



# CÂMARA MUNICIPAL DE JUQUIÁ

ESTADO DE SÃO PAULO

## **INDICAÇÃO Nº. 0100/2020 SENHOR PRESIDENTE E NOBRES VEREADORES**

Indico nos termos regimentais, seja encaminhado ofício ao Senhor Prefeito Municipal, que solicite a Secretaria de Esporte a disponibilidade para aulas de hidroginástica para a terceira idade e alunos da rede pública de ensino.

### **JUSTIFICATIVA:**

Atendendo a justa reivindicação, é que solicito as aulas de hidroginástica, ela irá proporcionar melhor desempenho e condicionamento cardiovascular; Melhor desempenho de coordenação motora, sobretudo para idosos; Relaxamento muscular; Melhora a postura; Fortalece a musculatura; Diminui o percentual de gordura no corpo; Melhora a respiração; Melhora a circulação sanguínea; Contribui para o emagrecimento; Melhora a flexibilidade; Combate o estresse e melhora a qualidade de vida. Na terceira idade, os benefícios da natação são ainda maiores, pois aumentam a velocidade de transmissão de estímulos nervosos, tornam as artérias mais saudáveis, melhoram os reflexos e ajudam a combater doenças respiratórias, cardíacas, cerebrais e degenerativas, como o Mal de Alzheimer.

Fazer natação também aumenta a massa óssea, fator imprescindível para a qualidade de vida de mulheres e pessoas na terceira idade, uma vez que reduz consideravelmente a evolução de doenças como artrite, artrose e, principalmente, da osteoporose, grande causadora de quedas em idosos.

Plenário, Vereadora Vera Lucia Guedes, 04 de dezembro de 2020.

Roberto de Sousa Alves  
PALHUKA  
Vereador

**Telefax: (13) 3844-1552 / 3844-1354 / 3844-1746**

E-mail: [camarajuquia@camarajuquia.sp.gov.br](mailto:camarajuquia@camarajuquia.sp.gov.br)

Home Page: [www.camarajuquia.sp.gov.br](http://www.camarajuquia.sp.gov.br)

Rua Martins Coelho, 96 - Centro - CEP 11.800-000 - JUQUIÁ - SÃO PAULO