



Requerimento Nº 1352/2025

Súmula – Requeiro informações ao Poder Executivo Municipal, na pessoa do Excelentíssimo Senhor Prefeito Marcos Ferreira Godoy, que informe a esta Casa de Leis se existe estudo ou projeto de “**Criação de Programa de Atividades para Idosos no município de Itapevi**”.

REQUEIRO à Mesa, na forma regimental vigente ao Poder Executivo Municipal, na pessoa do Excelentíssimo Senhor Prefeito Marcos Ferreira Godoy, que informe a esta Casa de Leis se existe estudo ou projeto de “**Criação de Programa de Atividades para Idosos no município de Itapevi**”.

Justificativa

Senhor Presidente; -
Senhores Vereadores; -
Senhoras Vereadoras; -

A prática regular de atividades físicas na terceira idade é essencial para a manutenção da saúde física e mental dos idosos, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas, o fortalecimento do sistema cardiovascular, a melhora da mobilidade, a redução de riscos de quedas e o aumento da autoestima. Contudo, muitas vezes, os idosos não têm acesso a programas de exercícios orientados que atendam suas necessidades específicas, o que pode levar ao sedentarismo e ao isolamento social.

A criação de um programa de atividades físicas voltado para a terceira idade em Itapevi é uma medida que visa à promoção da saúde e qualidade de vida dessa população, proporcionando a eles a oportunidade de se manterem ativos e engajados, em um ambiente seguro, acessível e com a orientação de profissionais qualificados. Além disso, ao realizar as atividades em espaços públicos, o programa contribuirá para a integração social e a valorização do envelhecimento ativo.

Objetivos do Programa:



1. **Promover a saúde e bem-estar dos idosos**, através de atividades físicas que estimulem o fortalecimento muscular, a flexibilidade, a coordenação e a saúde cardiovascular.
2. **Prevenir doenças comuns na terceira idade**, como osteoporose, hipertensão, diabetes e problemas articulares, além de melhorar a mobilidade e o equilíbrio dos idosos.
3. **Oferecer aulas gratuitas de atividades físicas**, como alongamento, dança, ginástica, yoga e caminhada orientada, adaptadas às condições físicas da terceira idade.
4. **Estimular a interação social e a convivência entre os idosos**, contribuindo para a diminuição do isolamento social e o fortalecimento do sentido de comunidade.
5. **Valorizar a inclusão social**, garantindo o acesso à prática de atividades físicas de forma democrática e gratuita, sem distinção de classe social ou condição financeira.

Proposta de Ação:

1. **Criação de turmas de atividades físicas específicas para idosos**, com aulas regulares e adaptadas, como alongamento, dança, ginástica, yoga e caminhada orientada, em horários acessíveis à população.
2. **Realização das atividades em espaços públicos acessíveis**, como praças, parques e centros comunitários, garantindo que o ambiente seja adequado para a prática de exercícios e proporcionando uma maior integração com a comunidade.
3. **Contratação de profissionais qualificados**, como educadores físicos e instrutores especializados em atividade física para idosos, para garantir a segurança e a eficiência do programa.
4. **Promoção de eventos e encontros** para os participantes do programa, como caminhadas coletivas, festivais de dança ou eventos de saúde, com o objetivo de integrar e engajar os idosos na comunidade.
5. **Acompanhamento individualizado**, com orientações personalizadas de acordo com as condições de saúde dos participantes, incluindo a criação de planos de atividades físicas individuais ou em grupo.

Importância para o Município de Itapevi:

A criação deste programa é uma ação de extrema importância para o município de Itapevi, pois proporcionará aos idosos a oportunidade de manterem-se ativos, saudáveis e engajados com a comunidade. Além dos



benefícios diretos para a saúde, o programa irá contribuir para o aumento da autoestima dos participantes, promovendo um envelhecimento ativo e digno.

A inclusão de atividades físicas regulares na rotina dos idosos ajuda a prevenir problemas de saúde e melhora a qualidade de vida, ao mesmo tempo em que oferece alternativas de lazer e socialização. Isso reflete diretamente na redução de custos com tratamentos médicos e hospitalares, além de promover uma maior convivência comunitária e a valorização da população idosa, um dos grupos mais vulneráveis da sociedade.

Conclusão:

Diante do exposto, solicito ao Poder Executivo Municipal que considere a criação do **Programa de Atividades para Idosos** em Itapevi, visando proporcionar aos idosos do município a oportunidade de melhorar sua saúde, bem-estar e qualidade de vida, através da prática regular de atividades físicas orientadas, em espaços públicos e gratuitos.

Agradeço desde já pela atenção dispensada e aguardo uma resposta positiva a este requerimento, certo de que a implementação deste programa será um importante avanço para o município de Itapevi e para a qualidade de vida dos nossos idosos.

Sala das Sessões Bemvindo Moreira Nery, 12 de maio 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=2J9N1DG2PVT4W15B>, 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: 2J9N-1DG2-PVT4-W15B

