



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

Lido em

___/___/___

Responsável

INDICAÇÃO N. 297/2019

Autoria: Vereador Emerson Sais Machado.

SÚMULA: O Vereador que a esta subscreve, de acordo com o Regimento Interno desta Casa, **INDICA** ao Prefeito Municipal, a necessidade de viabilizar a aquisição de uma Academia da Terceira Idade (ATI), na Avenida Ariosto da Riva paralela ao muro da Escola Estadual Professora Marines Fátima de Sá Teixeira voltada atender os usuários do setor G

JUSTIFICATIVA

Atendendo uma reivindicação da comunidade escolar modo de revitalização da localidade, 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, 02 de setembro de 2019.

Emerson Machado
Vereador