



Câmara Municipal de Cabo Frio

Av. Assunção, 760 - São Bento - CEP: 28906-200 - CABO FRIO\RJ
CNPJ: 29.880.739/0001-17 - Tel: (22) 2640-0700 - Site: cabofrio.legislativomunicipal.com

INDICAÇÃO Nº 0338/2022

Em, 06 de abril de 2022

SOLICITA AO SENHOR PREFEITO A IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA GINÁSTICA NA MELHOR IDADE NA PRAIA DO PONTAL, EM TAMOIOS NO SEGUNDO DISTRITO DESTE MUNICÍPIO.

Exmo(a) Sr(a) Presidente(a) da Câmara Municipal de Cabo Frio

O(a) Vereador(a) que esta subscreve, atendendo tudo mais o que determina o interesse público, INDICA à Douta Mesa, na forma regimental, o envio de expediente ao Exmº. Sr. Prefeito solicitando a necessidade de Implantação do Programa Ginástica da Melhor Idade na Praia do Pontal em Tamoios no Segundo Distrito deste Município.

Sala das Sessões, em 06 de abril de 2022.

JOSIAS ROCHA MEDEIROS
Vereador(a) - Autor(a)

JUSTIFICATIVA

Considerando que o Programa Ginástica na Melhor Idade pode ser um Programa de grande relevância, que visa promover a saúde e o convívio social, na construção de hábitos saudáveis, melhorando a qualidade de vida da população mais idosa; Considerando a necessidade dos moradores do Segundo Distrito, ter a sua disposição um programa de incentivo a prática de exercícios físicos, de forma gratuita.

A realização de ginásticas e práticas corporais é fundamental para a saúde da população idosa. Essa prática proporciona mais disposição, bem-estar, autonomia e a oportunidade de fazer amizades. Além disso, diminui o risco de doenças do coração, osteoporose, diabetes, depressão e certos tipos de câncer;

Considerando que a ginástica é uma atividade que desenvolve flexibilidade, equilíbrio e força muscular;

Com a diminuição dos casos do Coronavírus (COVID-19) as atividades corporais e ginásticas estão sendo retomadas e com a implantação de um programa



Câmara Municipal de Cabo Frio

Av. Assunção, 760 - São Bento - CEP: 28906-200 - CABO FRIO\RJ

CNPJ: 29.880.739/0001-17 - Tel: (22) 2640-0700 - Site: cabofrio.legislativomunicipal.com

adequado junto a prefeitura estaremos incentivando, a prática de exercícios físicos, saúde e qualidade de vida aos idosos;

Cabe lembrar que pela prática regular e sistemática do exercício físico, o organismo libera maior concentração de hormônios da hipófise anterior (beta-adrenérgicos), que proporcionam a sensação de prazer e de bem-estar, diminuindo e prevenindo condições depressivas;

Considerando o exposto acima mencionado e a necessidade da população, certificamos a importância da realização da presente indicação.

Visto o interesse e as necessidades acima expostas e sendo justa a causa, solicitamos aos Nobres Vereadores desta casa que se empenhem na aprovação desta Indicação.