



Recebido
13/10/25
Dydia Andrade pener

INDICAÇÃO Nº 12 /2025

INDICA AO

EXECUTIVO MUNICIPAL:

➤ INCLUSÃO DA GINÁSTICA OU MÉTODO LABORAL, PARA PESSOAS DA MELHOR IDADE, NA PROGRAMAÇÃO ANUAL DO SETOR DE ESPORTES

JUSTIFICATIVA

É cientificamente comprovado que ter um estilo de vida ativo é muito benéfico para a saúde, autoestima, bem-estar, equilíbrio emocional e principalmente para retardar o envelhecimento. É por esse e tantos outros fatores que as atividades físicas são tão recomendadas por médicos, independente da idade da pessoa.

Também é comprovado que depois de certa idade o corpo já não é mais o mesmo, por isso incluir ginásticas em sua rotina é de extrema importância para seguir e ter uma vida saudável na terceira idade. A ginástica na terceira idade pode trazer vários benefícios para a saúde como aumento da densidade óssea, fortalecimento dos músculos, aumento da resistência, melhora dos reflexos, diminuição de infecções, fortalecimento dos músculos das pernas, braços e costas, redução das dores no corpo, além do controle da diabetes, artrite, artrose, problemas cardíacos e do colesterol alto muito comum nesta fase da vida.

Outro grande benefício da ginástica na terceira idade é diminuir os índices de depressão nesta faixa etária, pois com a ginástica em grupo o idoso passa a se relacionar com outras pessoas da mesma idade e com os mesmos objetivos. Vale ressaltar também que a ginástica é um forte instrumento na manutenção e na melhora da memória, pois a repetição exigida para a realização dos exercícios trabalha diretamente a concentração, atenção e o raciocínio.

Sabe-se que com o envelhecimento umas séries de alterações fisiológicas ocorrem no organismo de uma pessoa, como o surgimento de doenças crônicas, degenerativas entre outros tantos problemas.

Outra ideia seria a Ginástica Laboral que se baseia em alongamentos de diversas partes do corpo, como tronco, cabeça, membros superiores e membros inferiores. Os alongamentos são diferentes para cada função exercida pelo trabalhador. Esse tipo de ginástica não é de intensidade alta e ocorre num curto período de tempo, assim não cansa e nem sobrecarrega o funcionário.

Assim, trazendo o método laboral para a rotina da pessoa da melhor idade, que poderia fazer os exercícios aplicados no decorrer do seu dia, em contrapartida ao tipo de vida que a pessoa leva, dentro da sua rotina corriqueira, atribuindo o exercício ao tipo de vida que o idoso leva.

Em virtude desses fatores, a ginástica para idosos poderá influenciar positivamente no processo de envelhecimento melhorando assim a qualidade de vida do idoso. O objetivo da ginástica é o melhoramento da flexibilidade, coordenação, velocidade e força, além da manutenção da gordura corporal em padrões aceitáveis. Isso tudo ocorre porque quando o idoso pratica a ginástica, o organismo libera uma maior quantidade de hormônios da hipófise anterior, que acaba proporcionando maior sensação de bem-estar e prazer, prevenindo vários tipos de problemas inclusive a depressão.

Lembre-se que somente a ginástica não basta para uma melhor condição de vida e bem-estar, por isso ela deve ser combinada com uma alimentação saudável e hábitos de vida saudáveis para que os resultados sejam os esperados. Neste sentido, solicito ao Executivo a inclusão de ginástica laboral para pessoas da melhor idade na programação anual do setor esportivo do município.

Face ao exposto, **I N D I C O** ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal que determine ao setor competente a inclusão da ginástica ou (método laboral), para pessoas da melhor idade na programação anual da secretaria de esportes e recreação.

Certo da compreensão de Vossa Excelência e dada a relevância da matéria, aguardo atendimento à presente sugestão.

Câmara Municipal de Belém do Brejo do Cruz-PB em, 13 de outubro de 2025.


ELÍDIO VALDIVINO DA SILVA NETO
Vereador-Psb