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 39 /2010 **Proc.** 31001 **Of.** 139/2010

AUTOR: **Rogério Teixeira Barbosa**

ASSUNTO: Sugere ao Diretor de Esportes programas e horários exclusivos para idosos na Academia Municipal Vida.

Oficie-se.
Pompéia 22/02/2010
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 ao Diretor de Esportes do município que realize estudos visando a elaboração de programas e horários exclusivos para idosos na Academia Municipal Vida.

Sala das Sessões,

Pompéia, em 22 de fevereiro de 2010.

Rogério Teixeira Barbosa

Vereador – PT