



Câmara Municipal de Cordeiro	
Protocolo nº	151
Horário	15:54
16 MAI 2012	
<i>Saluz</i>	
Assinatura	

Indicação nº: 034/2012

Indico à Mesa Diretora, alicerçado no Regimento Interno desta Colenda Casa Legislativa, que seja solicitado ao Exmo. Prefeito de Cordeiro, Dr. Silvio Abreu Daflon, que através do seu setor competente viabilize a possibilidade de construir em uma área apropriada, a Academia da Terceira Idade, e uma piscina para prática da Hidroginástica.

Justificativa:

Encaminho essa Indicação ao Exmo Sr. Prefeito, para que seja analisada a proposta e através de convênios com os Governos Federal ou Estadual, ou até mesmo com recursos próprios, possa atender essa Indicação, que será de grande benefício aos cidadãos da Terceira Idade, pois os mesmos terão as suas disposições uma Academia ao ar livre e uma piscina para Hidroginástica. Sabemos que hoje o Município conta apenas com alguns equipamentos de ginástica, localizados na Mata do Posto, onde os mesmos não são apropriados às pessoas da Terceira Idade. Existem equipamentos que permitem a prática de exercícios que atendem às necessidades dos idosos, trabalhando exercícios de força e flexibilidade. Além disso, as atividades ajudam a desenvolver a capacidade aeróbica do praticante.

A hidroginástica é uma ótima atividade para quem quer entrar em forma independente da idade. Também é recomendada para quem possui algumas limitações como a obesidade e problemas articulares entre outros, que impeçam a prática de outros tipos de exercícios. Por isso se torna bastante indicada para a Terceira Idade, pois proporciona benefícios terapêuticos efetivos para os idosos, melhora a capacidade aeróbica e cardiorespiratória, a resistência e a força muscular, a flexibilidade e o bem-estar geral. É uma atividade praticada num ambiente descontraído e confortável, a água, o que proporciona prazer, relaxamento e bem-estar físico e mental, e tem a vantagem de poder ser praticada por pessoas de qualquer sexo e de qualquer idade.

Sala de Sessões Juscelino Kubitschek, 16 de Maio de 2012.

Robson Pinto da Silva
Robson Pinto da Silva

VEREADOR