Indicação Nº /2021

Ex.mo Sr. Vereador Márcio de Oliveira Pessanha
Presidente da Câmara Municipal de Quissamã/RJ

O vereador que a esta subscreve nos termos dos artigos 116 e 134 do Regimento Interno desta Casa Legislativa, INDICA a Excelentíssima Prefeita Municipal de Quissamã/RJ a Sra. Maria de Fátima Pacheco, que junto a secretaria competente, estude a possibilidade de realizar a construção de uma academia popular no bairro de Barra do Furado, podendo se estender para outros bairros e localidades que necessitarem, para os idosos praticarem atividades físicas.

JUSTIFICATIVA

Devido ao grande fluxo de idosos no bairro de Barra do Furado, e nos outros bairros e localidades, indico a construção de uma academia popular para os nossos idosos, pois eles precisam praticar diversas atividades físicas, portanto possibilidade de construção de uma academia popular nos bairros e nas localidades do município seria de grande ajuda para os mesmos, pois no bairro de Barra do Furado não possui academia particular e os idosos não possuem nenhum tipo de atividade física.

Os idosos sofrem bastante, e com todas essas alterações físicas devido à idade, principalmente quando se trata do seu nível de autonomia e da independência, o que pode implicar em dificuldades na realização de atividades da vida diária, levando a total incapacidade funcional.

A prática de atividade física na terceira idade é importante para reduzir os danos causados pelo tempo, como o enfraquecimento dos músculos, perda de equilíbrio, perda de agilidade e flexibilidade e de resistência muscular. O exercício físico com orientação de um educador físico para essa idade faz com que essas capacidades físicas melhorem para que eles venham a ter uma qualidade de vida melhor.

Quissamã, 23 de março de 2021

Janderson Barreto Chagas