



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

Lido em

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Responsável

**INDICAÇÃO N. 149/2017**

Autoria: Vereador José Elói Crestani.

**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 a atender os usuários da Associação dos Aposentados e Servidores Ativos Municipais vinculados ao IPREAF.

**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, e
- Melhoria e aumento das capacidades cardiovasculares e cardiorrespiratórias.

Contando com Vosso apoio na criação deste espaço na referida Associação, promovendo, assim, o bem estar e a saúde dos associados, agradecemos antecipadamente.

Plenário Vereador Arnaldo Corcino da Rocha  
Alta Floresta – MT, 11 de agosto de 2017.

**José Elói Crestani**  
**Vereador**