



# CÂMARA MUNICIPAL DE PRIMAVERA DO LESTE

## INDICAÇÃO

Protocolo nº 087/2021  
Data: 08 / 02 / 2021  
Hora: 12 / 32  
Funcionário: João Paulo Fernandes

**Autor: Renato Cozanelli Junior**

**Coautor: Iltemar Ferreira de Queiroz**

**Coautor: Sérgio Rodrigues Gonçalves**

Senhor Presidente;  
Senhores Vereadores;

Com fundamento nos dispositivos regimentais em vigor nesta Casa de Leis, art. 64. Inc. IV, artigo 97 do Regimento Interno da Câmara Municipal (RICM), requeiro à Mesa Diretora após ouvido o Plenário Soberano, que seja endereçada correspondência indicatória ao Chefe do Executivo Municipal, com cópias ao (SAS) Secretaria de Assistência Social, ao (SINFRA), Secretaria Municipal de Infraestrutura e Obras Públicas, **mostrando aos mesmos a necessidade em reformar a sede do conviver e, construir quadras esportivas junto ao conviver. Do Município de Primavera do Leste-Mato Grosso.**

### JUSTIFICATIVA:

A presente proposição visa a melhor qualidade de vida das pessoas da terceira idade, que frequentam o Centro de Atendimento ao Idoso de nosso município.

Na atualidade tem-se discutido através de estudos realizados, muitos assuntos relacionados à qualidade de vida e à promoção da saúde. A atividade física orientada apresenta grande papel nesse contexto, pois auxilia tanto na prevenção quanto no tratamento de determinadas enfermidades. Aliado a isso, a população idosa tem tido grande destaque nessa área, pois vem crescendo significativamente nos últimos anos e a expectativa é de que cresça ainda mais, e tem procurado alternativas para obter um envelhecimento saudável.

Entende-se que, o processo de envelhecimento se dá de quatro formas distintas: envelhecimento biológico, envelhecimento social, envelhecimento intelectual e envelhecimento funcional. O envelhecimento biológico é um processo contínuo que ocorre durante toda a vida e apresenta variações de pessoa para pessoa, e até mesmo no mesmo indivíduo, quando órgãos envelhecem mais rapidamente que outros. O envelhecimento social ocorre de formas diferentes e varia de acordo com a cultura, estando relacionado à capacidade de produção do indivíduo. Já



## CÂMARA MUNICIPAL DE PRIMAVERA DO LESTE

o envelhecimento intelectual começa a acontecer quando o indivíduo começa a apresentar falhas na memória, ou seja, modificações desfavoráveis no seu sistema cognitivo.

O envelhecimento funcional acontece quando o indivíduo começa a depender de outros para a realização de suas atividades habituais e necessidades básicas. No que tange à idade cronológica, a Organização Mundial da Saúde considera idoso o indivíduo com idade acima dos 60 anos para países em desenvolvimento, o que é um pouco diferente em países desenvolvidos, onde a idade mínima é 65 anos. Isto se deve, pois em países desenvolvidos, a população em geral tem mais acesso a informação e tecnologia, além de melhores condições de educação, saneamento, transporte e infraestrutura como um todo. Atualmente, no mundo existem cerca de 875 milhões de idosos.

A previsão da WHO é de que em 2025, em termos mundiais, exista um total de aproximadamente 1,2 bilhão de pessoas com mais de 60 anos. Esta progressão calcula que em 2050 haverá dois bilhões, sendo 80% nos países em desenvolvimento, como o Brasil.

O envelhecimento populacional demonstra o quanto a humanidade está evoluindo. Podemos inferir que o aumento e melhoria da tecnologia relacionada à saúde, aliada ao conhecimento, tem proporcionado a cura de doenças infecciosas, responsável por inúmeros casos de mortes em tempos passados. Nas últimas décadas o envelhecimento populacional deve ser tratado com cautela, pois alternativas para promover um processo de envelhecimento saudável a esse grupo devem ser utilizadas na manutenção da autonomia e independência.

Como alternativa para se ter uma boa qualidade de vida está a prática de atividade física (AF) regular, que traz inúmeros benefícios, tanto físicos quanto psicossociais a seus praticantes. A (AF) bem orientada e realizada regularmente traz inúmeros benefícios, principalmente para os indivíduos da terceira idade, e dentre eles podemos citar: maior longevidade, redução das taxas de morbidade e mortalidade, redução do número de medicamentos ingeridos, melhora na capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, prevenção no declínio cognitivo, manutenção do status funcional elevado, redução da frequência de quedas e fraturas, manutenção da independência e autonomia, além de benefícios psicológicos como melhoria da autoimagem, da autoestima, do contato social e prazer pela vida.

A recomendação atual mais difundida mundialmente diz que, para a atividade física proporcionar benefícios à saúde, os adultos saudáveis devem praticar pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada em, pelo menos, cinco dias da semana, ou 20 minutos de atividade vigorosa em, pelo menos três dias da semana.

No que diz respeito especificamente à indicação de (AF) para a população com mais de 65 anos, o (ACSM) (2009), recomenda que juntamente com esses exercícios aeróbios (moderados ou intensos), devem ser trabalhados de 8 a 10 exercícios de força, com 8 a 12 repetições para cada exercício, duas vezes semanais.



## CÂMARA MUNICIPAL DE PRIMAVERA DO LESTE

Entretanto, para que as pessoas idosas reconheçam os benefícios de um envelhecimento saudável, devem conhecer os benefícios da prática de (AF) regular, de uma dieta balanceada, e superar vícios, como por exemplo, o consumo exagerado de alimentos gordurosos e industrializados ou o consumo de álcool e de tabaco. A adesão à prática de (AF) tem o respaldo de diferentes teorias e modelos teóricos, e entre eles está a prática de atividades esportivas.

Quanto a reforma do Conviver, é do saber de todos que há muito tempo merece ser contemplado, pois, se encontra em situação bastante deteriorada.

Portanto. Sob este viés argumentativo encaminho o assunto ao Executivo Municipal e a Secretaria correlata, para as devidas providências com a devida prioridade.

Sala das sessões, 10 de março de 2021.

  
RENATO COZALLI JUNIOR  
VEREADOR  
(DEM)

  
ILTEMAR FERREIRA DE QUEIROZ  
VEREADOR  
(DEM)

  
SÉRGIO RODRIGUES GONÇALVES  
VEREADOR  
(DEM)