



Indicação Nº 2123/2025

Súmula - Indico ao Poder Executivo Municipal, na pessoa do Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Programa municipal de prevenção a lesões esportivas**

INDICO à Mesa, na forma regimental vigente, seja oficializado ao Excelentíssimo Senhor Marcos Ferreira Godoy, Prefeito Municipal, a necessidade de **Programa municipal de prevenção a lesões esportivas**

Justificativa

Senhor Presidente: -
Senhores Vereadores: -
Senhoras Vereadoras: -

A prática regular de esportes traz inúmeros benefícios à saúde, como o fortalecimento do sistema cardiovascular, melhora da flexibilidade e da resistência física, além de ser um fator importante na promoção de uma vida mais ativa e saudável. No entanto, a falta de orientação adequada e de cuidados preventivos pode resultar em lesões, que, em casos graves, podem comprometer o desempenho físico e até mesmo a qualidade de vida dos indivíduos.

Diversos estudos apontam que a prevenção de lesões é uma das formas mais eficazes de reduzir os custos com tratamentos médicos e a ocorrência de afastamentos prolongados das atividades esportivas. A implementação de um programa que envolva ações educativas, treinamento de profissionais de saúde, fornecimento de equipamentos adequados e realização de atividades preventivas (como alongamento, fortalecimento muscular e conscientização sobre postura) pode diminuir significativamente o risco de lesões entre os praticantes de esportes.

O Programa Municipal de Prevenção a Lesões Esportivas poderia contemplar:

1. **Oficinas e palestras educativas** para atletas e professores de educação física sobre os cuidados necessários durante a prática esportiva, a



- importância do aquecimento e do alongamento, e a orientação sobre o uso de equipamentos de proteção adequados.
2. **Treinamento para profissionais de saúde** e educadores físicos locais, proporcionando a capacitação para a identificação precoce de lesões e o atendimento imediato, reduzindo os impactos negativos.
 3. **Disponibilização de equipamentos de proteção e suporte adequado** para os esportistas, como tênis apropriados, joelheiras, cotoveleiras, entre outros, principalmente para as modalidades que exigem mais da articulação e musculatura dos praticantes.
 4. **Campanhas de conscientização** em escolas, academias e centros comunitários sobre a importância de praticar esporte de forma segura, respeitando os limites do corpo e evitando práticas que possam resultar em lesões.

Portanto, a criação deste programa visa não só a prevenção de lesões, mas também a promoção de uma cultura de esporte saudável, onde todos, independentemente de sua idade ou nível de habilidade, possam praticar atividades físicas de forma segura e com qualidade.

Diante do exposto, solicito que esta Indicação seja analisada com a devida atenção e que sejam tomadas as providências necessárias para a implementação do referido Programa Municipal de Prevenção a Lesões Esportivas em Itapevi.

Sala das Sessões Bemvindo Moreira Nery, 23 de abril de 2025

Vereador Rafael Alan de Moraes Romeiro
Presidente
PODEMOS



Assinaturas Digitais

O documento acima foi proposto para assinatura digital na Câmara Municipal de Itapevi. Para verificar as assinaturas, clique no link: <https://itapevi.siscam.com.br/documentos/autenticar?chave=JN7ZSV18N0KU855Y>, ou vá até o site <https://itapevi.siscam.com.br/documentos/autenticar> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido:

Código para verificação: JN7Z-SV18-N0KU-855Y

