



Poder Legislativo de Peabiru

Estado do Paraná

"Sede Lauro Waldemar Rogge"

INDICAÇÃO N.º 67/2025

O Vereador que abaixo subscreve, com base art. 146, e seguintes, do Regimento Interno desta Casa, solicita o envio deste expediente ao Chefe do Poder Executivo local, **indicando ao mesmo que**, viabilize junto à Secretaria de Saúde, através da Equipe Multiprofissionais na Atenção Primária à Saúde, eMulti, antigo Nasf, aulas de hidroginástica para os assistidos da 3º Idade. Sabendo o alto custo de construção e manutenção de espaço adequado como sugestão indico uma parceria entre a iniciativa privada ou até mesmo com o PUC, Peabiru União Club para viabilidade da ação.

JUSTIFICATIVA

O processo de envelhecimento no indivíduo saudável está relacionado com inúmeras alterações psicológicas e físicas que interferem na área motora, concorrendo para a inatividade e contribuindo para o aparecimento e agravamento de determinadas doenças, além de influenciar negativamente a realização das atividades de vida diária. Portanto, a prática de atividade física é fundamental para o idoso, não só na prevenção de doenças como na reabilitação de suas habilidades motoras, promovendo um estilo de vida saudável que é fator preponderante para a melhoria da qualidade de vida.

Dentre os exercícios mais adequados aos idosos estão a caminhada, o ciclismo, a natação e a hidroginástica. Devido a sua grande procura, a hidroginástica vem aumentando o número de adeptos na terceira idade. Ela propicia ao idoso o aumento de sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora. Soma-se ainda o fato de esta atividade oferecer ambiente de relaxamento e incentivo ao contato social, atuando no combate ao estresse, depressão, na melhoria da autopercepção corporal e da autoestima.

Devemos, então, estar atentos às particularidades da hidroginástica, a fim de aproveitar todas as vantagens que esta oferece para o programa de exercícios direcionado para a terceira idade.

Plenário Jurceu Sakuma, 24 de março de 2025.

Lucas Manoel Prudencio de Brito
Vereador