



Porto Grande
Presidente

INDICAÇÃO Nº 69/2023 - CMPG

A Vereadora **SÔNIA SENA**, instituída pela Lei Municipal de nº 458/2017, que "INSTITUI O PARLAMENTO DA MULHER NO MUNICÍPIO DE PORTO GRANDE E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS.", , com assento nesta Casa de Leis, vem na forma da Lei com aquiescência do soberano plenário, **INDICAR** ao Excelentíssimo Senhor DAVI ALCOLUMBRE, Excelentíssimo SENADOR PELO AMAPÁ, que no uso de suas atribuições legais do qual solicito especial atenção em nome de todo o povo de Porto Grande no sentido de que seja no sentido de que seja locada verba do orçamento da União, através de emenda parlamentar para a **COMPRA DE EQUIPAMENTOS PARA A "ACADEMIA DA SAÚDE AO AR LIVRE" EM PRAÇAS PÚBLICAS, BALNEÁRIO E ORLA DA BEIRA RIO NO MUNICÍPIO DE PORTO GRANDE .**

CÂMARA MUNICIPAL DE PORTO GRANDE

Protocolo nº 2081/23

JUSTIFICATIVA

Data: 20, 03, 23

Hora de Entrada: 11:54

Espécie: *Indicação* Nº

A indicação se faz necessária, para que o presente projeto constitua-se de atividades práticas, tais como: alongamento, caminhadas, ginástica funcional para a população da cidade de Porto Grande. Hoje em dia existem evidências científicas comprovadas de que a atividade física regular tem um benefício inquestionável para a saúde física e psicológica das pessoas, qual tem um impacto substancial em todas as idades, ajudando as pessoas a se livrarem de vários males indesejados, ocorrendo dessa forma uma verdadeira promoção da saúde e da qualidade de vida.

Considerando que para se ter uma cidade com melhor qualidade de vida, deve-se compreender que tal qualidade está diretamente formada pelos interesses de cada indivíduo junto à sua formação ética e cívica, de conhecimento ao seu habitat. Salienta-se que a compreensão da sociedade e da comunidade para com este indivíduo deve estar ancorada com base nas ações de servir ao próximo conforme as capacidades delegadas ao dom de cada ser.

As Atividades Físicas se constituem de exercícios bem planejados, bem estruturados, que são feitos de maneira repetitiva e intencional e que são responsáveis pelos maiores e melhores resultados para quem os pratica, além de terem seus riscos minimizados através de boas orientações e controles adequados.

Os exercícios regulares aumentam a longevidade, melhorando a energia do indivíduo, sua disposição e saúde de um modo geral. Melhorando também o seu nível intelectual e raciocínio, sua velocidade de reação e o seu convívio social, ou seja, seu estilo de vida que é a sua própria qualidade de vida.

Uma equipe composta por educadores físicos e agentes de saúde buscará amenizar os problemas de saúde física e emocional mais comuns na população, tendo como base o conceito da Organização Mundial da Saúde (OMS), segundo a qual "saúde é o mais completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não a simples ausência de doenças".



Nos últimos anos, a prática de atividade física para a melhoria da qualidade de vida tem sido apontada como uma das mais importantes formas de prevenção e de terapia para doenças ligadas aos hábitos modernos. Seus benefícios e efeitos positivos com relação ao bem-estar e à competência comportamental são indiscutíveis. Há evidências robustas de que essas atividades têm implicações extremamente positivas sobre a qualidade de vida.

Neste projeto propõe-se, através de diferentes modalidades físicas e recreativas, proporcionar momentos de descontração, interação entre grupos, desinibição, socialização entre os pares. As atividades tendem a ser interessantes e desafiante levando a novas descobertas. As pessoas passam a apresentar atitudes positivas perante a vida, a ter mais confiança, maior auto-estima e uma vida mais saudável, com uma sensação de bem-estar pelos benefícios proporcionados pelas experiências corporais.

O presente projeto justifica-se pelo fato de que o homem moderno vem deixando de lado as práticas esportivas, o que muitas vezes leva a um estilo de vida sedentário e provoca distúrbios como má alimentação, obesidade, tabagismo, estresse, doenças coronarianas, etc.

Na primeira metade do século passado, cerca de 50% das mortes ocorriam em decorrência de doenças infecciosas. Este percentual diminuiu para 35% nos anos 50, 25% nos anos 60, 15% nos anos 70, e 11% nos anos 80. Atualmente, cerca de 5% das mortes são causadas por enfermidades. Em contrapartida, a proporção de mortes causadas por doenças crônicas tem crescido substancialmente.

Este novo quadro da saúde gerou modificações na produção de conhecimento científico na área de saúde coletiva. Hoje, observa-se que o sedentarismo destaca-se como fator de risco para as doenças denominadas de hipocinéticas (doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão arterial, diabete, osteoporose, dores nas costas, determinados tipos de câncer, etc.)

Como reação a essa atitude, a Prefeitura Municipal de Porto Grande, através da Secretaria Municipal de Saúde irá propor o desenvolvimento de uma política pública no âmbito da saúde, especificamente na instância da promoção da saúde, considerando a importância que a prática constante de uma atividade física bem planejada pode ter para que as pessoas no aspecto de proporcionar uma vida mais saudável.

Por fim, por acreditar que o requisito fundamental para a melhoria da qualidade de vida do indivíduo é a prática constante de atividade física e que estas podem ser estimuladas e aprimoradas dentro dos limites de plasticidade permitida pela idade e estabelecida por condições individuais de saúde.