



CÂMARA MUNICIPAL DE GURUPI-TO
Gabinete do Vereador André Caixeta - PSB
“Trabalho, Infraestrutura e Lazer”

CÂMARA MUN. DE GURUPI

10 SET. 2020

APROVADO

REQUERIMENTO Nº 251/2020.

(Vereador ANDRÉ CAIXETA)

CÂMARA DE GURUPI-TO



PROTOCOLO GERAL 523/2020
Data: 23/01/2020 - Horário: 11:38
Legislativo - REQ 251/2020

Solicito ao Senhor Secretário de Infraestrutura, Gerson José de Oliveira, que realize a construção de calçamento na rotatória localizada no setor João Lisboa da cruz na cidade de Gurupi –TO.

Senhor Presidente,

O Vereador que este subscreve, ouvido o Douto Plenário e obedecido o Regimento Interno desta Casa de Leis, vem **REQUERER** a esta presidência, para que envie expediente ao Secretário Municipal de Infraestrutura o que acima foi solicitado.

JUSTIFICATIVA

A presente solicitação se faz necessário, tendo em vista a falta de local adequado para a população da terceira idade e demais moradores do setor João Lisboa da Cruz na cidade de Gurupi-TO.

Atualmente, no Brasil, mais de 2 milhões de pessoas acima de 60 anos frequentam uma academia para a terceira idade. Ao contrário do que muitos acreditam, a academia não deve ser frequentada somente por jovens que estão em busca do corpo perfeito, afinal, os exercícios vão muito além da estética e devem ser, principalmente, uma busca incansável por qualidade de vida. Nesse contexto, a **academia para a terceira idade** faz cada vez mais sucesso e é uma ótima forma de impactar positivamente no processo natural de envelhecimento.

As atividades físicas só beneficiam a saúde se forem realizadas de forma contínua. Os idosos que decidirem frequentar a academia devem se exercitar de 2 a 3 vezes por semana, descansando nos outros dias e permitindo que o corpo se recupere.

Os maiores **benefícios das atividades físicas na terceira idade**

Diminuição da pressão arterial;

Menores chances de desenvolver problemas cardíacos como arritmia;

Diminuição dos triglicerídeos;



CÂMARA MUNICIPAL DE GURUPI-TO

Gabinete do Vereador André Caixeta - PSB

“Trabalho, Infraestrutura e Lazer”

Melhora na velocidade de locomoção;
Melhora da auto eficácia e, conseqüentemente, da sensação de mais-valia;
Aumento da densidade óssea;
Aumento da capacidade respiratória;
Maior tolerância à glicose;
Maior gasto calórico e, conseqüentemente, perda de gordura corporal;
Estímulo das faculdades intelectuais e físicas de modo geral;
Maior resistência contra doenças virais;
Prevenção de quedas devido à melhora no equilíbrio;
Aumento do nível de atividades físicas espontâneas;
Diminuição significativa dos casos de depressão causada pela velhice e pela sensação de menos-valia;
Aumento das sensações de felicidade e bem-estar.

Academia da Terceira Idade em todas as praças da cidade, fazendo com que o idoso não precise se deslocar de seu bairro para utilizar esse equipamento.

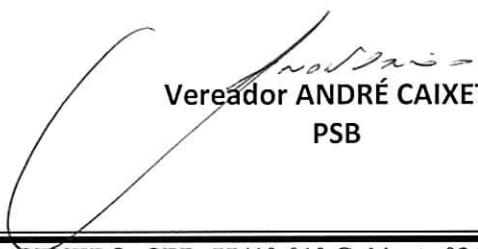
Contudo, a Academia da Terceira Idade deve ser composta além do equipamento fixo instalado na praça, de uma equipe multidisciplinar, composta de um professor de educação física, um enfermeiro e um nutricionista, que acompanham a evolução dos alunos da melhor idade e o seu desenvolvimento nos quesitos qualidade de vida e envelhecimento saudável.

Tal iniciativa promoverá substancial melhoria nos aspectos relacionados à saúde pública dos idosos, razão pela qual a realização da construção do calçamento na referida localidade possibilitará uma adequada via de acesso e passagem a todos os pedestres.

Pelos motivos acima mencionados e compreendendo a importância da prática de exercícios físicos e de como ela contribui para qualidade de vida de uma pessoa, solicito a construção da pista de caminhada do referido local.

É a justificativa.

GABINETE DO VEREADOR ANDRÉ CAIXETA, aos 02 dias do mês de janeiro de 2020.


Vereador ANDRÉ CAIXETA
PSB