



República Federativa do Brasil
Câmara Municipal de Quissamã
Gabinete do vereador Leone Cordeiro da Conceição

Indicação Nº. _____/2019

Ao Exmo. Sr. Luciano Pessanha
Presidente da Câmara Municipal de Quissamã

O vereador que a esta subscreve nos termos elencados no Regimento Interno desta Casa Legislativa, INDICA a Excelentíssima Prefeita Municipal de Quissamã/RJ, a Sra. Maria de Fátima Pacheco, que junto a Coordenadoria Especial de Esporte e Juventude estude a possibilidade a fim de instalar uma Academia para idosos na Praça Brigadeiro José Caetano.

JUSTIFICATIVA

O exercício físico para idosos pode ajudá-los a obter ou manter um peso saudável e a função normal do corpo. Ao longo dos anos, enquanto o corpo vai envelhecendo, ele se torna mais fraco. Movimentando o corpo através de exercícios pode-se ajudar a restaurar e a preservar a sua força, o que pode contribuir para que os idosos mantenham a sua mobilidade nas tarefas diárias. A prática de atividade física é um elemento valioso de vida para as pessoas de todas as faixas etárias, especialmente para os idosos, pois é extremamente importante na manutenção da saúde, da flexibilidade e da longevidade, bem como atua na redução de dor e sintomas de doenças físicas.

Sala das Sessões, 10 de Setembro de 2019

Leone Cordeiro da Conceição
Vereador