



INDICAÇÃO Nº , DE 2020
(Do Senhor Deputado DANIEL DONIZET)

Sugere ao Poder Executivo do Distrito Federal que, por intermédio Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal, a construção de uma Quadra de Futevôlei de areia no parque Vivencial do Gama.

A CÂMARA LEGISLATIVA DO DISTRITO FEDERAL, nos termos do art. 143 do seu Regimento Interno, sugere ao Poder Executivo do Distrito Federal, por intermédio Secretaria de Esporte e Lazer do Distrito Federal, a construção de uma Quadra de Futevôlei de areia no parque Vivencial do Gama.

JUSTIFICATIVA

A presente Indicação tem por objetivo contribuir para saúde e lazer para os moradores da região do Gama. O esporte faz a cabeça tanto de atletas dedicados quanto daqueles em busca de diversão de fim de semana, com uma modalidade que é a cara do versão brasileiro: descontraída, atlética e praiana.

É um esporte que trás diversos benefícios, a modalidade trabalha principalmente as musculaturas do abdômen, glúteos, coxas, panturrilhas e reforça o aeróbico, ajudando a emagrecer, manter a saúde cardiovascular e manter os níveis de vitamina D.

À medida que você envelhece, a atividade física regular ajuda a manter suas principais habilidades mentais. Isso inclui o pensamento, a aprendizagem e o julgamento crítico. Quando você é fisicamente ativo, sua mente está distraída dos agentes estressores e dos pensamentos negativos.

O exercício reduz os níveis de hormônios do estresse em seu corpo ao mesmo tempo que estimula a produção de endorfinas. Elas são substâncias naturais que podem combater o estresse. A endorfina também auxilia no relaxamento e bom humor, benefícios que você sente logo após o treino,

Esportes e outras formas de atividade física melhoram a qualidade do sono pois fazem você adormecer mais rápido e mais profundamente. Dormir bem pode melhorar suas funções mentais ao acordar e melhorar seu humor. Apenas evite praticar esportes tarde da noite, isso pode fazer com que você fique muito agitado e não consiga dormir.

Diante do exposto, rogo aos nobres pares o apoio para aprovação da presente proposição.

Sala das sessões, em ...

DEPUTADO DANIEL DONIZET
PSDB/DF



Documento assinado eletronicamente por **DANIEL XAVIER DONIZET - Matr. 00144**, **Deputado(a) Distrital**, em 13/07/2020, às 15:56, conforme Art. 22, do Ato do Vice-Presidente nº 08, de 2019, publicado no Diário da Câmara Legislativa do Distrito Federal nº 214, de 14 de outubro de 2019.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:

http://sei.cl.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0

Código Verificador: **0154082** Código CRC: **EF087AE3**.

Praça Municipal, Quadra 2, Lote 5, 3º Andar, Gab 15– CEP 70094-902– Brasília-DF– Telefone: (61)3348-8152
www.cl.df.gov.br - dep.danieldonizet@cl.df.gov.br

00001-00023195/2020-90

0154082v3



PROPOSIÇÃO - IND 4349/2020

LIDO EM: 04/08/2020

Brasília, 14 de agosto de 2020



Documento assinado eletronicamente por ANNA CAROLINE DE ARAUJO LIMA - Matr. 22638, Assessor(a) de Apoio à Atividade do Plenário, em 14/08/2020, às 18:58, conforme Art. 22, do Ato do Vice-Presidente nº 08, de 2019, publicado no Diário da Câmara Legislativa do Distrito Federal nº 214, de 14 de outubro de 2019.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:

http://sei.cl.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0

Código Verificador: 0179647 Código CRC: 98BB4629.

Praça Municipal, Quadra 2, Lote 5, 5º Andar, Sala 5.10- CEP 70094-902- Brasília-DF- Telefone: 6133488275
www.cl.df.gov.br - seleg@cl.df.gov.br

00001-00023195/2020-90

0179647v2



PROPOSIÇÃO - INDICAÇÃO Nº 4349/2020
DISTRIBUIÇÃO DE INDICAÇÃO

00001-00023195/2020-90

LIDO EM: 04/08/2020

Ao Setor de Protocolo Legislativo – SPL para as devidas providências e, em seguida, ao Setor de Apoio às Comissões Permanentes – SACP, para encaminhamento e análise de mérito na Comissão de Desenvolvimento Econômico Sustentável, Ciência, Tecnologia, Meio Ambiente e Turismo (art. 69-B/RICLDF).

Lucas Kontoyanis

Assessor Especial



Documento assinado eletronicamente por **LUCAS DEMETRIUS KONTOYANIS - Matr. 22405, Assessor(a) da Secretaria Legislativa**, em 22/08/2020, às 18:02, conforme Art. 22, do Ato do Vice-Presidente nº 08, de 2019, publicado no Diário da Câmara Legislativa do Distrito Federal nº 214, de 14 de outubro de 2019.



A autenticidade do documento pode ser conferida no site:

http://sei.cl.df.gov.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0

Código Verificador: **0185517** Código CRC: **BE9DAD35**.

Praça Municipal, Quadra 2, Lote 5, 5º Andar, Sala 5.10– CEP 70094-902– Brasília-DF– Telefone: 6133488275
www.cl.df.gov.br - seleg@cl.df.gov.br

00001-00023195/2020-90

0185517v2