



PODER LEGISLATIVO

CÂMARA DE VEREADORES DO MUNICÍPIO DE VILHENA PLENÁRIO DAS DELIBERAÇÕES

Protocolo	Projeto de Lei Projeto Decreto Legislativo Projeto de Resolução Requerimento Indicação Moção Emenda	
-----------	--	--

AUTOR: VEREADOR PRESIDENTE SAMIR ALI

INDICAÇÃO Nº 011/2024

O Vereador subscritor desta, na forma regimental, indica ao Prefeito Municipal que seja feito atendimento de hidroginástica no Centro do Idoso, no período vespertino.

JUSTIFICATIVA:

A escolha do período vespertino para a realização das aulas se dá pela maior disponibilidade dos idosos nesse horário, permitindo que eles aproveitem melhor as atividades sem comprometer outras atividades diárias. Ademais, as tardes costumam ser mais quentes, o que torna a atividade na água ainda mais agradável e confortável.

A hidroginástica é uma atividade física de baixo impacto, ideal para a terceira idade, proporcionando diversos benefícios à saúde dos idosos. Entre esses benefícios, destacam-se a melhora na mobilidade, fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade, equilíbrio e coordenação motora, além de contribuir significativamente para a saúde cardiovascular.

Além dos benefícios físicos, a prática de hidroginástica proporciona um importante impacto social e psicológico. As aulas de hidroginástica incentivam a interação social, promovendo a integração e o convívio entre os participantes, o que é fundamental para combater a solidão e o isolamento social, problemas comuns nessa faixa etária.

Câmara de Vereadores, 4 de julho de 2024.

**Vereador
Samir Ali**

VEREADOR: Quanto mais unidos, mais fortes seremos.