Câmara Municipal de Pompéia

Estado de São Paulo

Rua João da Costa Vieira, 584 - Cx. Postal 46 - CEP 17580-970 - Telefax (014) 3452-1405 - Pompéia -SP

www.camarapompeia.sp.gov.br - e-mail: cmpompeia@camarapompeia.sp.gov.br

INDICAÇÃO N.º 438 /2009 **Proc.** 30.780 **Of.** 332/2009

AUTOR: ***ROGÉRIO TEIXEIRA BARBOSA***

ASSUNTO: Sugere elaboração de programa específico e horário exclusivo para idosos na Academia Vida.

Oficie-se.

Pompéia 03/11/2009

Presidente

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Pompéia;

O envelhecimento populacional é uma realidade no nosso país, assim como em todo o mundo. Com o aumento do número de idosos ocorre um aumento das doenças associadas ao envelhecimento, destacando-se as crônico-degenerativas. A atividade física regular pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento. Seu enfoque principal deve ser na promoção de saúde, mas em indivíduos com patologias já instaladas a prática de exercícios orientados pode ser muito importante para controlar a doença, evitar sua progressão ou até mesmo reabilitar o paciente. A atividade física bem estruturada e elaborada para os idosos pode recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, agilizar os reflexos e adequar os gestos a diferentes situações.

Considerando que o declínio das capacidades físicas e as modificações fisiológicas decorrentes do envelhecimento são aspectos fundamentais para a elaboração de programas de exercícios específicos para idosos e que os objetivos desses programas deverão estar diretamente relacionados com as alterações decorrentes do processo de envelhecimento, assim as metas associadas à prática de exercícios devem ser: melhoria da qualidade de vida, retardamento das alterações fisiológicas, melhoria das capacidades motoras e benefícios sociais, físicos e psicológicos.

INDICO, nos termos regimentais, que esta Casa envie ofício ao Diretor de Esportes do município solicitando que o mesmo proceda estudos no sentido de elaborar programas de atividades físicas exclusivos para idosos bem como oferecer horários exclusivos para esta faixa etária na Academia Municipal Vida.

Sala das Sessões,

Pompéia, em 3 de novembro de 2009.

Rogério Teixeira Barbosa
Vereador – PT