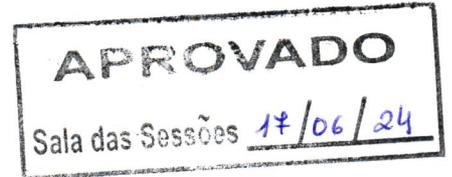




**CÂMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO ESTADO DO
PARANÁ**

690
Campo Largo, 12 de junho de 2024.

REQUERIMENTO 2024



Ao Ilustríssimo Prefeito Municipal

Assunto: Hidroginástica para idosos.

PEDRO ALBERTO BARAUSSE, Vereador que subscreve, no exercício de suas atribuições regimentais, com o devido acatamento perante Vossa Excelência, solicitar:

QUE SEJA DISPONIBILIZADO HIDROGINÁSTICA PARA IDOSOS NA VILA OLÍMPICA ANTÔNIO LACERDA BRAGA, LOCALIDADE DA VILA BANCÁRIA, DESTE MESMO MUNICÍPIO. Tal

solicitação se faz necessária pois a prática da hidroginástica para idosos oferece uma série de benefícios físicos, mentais e sociais que justificam sua inclusão em programas de atividades físicas para essa faixa etária. Aqui estão algumas justificativas importantes:

Melhora da resistência cardiovascular e muscular: Os exercícios realizados na água ajudam a fortalecer os músculos e melhorar a resistência cardiovascular, contribuindo para a saúde do coração e dos pulmões, além de aumentar a capacidade funcional dos idosos no dia a dia.

Aumento da flexibilidade e mobilidade: A resistência da água proporciona uma resistência suave, ajudando a melhorar a flexibilidade e a amplitude de movimento das articulações, o que é essencial para a manutenção da mobilidade e prevenção de quedas em idosos.

Alívio do estresse e relaxamento muscular: A sensação de flutuação na água e os movimentos suaves da hidroginástica promovem o relaxamento muscular e aliviam o estresse, ajudando os idosos a se sentirem mais calmos e relaxados.

Estímulo à socialização: As aulas de hidroginástica oferecem uma oportunidade para os idosos se encontrarem regularmente, interagirem e construir relações sociais, o que é crucial para a saúde mental e o bem-estar emocional.

Promoção da autoestima e confiança: Participar de atividades físicas pode aumentar a autoestima e a confiança dos idosos, especialmente quando eles percebem melhorias em sua saúde, condicionamento físico e capacidade funcional.

Redução do risco de doenças crônicas: A prática regular de hidroginástica pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e osteoporose, contribuindo para uma maior qualidade de vida na terceira idade. Essas justificativas demonstram como a hidroginástica pode ser uma opção valiosa e altamente benéfica para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos, integrando-se a programas de atividade física voltados para essa população.

890/2024
13/06/24
J



EXMO SENHOR:

PREFEITO MAURÍCIO ROBERTO RIVABEM.

Pede-se Deferimento

Campo Largo, 12 de junho de 2024.

PEDRO ALBERTO BARAUSSE

Vereador