



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE LAGOA BONITA DO SUL

Ao Exm. Sr.
GILSEMAR HONNEF,
Presidente da Câmara Municipal de
Lagoa Bonita do Sul – RS.

INDICAÇÃO Nº 030/2023:

O Vereador que esta subscreve, no uso de suas atribuições legais, solicita a vossa Excelência para que encaminhe ao Sr. Prefeito Municipal, a seguinte indicação:

Que o Executivo Municipal estude a possibilidade de fornecer aula de ioga para o grupo de terceira idade.

JUSTIFICATIVA:

A prática de ioga pode trazer diversos benefícios para a terceira idade:

1. Flexibilidade: A ioga envolve uma série de posturas e movimentos que ajudam a melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações, o que é particularmente benéfico para pessoas idosas, que tendem a perder flexibilidade com o tempo.
2. Força muscular: As posturas de ioga trabalham diferentes grupos musculares, contribuindo para o fortalecimento e a tonificação dos músculos. Isso pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a estabilidade, prevenindo quedas e lesões.
3. Equilíbrio e coordenação: A prática regular de ioga ajuda a desenvolver o equilíbrio e a coordenação, que são habilidades importantes para a realização de atividades diárias e para prevenir quedas.
4. Redução do estresse e ansiedade: A ioga envolve técnicas de respiração e meditação que podem ajudar a reduzir o estresse, a ansiedade e a promover uma sensação de calma e bem-estar emocional.
5. Melhoria da qualidade do sono: A prática de ioga pode contribuir para uma melhor qualidade do sono, ajudando a relaxar o corpo e a mente e a aliviar a insônia.
6. Aumento da consciência corporal: A ioga enfatiza a consciência corporal e a conexão mente-corpo. Isso pode ajudar as pessoas idosas a se tornarem mais conscientes de sua postura, de suas sensações físicas e a adotar uma postura mais adequada no dia a dia.
7. Socialização: Participar de aulas de ioga pode proporcionar um ambiente social positivo, onde as pessoas idosas têm a oportunidade de interagir com outras pessoas, fazer amigos e se sentir parte de uma comunidade.



**REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
CÂMARA MUNICIPAL DE LAGOA BONITA DO SUL**

Além disso, as aulas podem ser adaptadas para atender às necessidades individuais de cada pessoa, levando em consideração suas limitações e condições físicas.

Sala de Sessões Iedo Francisco da Silva, 13 de junho de 2023.

Atenciosamente,

EZEQUIEL TAVARES
Vereador - PSB