INDICAÇÃO Nº_____/2025

A Vereadora que a presente subscreve, depois de observar as normas regimentais, **INDICA** ao Excelentíssimo Senhor Chefe do Poder Executivo Municipal, através dos órgãos competentes da administração, a construção de mais academias voltadas para o público da terceira idade no Município.

Justificativa:

A **terceira idade** é uma etapa da vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada na fase da terceira idade varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive.

Com a chegada da terceira idade, alguns problemas de saúde passam a ser mais frequentes, e outros, incomuns nas fases de vida anteriores, começam a aparecer.

A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de amplas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar dessa parcela da população para que tenham um envelhecer sadio.

A atividade física na terceira idade pode trazer vários benefícios, como a melhora da qualidade e expectativa de vida do idoso, beneficiando-o no aspecto social e psicológico, e ainda, no aspecto físico, pois ajuda na prevenção de doenças que podem levá-lo a incapacidades.

Alguns dos efeitos salutares da atividade física são: o aumento do HDL colesterol, redução da pressão arterial, redução da gordura corporal, aumento da massa muscular, além de funcionar como um estímulo hormonal e imunológico. Sendo assim, a prática de exercícios físicos atua na profilaxia de doenças melhorando os fatores de risco para o desenvolvimento de diversas patologias.

Sala das Sessões, 19 de fevereiro de 2025.

Leandra Lopes

Vereadora-autora