

## GABINETE DO VEREADOR HUGO DE AZEVEDO GUIMARÃES – PT DO B

INDICAÇÃO Nº 223 / 2017

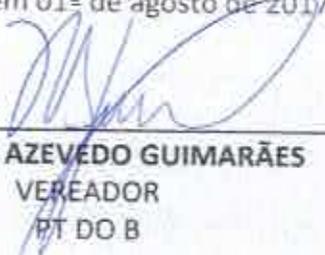
Indico ao Poder Executivo Municipal, através da Secretaria Municipal de Indústria, Comércio, Turismo, Esportes, Certames e Lazer, a disponibilização de aulas de Ginástica e Atividades Físicas para mulheres e pessoas da terceira idade, nas Quadras de Esportes de todos os Distritos de Cantagalo.

**JUSTIFICATIVA:** A atividade física na terceira idade ajuda a prevenir e a combater doenças como a hipertensão, derrames, varizes, obesidade, diabetes, osteoporose, problemas de coração e pulmões. Fortalece o sistema muscular, diminuindo o risco de quedas e facilitando os movimentos dos braços, pernas e tronco. Contribui para o aumento do apetite e reduz as dores.

Para as mulheres, a prática regular de atividade física é favorável desde a parte psicológica até o fortalecimento dos ossos e das articulações. Os benefícios dos exercícios envolvem a melhora cardiovascular, não só por aprimorar o condicionamento físico, mas também por manter um bom controle da glicemia (açúcar no sangue) e diminuir o colesterol ruim. Há melhora da massa óssea, com contribuições para a prevenção da osteoporose, mais facilidade para emagrecer e diminuição nas chances de ocorrência de pressão alta. Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada às mulheres.

Ciente dos trabalhos desenvolvidos pela Diretoria de Certames e Lazer e pela Assessoria de Esportes da Prefeitura Municipal de Cantagalo, que desenvolvem um trabalho de Ginástica e Atividade Física para mulheres nas quadras do Bairro Cantelmo e do Bairro Santo Antônio, atendendo cerca de 50 mulheres, proponho esta indicação para que tal projeto seja expandido para o centro, bem como para todos os Distritos de Cantagalo, atendendo assim várias pessoas que buscam uma forma adequada de se exercitar, com o devido acompanhamento. Tal projeto é mais uma forma de elevar a qualidade de vida dos cidadãos cantagalenses e mais um meio de integração entre os nossos munícipes.

Cantagalo, em 01º de agosto de 2017.

  
\_\_\_\_\_  
**HUGO DE AZEVEDO GUIMARÃES**  
VEREADOR  
PT DO B

CÂMARA MUNICIPAL DE CANTAGALO
PROTOCOLO Nº <u>2712</u> / 17
HORA <u>14:30</u>
O FUNCIONÁRIO <u>Dan</u>