



CÂMARA MUNICIPAL DE FERNÃO

Estado de São Paulo

INDICAÇÃO N.º 075/2021

EBER ROGERIO ASSIS “BILL”, vereador com assento nesta Egrégia Casa Legislativa, subscrito na forma regimental em vigência, vem respeitosamente indicar ao Chefe do Executivo Municipal e extensivo a Secretaria Municipal Competente, a **CONSTRUÇÃO DE PISCINA para HIDROGINASTICA para os IDOSOS E LAZER E ESPORTE PARA OS ADOLESCENTES.**

JUSTIFICATIVA

Devido a sua grande procura, a **hidroginástica** vem aumentando o número de adeptos na terceira idade. Ela propicia principalmente ao **idoso** o aumento de sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora. Mas é sabido que a prática de exercícios físico trás vários benefícios, aumenta o bem-estar, combate o estresse, ajuda a diminuir o ganho de peso e previnem contra doenças, ao mesmo tempo em que melhoram algumas enfermidades. Os exercícios físicos para idosos são ideais para retardar os efeitos negativos do processo de envelhecimento. Entre as atividades, uma ganha destaque: a **hidroginástica.**

Além dos benefícios corporais, ela ainda garante interação social, já que é realizada em conjunto. E, falando nisso, pesquisas indicam que idosos com vida social ativa têm declínio cognitivo mais devagar, assim como uma perda de memória mais lenta. Com isso a hidroginástica é uma atividade prazerosa e diferente de outras modalidades devido aos benefícios das suas propriedades física da água. Apesar de não ser uma atividade voltada exclusivamente para idosos, pois pessoas de varias faixas etárias praticam, ela é mais procurada por esse publico por ser uma atividade que proporciona um ambiente agradável, relaxante, e descontraído, além do fator socialização onde o individuo passa a fazer novas amizades ajudando em sua autoestima e também como um estímulo a continuar a praticar essa atividade.

d



CÂMARA MUNICIPAL DE FERNÃO

Estado de São Paulo

Certo da atenção que Vossa Excelência tem para a grande importância dessa indicação, pois sabemos da grande necessidade, onde isso trará uma maior qualidade de vida para os nossos idosos e também proporcionar lazer e esporte para os nossos adolescentes.

Sem mais para o momento, aproveito para reiterar os meus protestos de elevada e distinta consideração.

Sala das Sessões, 02 de Dezembro de 2021.


Eber Rogério Assis "BILL"
Vereador

Câmara Municipal de Fernão



PROTOCOLO GERAL 297/2021
Data: 03/12/2021 - Horário: 09:38
Legislativo