



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

PALÁCIO VOTURA

Rua Humaitá n.º 1167 Centro – Fone/Fax: (19)3885-7700

CEP: 13.330-665 - Indaiatuba – SP

DESPACHADA

27ª Sessão Ordinária - 06/10/2026

Presidente: TÚLIO JOSÉ TOMASS DO COUTO

INDICAÇÃO

Indica ao Prefeito Municipal estudo de viabilidade para a inclusão da modalidade de Pilates, destinada a pessoas com 60 anos ou mais, no Programa Lazer Esportivo da Secretaria Municipal de Esportes.

Excelentíssimo Senhor Presidente,

Apresento a V. Ex.^a, nos termos do artigo 163 do Regimento Interno desta egrégia Casa Legislativa, a presente indicação, sugerindo ao Ex.^{mo} Senhor Prefeito Municipal a execução da ação descrita na ementa supra. Solicito, após leitura em Plenário, que se oficie à autoridade competente.

Assunto: Esporte

JUSTIFICATIVA:

O envelhecimento populacional é uma realidade que exige a implementação de políticas públicas preventivas, eficientes e voltadas à promoção da qualidade de vida da população idosa. Nesse contexto, a prática regular de atividades físicas orientadas constitui importante instrumento para a manutenção da autonomia, da funcionalidade e do bem-estar dos cidadãos com 60 anos ou mais.

Manter a pessoa idosa fisicamente ativa contribui para a prevenção e redução dos impactos decorrentes da perda de massa muscular, conhecida como **sarcopenia**, além de favorecer a manutenção das capacidades funcionais, a saúde cognitiva e a socialização, reduzindo também situações de isolamento social.

Nesse contexto, o **Mat Pilates** apresenta-se como uma modalidade de baixo impacto e com ampla possibilidade de adaptação às diferentes condições e níveis de capacidade física dos participantes. Por meio de exercícios orientados e adequados às necessidades individuais, a modalidade pode trabalhar aspectos importantes para o envelhecimento saudável, como **força muscular, mobilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação motora,**

0041475
PROT - CM 4992/2026
02/10/2026 10:55
IND 2732/2026



CÂMARA MUNICIPAL DE INDAIATUBA

PALÁCIO VOTURA

Rua Humaitá n.º 1167 Centro – Fone/Fax: (19)3885-7700

CEP: 13.330-665 - Indaiatuba – SP

postura, controle corporal e consciência respiratória, sem a necessidade de atividades de alto impacto.

A inclusão do Pilates na programação da Secretaria Municipal de Esportes possibilitaria ampliar as oportunidades de participação da população idosa em atividades físicas orientadas, proporcionando um ambiente de convivência, promoção da saúde e prevenção de limitações funcionais.

Ao direcionar a modalidade para pessoas com 60 anos ou mais, a iniciativa também atua de forma preventiva, buscando evitar ou retardar o desenvolvimento de limitações que possam comprometer a autonomia dos idosos e, conseqüentemente, contribuir para a redução da necessidade de atendimentos e tratamentos decorrentes do sedentarismo e da perda de funcionalidade, colaborando para a utilização mais eficiente dos recursos do sistema de saúde municipal.

A implantação do **Mat Pilates para a terceira idade**, portanto, representa uma importante ação de promoção do envelhecimento ativo, ampliando as políticas públicas de esporte e lazer e garantindo à população idosa novas possibilidades de atividade física, convivência e cuidado com a saúde.

Sala das Sessões, em 2 de outubro de 2026.

DR. OTHNIEL HARFUCH
Vereador