



## INDICAÇÃO Nº. 134 /2021

Senhor Presidente:

O Vereador Infra-assinado, na forma regimental, ouvido o soberano plenário, **INDICA** ao senhor Prefeito Nilson José Perdomo Costa, “ que providencie o início das atividades da academia do idoso no Bairro do Arranchadouro e em Manoel de Moraes”.

### **JUSTIFICATIVA:**

Sabemos que a prática de atividades físicas é necessária em todas as idades. Porém, na terceira idade, os benefícios são mais importantes, tais como: a prevenção e diminuição de problemas cardiovasculares e pulmonares, auxílio no controle da diabetes e artrites, fortalecimento muscular, manutenção da densidade óssea, bem-estar físico e mental, entre outros. Além disso, a prática de atividades físicas proporciona melhorias significativas no equilíbrio, na velocidade de andar, no reflexo, na ingestão alimentar e diminuição da depressão.

Considerando que a população idosa de nossa cidade está completamente vacinada, e todas as medidas de prevenção à COVID-19 serão tomadas, indico ao Senhor Prefeito que providencie o início das atividades da academia do idoso no Arranchadouro e em Manoel de Moraes.

Assim, dado o claro interesse municipal na indicação aqui realizada, roga-se que o Executivo acate a presente sugestão.

Salão Plenário Tude Portugal, em 25 de Outubro de 2021.

**VAGNER BAZIL**  
**Vereador/CIDADANIA**