

CÂMARA MUNICIPAL
DE CARIACICA

ORDEM DO DIA
Sessão: 02/02/15

ÂNGELO CÉSAR LUCAS
Presidente

APROVADO
Sessão: 11/02/15

ÂNGELO CÉSAR LUCAS
Presidente

INDICAÇÃO CMC Nº 3667/2014

Senhor Presidente, apresento a V.Exa. nos termos do art. 120 do Regimento Interno, a presente Indicação, a ser encaminhada ao Senhor Secretário de Esportes do Município de Cariacica, ouvido o Plenário desta Casa, para que seja implantado um grupo de ginástica para atender a 3ª idade na Comunidade Nova Valverde, no Campinho que fica próximo a Escola Leonilda das Graças Langa.

JUSTIFICATIVA

Aos 30 anos de idade os indivíduos começam a perder massa muscular e possuem uma forte tendência a aumentar o percentual de gordura. E perda de massa muscular significa perda de força, o que tende a se agravar com o tempo. O envelhecimento traz consigo inúmeras transformações no corpo do idoso; e a diminuição do desempenho físico talvez seja o mais percebido pelas pessoas. Isso porque na terceira idade o organismo já não é como antes; os corpos não são mais tão flexíveis e os movimentos não são tão ágeis. As articulações perdem mobilidade e elasticidade, as lesões degenerativas como a osteoporose transformam o osso de um estado consistente para esponjoso; o aparelho bronco-pulmonar sofre alterações, inclusive o pulmão tem seu peso reduzido; no sistema cardiovascular, a capacidade do coração diminui, a pressão se eleva, diminuindo a circulação sanguínea. Algumas pessoas idosas possuem a reserva funcional tão baixa que atividades cotidianas aparentemente fáceis (banhar-se, vestir-se e alimentar-se sozinho) tornam-se bastante difíceis. A diminuição da força muscular é o fator mais diretamente relacionado com a independência funcional de idosos. E o sedentarismo como fator agregado chega a ser assustador ao se avaliar as consequências para a saúde. Segundo pesquisas, o idoso tem perda de até 5% da capacidade física a cada 10 anos, e tem possibilidade de recuperar 10% dessa capacidade através de atividades físicas adequadas.

Com a finalidade de ofertar qualidade de vida por meio da atividade física aos moradores, venho solicitar que seja implantado um grupo de ginástica para atender a 3ª idade na Comunidade Nova Valverde, no Campinho que fica próximo a Escola Leonilda das Graças Langa.

Cariacica- ES, 12 de Dezembro 2014.

Professor Erildo

Proprietário
Professor Erildo
Proprietário - Cariacica - ES

CÂMARA MUNICIPAL
CARIACICA - ES

4872

Protocolo - Geral
Assinatura