

# PROJETO DE RESOLUÇÃO N° 17/2023

*Concede o Diploma de Mérito Desportivo  
à Srtª. Sâmara Aquino*

Faço saber que a Câmara Municipal de Itaúna aprovou e eu, Nesvalcir Gonçalves Silva Junior Presidente, promulgo a seguinte RESOLUÇÃO:

**Art. 1º** Fica concedido o “Diploma de Mérito Desportivo” a cidadã **Sâmara Aquino**, pelo destaque alcançado no cenário desportivo através de ações voltadas para a qualidade de vida na comunidade.

**Art. 2º** A entrega do título será feita em Sessão Solene da Câmara Municipal de Itaúna, especialmente convocada para esta finalidade.

**Art. 3º** Revogadas as disposições em contrário, esta RESOLUÇÃO entra em vigor na data de sua publicação.

Sala das Sessões, em 24 de abril de 2023.

**Nesvalcir Gonçalves Silva Júnior**  
*Presidente*

Apoiadores:

*Alexandre M. M. D. Campos      Antônio J. de Faria Jr.      Antônio de Miranda Silva*

*Aristides R. Carvalho Filho      Ana Carolina Silva Faria      Edênia Ribeiro Alcântara*

*Ener Batista M. Moreira      Giordane Alberto Carvalho      Gleison Fernandes de Faria*

*Gustavo Dornas Barbosa      Joselito Gonçalves Moraes      Kaio Augusto Guimarães*

*Lacimar Cezário da Silva      Leonardo Alves dos Santos      Márcia Cristina Silva Santos*

*Silvano Gomes Pinheiro*

## JUSTIFICATIVA

Sâmara Aquino, natural de Itaúna/MG, nasceu no dia 27/06/1991, filha de Helen Regina de Aquino (Helen da Planeta) e Sandro Carvalho.

Desde criança foi motivada a praticar atividade física pela sua mãe, jogadora nata de futebol de quadra e pelo seu avô, que tinha um papel importante no time da cidade: o Cachorrão.

Seu primeiro esporte foi o Volley, no SESI. Participou por 5 anos de todos os JEI e JEMG e jogava assiduamente 5x na semana no clube. Paralelamente, foi atraída pelo seu esporte favorito, o handebol.

Na Escola Estadual José Gonçalves de Melo e posteriormente no Colegio Sant'Ana, fez parte de equipe de líderes que organizava os campeonatos, onde era seu sonho jogar profissionalmente pelo MINAS TÊNIS CLUBE (BH), no qual fez o processo seletivo para ser titular.

Em 2009, devido a paixão pelo esporte, optou em prestar vestibular para Educação Física, deixando de lado sua outra opção de curso, a Medicina. Passou no vestibular na Universidade Federal de Juiz de Fora, Universidade Federal de Viçosa, Universidade de Itaúna e Florestal. Dentre as suas aprovações, optou pela faculdade de Florestal, porém ainda no primeiro semestre, voltou a estudar na sua cidade natal, onde no primeiro mês após a mudança, iniciou o estágio no Iate Clube de Itaúna, aprendendo na prática sobre ginástica coletiva, hidroginástica, local, STEP, jump e dança.

Foi estagiária por 4 anos na Academia Absoluta, sendo seu primeiro local de emprego após formada. Lá se consolidou no mercado e teve como referência excelentes profissionais.

Durante o curso sempre foi uma aluna muito presente e intensa nas aulas. Queria fazer tudo ao mesmo tempo e estar presente em todos os eventos. Mesmo com toda essa correria de estágio, faculdade e

festas, na qual não abria mão da sua presença, recebeu o prêmio de melhor aluna da sua turma, tendo o melhor aproveitamento entre todos seus colegas.

Estudar na Federal sempre foi um sonho, e em 2013, mesmo ano da sua formatura, fez sua inscrição na Pós-Graduação da UFMG, tendo duração de 02 anos e como foco o estudo de treinamento de força e atividades para academia. Logo após a conclusão da pós, iniciou o Mestrado, mas optou por não concluir os estudos e colocar em prática tudo o que já havia vivenciado.

Durante sua trajetória, conheceu muitas pessoas legais que a incentivaram mudar pra capital para ampliar suas experiências profissionais. Por já ser sua vontade antiga, logo se mudou.

Em 2016, passou no processo seletivo para fazer parte da equipe BodyTech, a rede de academias que mais cresce na América Latina, tendo hoje mais de 100 unidades no Brasil. Trabalhou como professora de Spining e deu aulas em diversos eventos de Belo Horizonte/MG, onde levava a alegria e a energia da música pra dentro do corpo, com muito empenho e amor.

Durante esse tempo como professora de Spining, foi aperfeiçoando e ampliandoseu trabalho em outras áreas. Conheceu o LPF, Low Pressure Fitness, uma técnica que trabalha respiração, postura e melhora da definição muscular do abdômen. Fez os 5 níveis de certificações nacionais e a prova para certificado europeu, na qual passou na prova para se licenciar no método.

O LPF foi um marco na sua vida porque foi através dele que em meio a pandemia, criou uma rede de grupos on-line pelo Instagram e plataformas de treino, onde fez vários desafios de 21 dias, trabalhando nesse período, com 500 mulheres em seu primeiro grupo e em paralelo usou um canal de roupas de ginástica no YouTube para postar vídeos de treino para fazer em casa. Hoje, esses vídeos conta com mais de 10 milhões de views e 30 mil comentários de pessoas que tiveram suas vidas transformadas, sem precisar sair de casa. Foi um sucesso!

Paralelo a seus outros projetos, nunca deixou de dar aula presencial de Personal Trainer e de realizar seus aulões semestralmente nas cidades de Itaúna/MG e Belo Horizonte/MG. Com a chegada brusca e o crescimento do seu projeto digital, migrou-se 70% do seu trabalho para essas plataformas. Hoje tem sua própria plataforma de treinos, chamada QRD3X, com objetivo de queimar, reduzir e definir 3x mais, e em tempo curto, com treino seguro e eficiente para ser realizado dentro de casa. Dentro desse projeto, para aproximar ainda mais do seu pública, ela realiza vídeos ao vivo, 3x na semana, com grupos ativos de 300 mulheres. Além do QRD, é fundadora de um desafio denominado “seca pochete”, contendo treinos gravados para serem feitos em 21 dias consecutivos, podendo levar a resultados são incríveis.

Sendo grata a todas as oportunidades que teve e muito segura de todas as decisões que tomou, Samara é um exemplo de mulher empreendedora na qual se orgulha de levar o nome de Itaúna por onde caminha.

Sendo assim, peço o apoio dos nobres colegas para aprovação do presente Projeto.

Sala das Sessões, em 24 de abril de 2023.

**Nesvalcir Gonçalves Silva Júnior**  
*Presidente*