INDICAÇÃO Nº 017/2013

À MESA DIRETORA DA CÂMARA MUNICIPAL DE JAGUARÉ-ESTADO DO ESPÍRITO SANTO

APROVADO
Em, 18 de março de 2013
Secretaria da Câmara Municipal de Jaguaré - ES
Presidente

O PODER LEGISLATIVO MUNICIPAL, através de seu **VEREADOR**, no uso de suas atribuições legais e consubstanciados no Art. 62 do Regimento Interno da Câmara Municipal de Jaguaré-ES, vem, respeitosamente, apresentar a indicação ao Poder Executivo para tomada de procedimentos legais e necessários para a execução do que segue abaixo, requerendo, desde já, seja a presente submetida ao Douto Plenário para conhecimento e votação:

I – A Implantação do projeto denominado "Caminhada Orientada" junto a Secretaria de Esportes e Lazer do município.

JUSTIFICATIVA:

Conhecedor dos inúmeros benefícios que a atividade física proporciona, apresento a presente indicação para que o executivo busque esforços para a concretização do Projeto "Caminhada Orientada", com o objetivo de promover exercícios de caminhada a população de Jaguaré-ES, visando melhorar e incentivar a prática de atividade física, e assim, evitar futuras patologias e lesões, bem como controlar as doenças já existentes.

Estar ativo fisicamente é um elemento chave para a longevidade, para uma vida mais feliz e saudável. Ajuda a aliviar o estresse e fornecer um sentimento agradável de bem estar.

A atividade física regular pode ajudar também no alcance e manutenção de um peso saudável e diminuir o risco de doenças crônicas e cardíacas, além de melhorar o humor e auto estima, e consequentemente a saúde mental.

A caminhada é ideal para iniciar um programa de atividade física, podendo ser praticado por qualquer idade e pode ser desenvolvida a qualquer momento.

Quanto ao local do desenvolvimento do projeto, indicamos que as atividades deverão ser desenvolvidas no estádio Conilon.

Para a concretização do projeto, necessário a contratação de profissionais especializados, como educador físico, fisioterapeuta e enfermeiro, uma vez que visa o controle de pressão, glicemia e diversas orientações.

Basta uma breve análise do projeto para se ter a certeza que o gasto do executivo será insignificante diante dos benefícios que serão alcançados.

Na oportunidade, encaminhamos cópia do Projeto "Caminhada Orientada".

Por todo o exposto, acreditamos que o Executivo acate em todos os seus termos a indicação apresentada e com **urgência** busque esforços para sua concretização junto a Secretaria de Esportes e Lazer.

Sala das Sessões; 18 de março de 2013.

CAYO CÉZAR CASAGRANDE
Vereador

CAMINHADA ORIENTADA

Projeto:

BRUNO MALACARNE

JAGUARÉ- ES

INTRODUÇÃO

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações. Com relação à saúde física, observa-se perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, recuperação da condição física, fortalecimento da musculatura dos membros inferiores, bem como, na manutenção e/ou aumento da densidade óssea, favorece o controle de doenças como diabetes, artrite, doença cardíaca, além de melhora a sinergia motora das reações posturais, enfim, favorece uma reestruturação da funcionalidade motora.

No que se refere a saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, contribuindo com a melhora do fluxo de sangue para o cérebro, e também na capacidade de lidar com problemas e o stress. Além disso, auxilia também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima e no tratamento da depressão. Portanto, a atividade física auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas.

A caminhada é ideal para iniciar um programa de atividade física, principalmente a pessoas que vem de um histórico de vida sedentária. Pode ser praticada por qualquer idade, sendo uma prática segura para grupos de risco com problemas cardiovasculares e ortopédicos, não oferecendo riscos à saúde, e com a vantagem de ser uma atividade que pode ser realizada em qualquer lugar e a qualquer momento.

Pode-se observar que a caminhada em diferentes faixas etárias relaciona-se a vários benefícios, bem como, para crianças e jovens além de ser importante na aquisição de habilidades psicomotoras, a atividade física é importante para o

desenvolvimento intelectual, favorecendo um melhor desempenho escolar e também melhor convívio social. A prática regular de exercícios pode funcionar como uma de via de escape para energia "extra normal" das crianças, ou seja, sua hiperatividade. No que se refere a idosos, além do controle de doenças, auxilia no aumento da qualidade de vida. Com o avanço da idade, há uma redução da capacidade cardiovascular, da massa muscular, da força e flexibilidade muscular, sendo que esses efeitos são exarcebados pela falta de exercício. Além de melhorar a auto-estima, a autoconfiança e a afetividade, aumentando a socialização.

Em mulheres durante gestação (sob recomendação médica): É necessário a todas as gestantes um trabalho corporal a cada trimestre da gestação, para facilitar às alterações que ocorrem nesse período. Uma melhor capacidade cardiorrespiratória facilita a realização das atividades domésticas; uma melhoria das condições musculares e esqueléticas ajuda na adaptação às mudanças posturais e no trabalho de parto. Além disso, é de extrema importância à auto-estima, a convivência com outras gestantes e os sentimentos de segurança e de felicidade.

OBJETIVOS:

- GERAL

  - Promover exercícios de caminhada orientada para a população do município de Jaguaré-ES, visando melhorar e incentivar a prática de atividade física, e assim, evitar futuras patologias e lesões e ou controlar doenças já existentes.

- ESPECÍFICOS

  - Promover a integração da entre os membros da sociedade Jaguarense;
  - Orientar um condicionamento físico saudável;
  - Auxiliar no controle de doenças como colesterol, diabetes mellitus, Hipertensão, acidente vascular cerebral, depressão, ansiedade, osteoporose, artrose, obesidade, câncer de intestino, arteriosclerose, lombalgia;
  - Promover o aumento da vitalidade;
  - Proporcionar melhora na estabilidade articular; aumento de massa óssea, aumento da flexibilidade;
  - Aumentar da resistência aeróbica e anaeróbica;
  - Orientar a correção de vícios posturais;
  - Promover a qualidade do período gestacional e facilitação do parto normal;
  - Aumentar a eficiência do sistema imunológico;
  - Diminuir risco de acidentes com automóveis;

IDENTIFICAÇÃO DO PROJETO

Nome: Saúde na Caminhada

Responsáveis:

Educador Físico

Fisioterapeuta

Enfermeira

METODOLOGIA

A equipe realizará um trabalho de incentivo, à prática de exercício físico monitorado, a mesma estará no espaço cedido pela prefeitura orientando as pessoas que estarão fazendo caminhada.

Obs. A equipe se revezará de dois a dois.

HORÁRIO E LOCAL DE FUNCIONAMENTO

- De segunda à sexta-feira: 05h30min as 07h00min no Estádio Centro Esportivo Conilon.
- De segunda à sexta-feira, 16:30h00min às 19:30h00min no Estádio Centro Esportivo Conilon

Obs: não será realizado o trabalho nos dias de feriados.

PROCEDIMENTOS

- Fazer uma ficha de avaliação individual;
- Alongamentos antes e depois da caminhada;
- Aferir e anotar pressão arterial;
- Glicemia capilar (diabéticos e hiperglicêmicos)
- Pesar;
- Medir;
- Alertar sobre protetor solar, vestuário e calçado adequado, postura; Ingesta hídrica entre outras;
- Encaminhar para serviço de saúde, se necessário;
- Mensalmente será relatado a produção de todas as pessoas que passaram pelo atendimento.

RECURSOS NECESSÁRIOS

- Tenda para proteção dos profissionais e objetos utilizados;
- Iluminação na tenda;
- Barra para alongamento;

- Balança de adulto;
- Mesa;
- Cadeira;
- Estadiômetro Portátil
- Esfigmomanômetro (cedido pela equipe);
- Glicômetro (cedido pela equipe);
- Fita e lancetas de hemoglucoteste;
- Marcações na pista de 100 em 100 metros;
- Fichário;
- Fichas de avaliação;
- Canetas, lápis e borrachas.

INVESTIMENTO

- Contratações dos profissionais.
- Material acima citados que não estiver disponível pela secretaria de esportes ou secretaria de saúde.