alunas, combatendo a depressão e a timidez.

9- Combate o estresse diário:

A dança, a música e os movimentos ajudam a relaxar.

10- Melhora o condicionamento aeróbico

www.cmm.pr.gov.br
luizpereira@cmm.pr.gov.br
Fone (44) 3027-4114 • Ramal 4119 - 4120
Av. Papa João XXIII, 239
Cx. P. 200 - CEP 87010-260

Luiz Pereira
Vereador
44 9929-7447

11- Aumenta a flexibilidade

Além da condição cardiorespiratória, a Zumba também trabalha a percepção espacial e a coordenação motora, deixando os reflexos mais rápidos e melhorando o equilíbrio.

12- Ajuda a perder peso:

Cada aula chega a torrar até 1.000 calorias.

13- Aumenta a autoestima.

Energia positiva e diversão promovendo um alto nível de disposição aos praticantes.

Luiz Pereira
Vereador

www.cmm.pr.gov.br
luizpereira@cmm.pr.gov.br
Fone (44) 3027-4114 • Ramal 4119 - 4120
Av. Papa João XXIII, 239
Cx. P. 200 - CEP 87010-260