INDICAÇÃO Nº 416/2021

ALLAN JOSÉ QUINTÃO E KELSON SANTANA DOS SANTOS; Vereadores, legalmente amparados pelo Regimento Interno desta Casa Legislativa e depois de ouvido o Plenário, requer de Vossa Excelência remeter proposição indicativa a Excelentíssima Senhora Prefeita Municipal, para que:

- **SEJA REALIZADA A AQUISIÇÃO E INSTALAÇÃO DE UMA ACADEMIA AO AR LIVRE PRÓXIMO A QUADRA POLIESPOTIVA DO BAIRRO ENGENHO DA SERRA, MANHUAÇU, MG.**

JUSTIFICATIVA: A prática regular de determinada atividade física reduz substancialmente o risco de doença cardíaca e várias outras doenças.

Sabe-se que pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente.

Alguns itens considerados positivos durante tal prática podem ser notados como: Ajuda a controlar o peso corporal; Contribui para ossos, articulações e músculos sadios; Reduz o índice de quedas em idosos; Ajuda a aliviar a dor da artrite, artrose; Diminui os sintomas de ansiedade e depressão e estão associadas à menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação; Proporciona maior independência e autonomia para o idoso.

Para as pessoas inativas, que optam pela falta de atividade física, definitivamente não estão ajudando sua saúde e provavelmente a estão prejudicando. Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar. Portanto, aguardamos que o Poder Executivo providencie a aquisição e instalação da academia de ginástica, para que as pessoas possam exercitar-se no seu dia, dia.

Plenário, 17 de junho de 2021.

ALLAN JOSÉ QUINTÃO
(Vereador – Allan do Alaor)

KELSON SANTANA DOS SANTOS
Vereador