

	<b>Estado de Mato Grosso</b> Assembleia Legislativa
<b>Despacho</b>	NP: 40n01zxo <b>SECRETARIA DE SERVIÇOS LEGISLATIVOS</b> 14/03/2013 Indicação nº 462/2013 Protocolo nº 1136/2013
<b>Autor:</b> Dep. Dilmar Dal Bosco	

**INDICA AO EXCELENTÍSSIMO SENHOR GOVERNADOR DE ESTADO, SILVAL DA CUNHA BARBOSA, COM CÓPIA AO SENHOR SECRETÁRIO DE ESTADO DAS CIDADES, FRANCISCO DALTRO, A NECESSIDADE DA IMPLANTAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA TERCEIRA IDADE (ATI) PARA ATENDER O MUNICÍPIO DE PORTO ALEGRE DO NORTE.**

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, Silval da Cunha Barbosa, com cópia ao Senhor Secretário de Estado das Cidades, Francisco Daltro, *a necessidade da implantação de uma Academia da Terceira Idade (ATI) para atender o município de Porto Alegre do Norte.*

Plenário das Deliberações “Deputado Renê Barbour” em 12 de Março de 2013

**Dilmar Dal Bosco**  
Deputado Estadual

## JUSTIFICATIVA

O município de Porto Alegre do Norte conta com uma população aproximada de 10.773 (dez mil setecentos e setenta e três) habitantes, é distante **1.127 km (um mil cento e vinte e sete quilômetros) da Capital, em uma extensão territorial de 3.977 km<sup>2</sup> (três mil novecentos e setenta e sete) quilômetros quadrados.**

A presente indicação tem como escopo a implantação de uma Academia da Terceira Idade para atender o município de Porto Alegre do Norte.

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. Na terceira idade os exercícios físicos são fundamentais, tanto para as funções cardiovasculares e pulmonares como também na manutenção da saúde mental.

O exercício regular 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 auto estima.

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 em idade avançada. Portanto todo idoso deve procurar um programa de atividades físicas.

As ATÍ's (Academias da Terceira Idade), são composta por um conjunto de equipamentos com funções projetadas especialmente para uso dos idosos e já são 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 aos idosos, 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.

Plenário das Deliberações “Deputado Renê Barbour” em 12 de Março de 2013

**Dilmar Dal Bosco**  
Deputado Estadual