



Estado de Mato Grosso
CÂMARA MUNICIPAL DE ALTA FLORESTA
Plenário das Deliberações

Lido em

___/___/___

Responsável

INDICAÇÃO N. 132/2017

Autoria: Vereador Emerson Sais Machado.

SÚMULA: O Vereador que a esta subscreve, de acordo com o Regimento Interno desta Casa, **INDICA** ao Deputado Estadual Romoaldo Júnior, a necessidade de viabilizar a aquisição de uma Academia da Terceira Idade (ATI), voltada atender os usuários do Lar dos Idosos “*Pedro Sierra Sanches*”, em nosso município.

JUSTIFICATIVA

As Academias da Terceira Idade tem trazido resultados significativos para a saúde de seus praticantes. A ATI é formada por vários equipamentos de ginástica e se tornam referência de saúde, bem estar e qualidade de vida, pois, estimulam a prática regular de atividades físicas, que traz diversos benefícios, como:

- Perda de gordura corporal e controle do peso;
- Aumento da força e resistência muscular;
- Melhoria da flexibilidade e do equilíbrio do corpo;
- Combate ao sedentarismo, ansiedade e depressão.
- Aumento da disposição e energia;
- Melhoria da qualidade do sono
- Melhoria e aumento das capacidades cardiovasculares e cardiorrespiratórias.

Contando com Vosso apoio na criação deste espaço no Lar dos Idosos, promovendo, assim, o bem estar e a saúde daqueles idosos, agradecemos antecipadamente.

Plenário Vereador Arnaldo Corcino da Rocha
Alta Floresta – MT, 09 de junho de 2017.

Vereador Emerson Machado
Presidente