



Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá
Estado do Espírito Santo

INDICAÇÃO Nº 12/2017

**INDICA AO CHEFE DO PODER EXECUTIVO
A INSTALAÇÃO DE PISCINA AQUECIDA E
SALA DE GINÁSTICA PARA ATENDER A
TERCEIRA IDADE DESTE MUNICÍPIO.**

**Senhor Presidente,
Senhores Vereadores:**

A Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá-ES, por meio do Vereador abaixo assinado, usando o permissivo do Art. 100 e 101 do Regimento Interno da Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá, indica ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, a instalação de piscina aquecida e sala de ginástica para atender a terceira idade, podendo ser construído ao lado do Centro de Vivência do Idoso "Emílio Peter Augusto Heinrich Friedrichi" de Santa Maria de Jetibá-ES.

Necessário se faz a disponibilidade de uma sala de ginástica, com aquisição de equipamentos para academia, pois sabe-se que a prática de atividades físicas de lazer aliada ao envelhecimento, proporciona aos idosos benefícios na qualidade de vida, tanto no aspecto físico, como no psicossocial.

Com o implemento da piscina aquecida, os idosos poderão contar também com as aulas de hidroginástica, que é uma atividade de baixo impacto, sem ocorrência de quedas e fraturas, envolvendo, portanto, poucos riscos ao idoso.

A hidroginástica é uma excelente opção para quem quer envelhecer com saúde. Entre os benefícios da prática, está a prevenção da osteoporose, o condicionamento cardiovascular e até a melhora da autoestima.



Câmara Municipal de Santa Maria de Jetibá Estado do Espírito Santo

Nas atividades em piscina, o idoso fica longe do sedentarismo e ganha mais disposição no dia a dia, além de ter o processo de envelhecimento retardado. Porém, ressalta-se que a hidroginástica para idosos deve ser sempre acompanhada de um profissional que possa orientar o praticante corretamente, escolhendo o programa de exercícios mais adequado a ser seguido.

Face ao exposto, e como o envelhecimento é um processo natural e irreversível na vida de todos nós, requeiro o apoio dos demais pares desta Casa de Leis, para aprovar, por unanimidade, a presente indicação e desde já, requeiro também o devido acatamento da indicação pelo Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal.

Plenário “Doutor Floriano Guilherme”, 08 de fevereiro de 2017.

ÁLVARO ROBERTO GONÇALVES

Vereador/1º Secretário