



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE MACUCO
PODER LEGISLATIVO
MACUCO – CAPITAL ESTADUAL DO LEITE

INDICAÇÃO Nº 1108/18

INDICAÇÃO

Indico à Mesa Diretora na forma regimental, em vigor, que seja solicitado ao Prefeito Municipal de Macuco Bruno Alves Boaretto, que através da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer, **desenvolva um Programa Esportivo que leve a prática de atividade física aos moradores da Ponte do Cassiano, Ribeirão e Volta da Ferradura.**

JUSTIFICATIVA

A prática regular de determinada atividade física reduz substancialmente o risco de morrer de doença cardíaca coronária e diminui o risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta entre outras doenças.

Sabe-se que pessoas de todas as idades, que estão de um modo geral inativas fisicamente, podem melhorar sua saúde e bem-estar ao praticar atividade física moderada regularmente.

Alguns itens considerados positivos durante tal prática podem ser notados como:

Ajuda a controlar o peso corporal;

Contribui para ossos, articulações e músculos saudáveis;

Reduz o índice de quedas em idosos;

Ajuda a aliviar a dor da artrite, artrose;

Diminui os sintomas de ansiedade e depressão e estão associadas à menor número de hospitalizações, visitas médicas e medicação;

Proporciona maior independência e autonomia para o idoso.

Para as pessoas inativas, que optam pela falta de atividade física, definitivamente não estão ajudando sua saúde e provavelmente a estão prejudicando. Quanto mais examinamos os riscos para a saúde associados à falta de atividade física, mais convencidos ficamos que pessoas que não praticam atividade física devem começar a se exercitar.

Portanto, precisamos criar mecanismos para que possamos levar atividade física a essas localidades mais afastadas, consideradas zona rural do município, de acordo com um cronograma que possa ser divulgado com antecedência aos moradores.

Plenário Luiz Paulo Vogas da Silva, 11 de junho de 2018.

DIOGO LATINI RODRIGUES
Vereador Autor