



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

Processo nº: 1058 INDICAÇÃO : 774 / 2017

Autor: RICARDO LONGATTI FRANÇA

Emerita: ACRESCENTAR O PILATES NAS ATIVIDADES OFERECIDAS PARA A TERCEIRA IDADE NOS CENTROS ESPORTIVOS DA CIDADE.

INDICO, nos termos regimentais, após ouvida a Douta Casa, ao Exmo. Sr. Prefeito Municipal, providências junto à Secretaria competente, para que seja realizado um estudo para acrescentar o Pilates nas atividades oferecidas para a terceira idade nos centros esportivos da cidade.

JUSTIFICATIVA

Sabemos da necessidade de maior cuidado com a Saúde na terceira idade e o poder público deve buscar maneiras de desenvolver projetos, ações e programas que fortaleçam a saúde dos idosos, realizando atividades para prevenção de doenças. A prevenção está intrinsecamente relacionada a hábitos de vida saudáveis e combate ao sedentarismo e por essa razão, uma alternativa interessante para o público idoso em nossa cidade seria inserir o pilates nas atividades oferecidas nos centros esportivos.

O pilates é uma prática que usa o peso do próprio corpo para realizar exercícios que visam trabalhar o corpo todo para trazer um equilíbrio entre corpo e mente. Esta prática é muito indicada para idosos, pois ela é de baixo impacto e traz diversos benefícios a sua saúde, como: melhora a flexibilidade, mobilidade e equilíbrio; alivia dores e estresse; fortalece os músculos das pernas e costas, etc.

Desta forma, com o objetivo de proporcionar melhorias na Saúde, indico ao Exmo. Sr. Prefeito que seja realizado um estudo para acrescentar pilates nas atividades oferecidas para terceira idade nos centros esportivos da cidade.

Certo da compreensão de Vossa Excelência e dada a relevância da matéria, aguardo atendimento à presente sugestão.

Plenário Joab Pucinelli, aos 14 de junho de 2017.

Ricardo Longatti França
Vereador

Gabinete Vereador Ricardo Longatti França Telefone: 3885-7708

E-mail: contato@ricardofranca.com.br