Câmara Municipal de Cascavel

ESTADO DO PARANÁ

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAVEL
Recebido em: 05/05/25
Protocolo

INDICAÇÃO Nº 837 , DE 2025
(Proponente: Vereador Valdecir Alcantara/Progressistas)

Excelentíssimo Senhor Presidente da Câmara Municipal de Cascavel.

INDICO, nos termos do art. 143 do Regimento Interno desta Casa de Leis, seja encaminhado expediente à Secretaria Municipal de Esportes e Lazer solicitando a instalação de uma A.T.I. (academia da terceira idade) na Comunidade Rural denominada como Colônia Esperança.

É o que Indica. Sala das Sessões.
Cascavel, 5 de maio de 2025.

Valdecir Alcantara
Vereador/Progressistas

Justificativa.

A Importância das Atividades Esportivas na Terceira Idade

A prática de atividades esportivas na terceira idade é uma ferramenta essencial para promover a saúde e o bem-estar dos idosos. Com o aumento da expectativa de vida, garantir uma boa qualidade durante os anos dourados se torna uma prioridade, e o esporte desempenha um papel crucial nesse processo.

Benefícios Físicos

1. Manutenção da Mobilidade: Atividades físicas ajudam a manter a flexibilidade e a força muscular, reduzindo o risco de quedas e lesões.

2. Controle do Peso. O exercício regular auxilia no controle do peso, prevenindo doenças relacionadas à obesidade, como diabetes tipo 2 e hipertensão.

3. Saúde Cardiovascular: A prática esportiva regular estimula a circulação sanguínea e fortalece o coração, promovendo um sistema cardiovascular mais saudável.

CONFERIDO
DIRETORIA LEGISLATIVA

Benefícios Mentais

1. Melhora da Saúde Mental: O esporte libera endorfinas, que são hormônios responsáveis pela sensação de felicidade. Isso pode ajudar a minimizar sintomas de depressão e ansiedade, comuns nessa fase da vida.

2. Estimulação Cognitiva: Atividades que exigem concentração e estratégia, como jogos de equipe ou exercícios em grupo, podem ajudar a manter a mente ativa e reduzir o risco de demência.

3. Socialização: A participação em atividades esportivas proporciona momentos de socialização, ajudando a combater a solidão e o isolamento que muitas vezes afetam os idosos.

Inclusão e Adaptação

É fundamental que as atividades esportivas sejam adaptadas às capacidades individuais dos praticantes. Programas voltados para a terceira idade devem levar em consideração as condições físicas e possíveis limitações, garantindo que todos possam participar de forma segura e eficaz.

Além disso, é importante que a sociedade reconheça e valorize a atividade física na terceira idade. Comunidades ativas, centros de convivência e grupos de caminhada são iniciativas que facilitam a prática esportiva entre os idosos, proporcionando um ambiente seguro e estimulante.

As atividades esportivas têm um papel transformador na vida dos idosos, contribuindo não apenas para a saúde física, mas também para o bem-estar emocional e social. Investir em programas que incentivem a prática esportiva na terceira idade é investir em uma sociedade mais saudável e inclusiva. Portanto, nunca é tarde para começar, e é pelo todo exposto que os munícipes da Comunidade Colônia Esperança solicitam a instalação de uma Academia da Terceira Idade em seu território.