



Câmara Municipal de Aracruz

ESTADO DO ESPIRITO SANTO

EXMº SENHORES VEREADORES DA MESA DIRETORA DA CÂMARA MUNICIPAL DE ARACRUZ-ES.

O vereador **José Gomes dos Santos**, infra-assinado, vereador em pleno exercício de suas funções legislativas, vem mui respeitosamente, requerer a Vossa Excelência, com fundamento no Art. 102, Parágrafo único, combinado com o art. 106, II do Regimento Interno o encaminhamento ao Prefeito Municipal das Indicações ora apresentadas.

INDICAÇÃO Nº 180/ 2018

VISTO
07 / 05 / 18

Presidente da Câmara

Indico ao Exmo. Sr Prefeito Municipal que providencie junto à secretaria responsável que seja criado um programa de incentivo à prática de esportes em academias e clubes desportivos para alunos acima de 65 (sessenta e cinco) anos, através de parcerias no município- Aracruz/ES.

JUSTIFICATIVA

O principal objetivo desta indicação é - incentivar a prática de modalidades desportivas diversas, servir de estímulo ao idoso à prática de esportes, promover a vida ativa e saudável, estimular o convívio social através de atividades físicas e esportivas. É possível associar a prática de esportes à diminuição do acometimento de doenças relacionadas ao envelhecimento, como artroses e doenças vasculares. Ao mesmo tempo estimula a produção de endorfinas, o que evita a depressão e pode, com isso, ser associada a maior longevidade. A atividade física na terceira idade trás uma serie de benefícios físicos, Fisiologicos e Psicossociais.

BENEFÍCIOS FÍSICOS. Melhora o equilíbrio;Melhora a velocidade de andar;Contribui para a manutenção ou aumento da densidade óssea;Promove a autonomia para a realização de tarefas do cotidiano.

BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS:Ajuda no controle da tensão arterial;Ajuda no controle de diabetes;Controle do colesterol, diminui os níveis de LDL (colesterol ruim) e aumenta os níveis de HDL (colesterol bom);Diminui o risco de demência senil vascular.

BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS:Aumento da autoestima e do estado de humor;Diminui o risco de depressão, de stress, de ansiedade;Ajuda a controlar a dependência química e a diminuição de consumo de remédios;Melhora a qualidade de sono;Promove momentos recreativos e de socialização;Controle do peso ou diminuição da gordura corporal.



Câmara Municipal de Aracruz

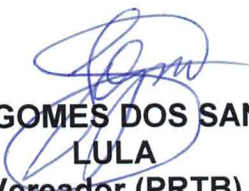
ESTADO DO ESPIRITO SANTO

Com a prática de exercícios físicos para idosos, estes vão sentir mais energia e confiança para realizar as suas atividades do dia-a-dia de forma autónoma. Desta forma, a própria autoestima também aumenta.

Esperando ter demonstrado a real necessidade da presente indicação, subscrevo-me.

Aracruz/ES, 07 de Maio de 2018.

Atenciosamente,


**JOSÉ GOMES DOS SANTOS
LULA**
Vereador (PRTB)