Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

Protocolo: 1129/15
Data: 01.07.15 Hora: 09:14
Ofício:
Aprovado na 19ª SO, realizada em 30.06.15 s/ adendo

Presidente

LUÍS HENRIQUE CAPELLINI
Presidente da Câmara

INDICAÇÃO Nº332/ 2015

Assunto: Solicita providências do Poder Executivo Municipal, por meio da Secretaria de Turismo, Esporte e Cultura no sentido de promover atividades físicas direcionadas aos idosos e implantar equipamentos locais de desporto à terceira idade nos bairros do município.

Bertioga, 30 de junho de 2015.

Excelentíssimo Senhor Presidente,
Nobres Vereadores:

Valéria Bento, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Colendo Plenário, fazer a seguinte Indicação:

A prática da atividade física pode controlar e até mesmo evitar alguns sintomas de doenças. Dentre os benefícios dos exercícios, pode-se destacar menor probabilidade de disfunções cardiovasculares, como aumento do consumo máximo de oxigênio, redução da pressão arterial e freqüência cardíaca em repouso, diabetes, osteoporose, depressão e ansiedade.

O exercício físico, além de combater o sedentarismo, contribui de maneira significativa para a manutenção da

aptidão física. A atividade vai influenciar na autonomia do idoso, habilitando-o a realizar atividades que não realizava, podendo se tornar uma pessoa independente.

Um programa de exercícios físicos bem direcionado e eficiente para esta idade deve ter como meta a melhora da capacidade física do indivíduo, diminuindo a deterioração das variáveis de aptidão física como resistência cardiovascular, força, flexibilidade e equilíbrio, o aumento do contato social e a redução de problemas psicológicos como a ansiedade e a depressão.

Desta forma torna-se possível percebermos que a atividade física regular e a adoção de um estilo de vida ativa são necessárias para a promoção da saúde e qualidade de vida durante o processo de envelhecimento.

Sendo uma atividade que possui notório interesse social, a Secretaria de Turismo, Esporte e Cultura tem o dever de estimulá-la por meio de cronograma e equipamentos próprios a serem implantados nos bairros.

Ante o exposto Indico ao Executivo a necessidade de estabelecer atividades físicas e recreacionais nos bairros do município.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.

Valéria Bento
Vereadora