



## **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 0450/2023

Em, 14 de junho de 2023

### **SOLICITA AO EXMO. SR. PREFEITO A CONSTRUÇÃO DE UMA ACADEMIA AO AR LIVRE PARA TERCEIRA IDADE, NA ORLA DA PRAIA DAS PALMEIRAS**

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

O Vereador que esta subscreve, atendendo tudo mais o que determina o interesse público, INDICA à Douta Mesa, na forma regimental, o envio de expediente ao Exm<sup>o</sup>. Senhor Prefeito a construção de uma academia ao ar livre para terceira idade, na Orla da Praia das Palmeiras.

Sala das Sessões, em 14 de junho de 2023.

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

### **JUSTIFICATIVA**

Considerando que a construção de uma academia ao ar livre NA Orla da praia das Palmeiras voltados para terceira idade, estaremos incentivando os idosos a praticarem atividade física e saírem do sedentarismo.

Entre os benefícios gerados pela prática regular e constante de exercícios nas Academias ao Ar Livre, estão a melhora na capacidade aeróbica, aumento da autoestima e promoção da interação social. Os equipamentos das Academias da Terceira Idade são desenvolvidos para atividades leves e de baixo impacto, alongando e fortalecendo a musculatura.

Considerando que a prática de exercícios físicos é fundamental para a sua saúde física e mental, que tende a se debilitar naturalmente devido aos avanços da idade caso não se tome nenhuma iniciativa para combater esse problema.

Considerando que com a construção de uma academia ao ar livre para os idosos na Orla da Praia das Palmeiras, estaremos proporcionando para a melhora da saúde e bem estar dos mesmos, uma vez que os benefícios obtidos através da realização de exercícios físicos são muitos, como os seguintes: Menor risco de desenvolver doenças e disfunções, Redução da pressão arterial, Melhora do equilíbrio, Aumento da mobilidade, Manutenção do peso corporal e Maior flexibilidade.

Considerando a necessidade de proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos, vimos junto ao Poder Público Municipal solicitar a destinação de uma Academia ao Ar Livre para atender uma necessidade local.

Outrossim, é notório que a Orla da praia das Palmeiras cada dia que passa ganha mais frequentadores que utilizam a via para caminhadas e os espaços vazios para pratica de piquenique onde muitas famílias passam o dia acompanhados dos membros da família que já estão na terceira idade.

