PORTO NACIONAL – TOCANTINS
CÂMARA MUNICIPAL
GABINETE DA VEREADORA ROZÂNGELA MECENAS

MOÇÃO DE APLAUSOS Nº 024 /2024

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Vereadores.

A vereadora que o presente subscreve, propõe à Mesa, ouvido o Plenário, que esta Moção de Aplausos seja encaminhada a **Sarah Rayane Amaral Costa,** responsável pelo projeto **"Água em movimento"**. ***(em caráter de urgência urgentíssima).***

Justificativa:

A hidroginástica é uma atividade física que se destaca pela resistência proporcionada pela água ao movimento, e por ser uma atividade de pouco impacto sobre as articulações devido à redução do efeito da gravidade. A fim de ofertar uma melhor qualidade de vida e promoção à saúde da população, em janeiro de 2022 a Secretaria Municipal de Saúde de Porto Nacional iniciou o projeto de aulas de hidroginástica e natação gratuita para idosos, gestantes, crianças e pessoas de baixa renda da comunidade, contribuindo, assim, na melhora da saúde e da qualidade de vida.

Entre os benefícios da prática regular de atividade física, podem ser citados: redução da gordura corporal; aumento da força muscular e da densidade óssea; melhora da flexibilidade; controle da pressão arterial; diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo II, osteoporose e obesidade, melhora da autoestima e diminuição da insônia, da tensão muscular, do estresse, da ansiedade e da depressão.

Atualmente temos parceria com dois clubes privados na cidade, que disponibilizam seu espaço físico e piscinas para as aulas de hidroginástica e natação. As aulas são ministradas por um Educador Físico com exercícios aeróbicos e recreativos.

Sala das sessões, 17 de Abril de 2024.

Apresentado em
Data 17/04/24

Rozângela Mecenas
Vereadora
Republicanos

Aprovado em
Data 29/04/24