



## **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 0087/2024

Em, 21 de fevereiro de 2024

**SOLICITA A EXMA. SENHORA PREFEITA A IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA GINÁSTICA NA MELHOR IDADE NA PRAÇA DA BANDEIRA, NO BAIRRO PASSAGEM DESTES 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 à Exm<sup>a</sup>. Sra. Prefeita solicitando a necessidade de Implantação do Programa Ginástica da Melhor Idade na Praça da Bandeira, no Bairro Passagem deste Município.

Sala das Sessões, em 21 de fevereiro de 2024.

**JOSIAS ROCHA MEDEIROS**  
VEREADOR(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 bairro Passagem, 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.

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;



### **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

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.