

	<p>Estado de Mato Grosso Assembleia Legislativa</p>	
<p>Despacho</p>	<p>NP: qxlqg66u SECRETARIA DE SERVIÇOS LEGISLATIVOS 14/11/2019 Indicação nº 5375/2019 Protocolo nº 9870/2019</p>	
<p>Autor: Dep. Silvio Fávero</p>		

INDICA AO EXCELENTÍSSIMO SENHOR GOVERNADOR DE ESTADO, MAURO MENDES FERREIRA, COM CÓPIA AO SENHOR SECRETÁRIO ADJUNTO DE CIDADES, WENER KESLEY DOS SANTOS, A NECESSIDADE DA IMPLANTAÇÃO DE UMA ACADEMIA AO AR LIVRE NO MUNICÍPIO DE COLÍDER.

Nos termos do artigo 160 do Regimento Interno desta Augusta Casa de Leis, requeiro à Mesa, ouvido o Soberano Plenário, que seja encaminhado o presente expediente ao Excelentíssimo Senhor Governador de Estado, Mauro Mendes Ferreira, com cópia ao Senhor Secretário Adjunto de Cidades, Wener Kesley dos Santos, a necessidade da implantação de uma academia ao ar livre no município de Colíder.

JUSTIFICATIVA

A indicação que ora apresentamos visa atender à necessidade de disponibilização de uma academia ao ar Livre no município de Colíder.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e ao estado emocional equilibrado. A nossa saúde está relacionada diretamente ao nosso condicionamento físico. E na terceira idade os exercícios físicos são fundamentais, tanto para as funções cardiovasculares e pulmonares como também na manutenção da saúde mental.

O exercício praticado regularmente atua de maneira eficaz sobre a tensão emocional, a angústia e a depressão. Após a atividade física há a sensação de bem estar e até de euforia, produzindo aumento na autoestima. A prática de atividade física na terceira idade está se tornando um fenômeno cada vez mais comum. Isso porque praticar exercícios físicos melhora a qualidade de vida das pessoas. Portanto, todos devem procurar um programa de atividades físicas.

As Academias ao ar livre são compostas por um conjunto de equipamentos com funções projetadas especialmente para uso dos idosos. Sendo um sucesso em diversas cidades brasileiras. O motivo pelo qual



apresentamos esta matéria é por entendermos que se tratar de um investimento o qual beneficia pessoas de todas as idades, pois com a prática de exercícios regulares, ajuda no controle da pressão arterial, ganho da massa muscular e diminuição da gordura, bem como é uma fonte de equilíbrio, concentração e prevenção às doenças.

Pelo exposto, acolhemos com grande empenho esta reivindicação e pedimos a colaboração dos nobres pares na aprovação da presente matéria.

Edifício Dante Martins de Oliveira
Plenário das Deliberações “Deputado Renê Barbour” em 13 de Novembro de 2019

Silvio Fávero
Deputado Estadual