



# CÂMARA MUNICIPAL DE BOTUCATU



REQUERIMENTO Nº. 707

SESSÃO ORDINÁRIA DE 13/9/2021

EXCELENTÍSSIMO SENHOR PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL:

APROVADO

Botucatu, 13/9/2021

\_\_\_\_\_  
PRESIDENTE

Todos sabemos, mas é sempre oportuno lembrar e destacar, que a prática regular de exercícios físicos é extremamente importante para a saúde de todas as pessoas, e no caso específico do idoso, objeto maior deste nosso requerimento, permite ao mesmo a ausência de patologias como depressão, ajuda no condicionamento físico e na melhora substancial do seu aspecto cognitivo, contribui para um relacionamento familiar saudável, entre outros benefícios afins.

Por outro lado, a falta da atividade física na terceira idade, faz com que os idosos desanimem, fiquem sedentários e acabem tendo sérios problemas de saúde.

Sabemos também que a prática de esportes é algo que traz inúmeros benefícios para a saúde, desde que incluída nas atividades diárias ou com boa periodicidade de execução – pelo menos três vezes por semana, independentemente da idade de quem as realiza. O corpo trabalha melhor, há uma diminuição no risco de doenças e o pique para enfrentar o dia a dia se torna maior.

Esse hábito é ainda mais importante para a terceira idade, pois é sabido que quando o corpo chega a uma idade mais avançada, suas células vão se degenerando e ele vai perdendo parte das funções, inclusive motoras. Ao fazer esportes, por outro lado, parte desse processo é revertido. Há uma significativa melhora na circulação e na oxigenação das células e o corpo funciona de maneira mais equilibrada.

Além disso, na terceira idade ocorre uma perda de densidade óssea, que pode levar à osteoporose. A proteção aos ossos e a melhor absorção de cálcio são conquistadas com a prática regular de esportes.

Problemas como obesidade, diabetes e hipertensão também passam a ser melhor controlados e os riscos de ocorrência de doenças cardiovasculares diminuem significativamente.

Para além dos benefícios físicos, os esportes para idosos têm, ainda, um efeito psicológico positivo, com eficácia cientificamente comprovada no combate a doenças emocionais, inclusive no combate a depressão.



## Parte integrante do Requerimento nº 707/2021

E, se realizados em grupo de pessoas, os esportes também ajudam a manter as habilidades sociais de pessoas de mais idade, que normalmente são mais solitárias, desenvolvendo muitas competências comportamentais.

Trocando em miúdos: estamos falando de saúde das pessoas, de saúde pública.

Sim, afinal, ESPORTE é VIDA. ESPORTE É SAÚDE. Este Vereador não tem dúvidas que o investimento em esportes e boa qualidade de vida é estratégico e prioritário para o poder público, com correlação diretamente proporcional aos gastos e despesas que são necessários depois, com a contenção das doenças, em todas as suas formas.

Assim, entendemos ser vital uma melhor organização e cuidados especiais para o assunto, notadamente que tenhamos de fato e de direito, ações efetivas de ginástica grupal e outros esportes cuidadosamente planejados, acontecendo nas praças, clubes e outros espaços dos nossos bairros, para os nossos queridos botucatuenses da “melhor idade”.

Claro, contando com toda expertise e profissionalismo da equipe de nossa Secretaria de Esportes, tão bem cuidada e gerida pelo Sr. Geraldo Pupo da Silveira, que aplicará todos os cuidados e moderação devidos, colaborando para a saúde e melhor qualidade de vida do nosso mais precioso ativo: as pessoas de nossa cidade, em particular as nossas queridas “pessoas da melhor idade”.

Este Vereador que elaborou o requerimento, já se voluntaria para ajudar em tudo que for possível, inclusive na organização e planejamentos, apoios institucionais e outras atividades que estiver ao alcance do mesmo, já lançando mão de algumas sugestões de práticas esportivas, como:

- Caminhadas planejadas;
- Hidroginástica e Natação (ótimas opções de esportes para a terceira idade, diminuindo os impactos que o corpo pode sofrer e também ajudando a prevenir lesões), considerando convênios com alguns clubes da cidade,
- Ginásticas laborais ou similares, alongamentos e aquecimentos;
- Ioga e práticas de meditação;
- Dança de Salão;
- E, mais adiante, por que não a elaboração de Jogos Municipais para a 3ª Idade, ação que pode ser considerada num futuro próximo, com um foco um pouco diferente, mas que seria fantástica em todos os sentidos, inclusive para a economia e a propagação positiva de Botucatu.



# CÂMARA MUNICIPAL DE BOTUCATU



## Parte integrante do Requerimento nº 707/2021

Um grande movimento orquestrado e bem planejado, contando com a participação de alunos estagiários de educação física e fisioterapia das faculdades locais, do próprio SESI de Botucatu, de voluntários e da sociedade de uma maneira geral, garante o atendimento deste requerimento e, quem sabe, até a projeção de uma Lei municipal tratando do assunto, algo que começamos a considerar desde já.

**REQUEREMOS**, depois de cumpridas as formalidades regimentais, ouvido o Plenário, seja oficiado ao Excelentíssimo Senhor Prefeito Municipal, **MÁRIO EDUARDO PARDINI AFFONSECA**, e ao Secretário de Esportes, **GERALDO PUPO DA SILVEIRA**, solicitando, nos termos da Lei Orgânica do município, realizar estudos para oferecer aulas gratuita de ginástica e outros esportes afins para a terceira idade, para que tenhamos uma cidade cada vez melhor e mais humanizada, com saúde e qualidade de vida aos idosos.

Plenário "Ver. Laurindo Ezidoro Jaqueta", 13 de setembro de 2021.

  
Vereadora  
Rose Telo

  
Vereador Autor **SILVIO**  
REPUBLICANOS

  
Vereadora  
Erika da Liga do Bem

  
Vereador  
Lelo Pagani

  
Vereador  
Sargento Laudo

  
Vereadora  
Alessandra Lucchesi

  
Vereador  
Cula

  
Vereador  
Palminha

  
Vereadora  
Cláudia Gabriel

  
Vereador  
Marcelo Steimart