

Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

INDICAÇÃO Nº 041 / 16

Protocolo:	<u>309/16</u>		
Data:	<u>02/03/16</u>	Hora:	<u>10.22</u>
Ofício nº:			
Aprovado na	<u>4</u>	SO,	
realizada em	<u>5/1</u>	adendo	
<u>1/3/16</u>			
Presidente			

~~Presidente da Câmara~~

Assunto: Peço que proviencie professores ou estagiários para as praças de esportes da Orla da Praia.

Ref: GV/ML

Bertioga, 01 de Março de 2016

Excelentíssimo Sr. Presidente,
Nobres Vereadores:

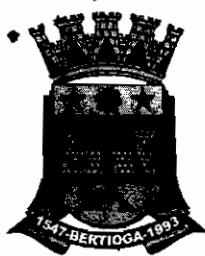
Márcia Regina Braz Lia, no uso de suas atribuições regimentais, vem perante Vossa Excelência, ouvido o Douto Plenário, fazer a seguinte Indicação:

À medida em que aumenta a idade cronológica, as pessoas ficam menos ativas, o que facilita o aparecimento de doenças crônicas e degenerativas.

E, para tentar minimizar ou mesmo retardar esse processo, a atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde.

Nos últimos anos é grande o incentivo à prática de atividades físicas que podem ser realizadas em academias (exercícios de força), clubes (natação, dança), ou mesmo em praças públicas (tai-chi-chuan, caminhadas, academias ao ar livre), fazendo com que o idoso abandone o sedentarismo e as doenças, próprios desta fase da vida, e passe a se sentir mais confiante, independente e ativo.

Peço que proviencie professores ou estagiários para as praças de esportes da Orla da Praia para proporcionar as pessoas a prática orientada de esportes , pois muitos idosos, para acatar ordens médicas ou mesmo por iniciativa própria, procuram praticar exercícios físicos para reduzir a gordura corpórea, por possuirem problemas de insônia, ou como auxílio na recuperação de lesões.



Câmara Municipal de Bertioga

Estado de São Paulo

Estância Balneária

Idosos que praticam atividade física regularmente apresentam menos casos depressivos, principalmente quando realizada em grupo de pessoas com idade ou patologias semelhantes, onde ocorre grande socialização e surgem novos interesses e novas amizades, mas o profissional deve orientar idosos ou outros usuários na prática destes exercícios, evitando lesões ou outros danos à saúde.

Consulto o Douto Plenário, no tocante à permissão de envio de ofício ao Executivo Municipal, Secretaria de Turismo, Esporte e Cultura, Diretoria de Esportes, Conselho Municipal de Esportes e Conselho municipal do Idoso, dando conta aos mesmos do teor desta justa solicitação.

Observados os preceitos regimentais, esta é a Indicação que vai devidamente subscrita.


Márcia Regina Braz Lia
Vereadora

ELISABETH DOTTI CONSOLI
Vereadora

Valéria Bento
Vereadora

EDVALDO ALCRIM SILVA
1º Secretário

ALFONSO DARI WEILAND
Vereador

JOSÉ FELICIANO IRMÃO
2º Secretário

Ver. Antônio Rodrigues Filho
Vice-Presidente

LUIZ CARLOS PACÍFICO JR.
Vereador