



CÂMARA MUNICIPAL DE ITAPEVI

- Estado de São Paulo -

REQUERIMENTO nº 832 /2018



Súmula: Requeiro informações do Executivo, na pessoa do Prefeito Igor Soares Ebert, junto à Secretaria responsável, se existe estudo para implantação da Capoterapia na 3ª idade nos postos de saúde do município.

REQUEIRO à Mesa, após ouvido o Douto Plenário, na forma regimental vigente, que seja oficiado ao Excelentíssimo Prefeito Igor Soares, Prefeito Municipal, para que verifique junto à Secretaria responsável de existe estudo para a implantação da Capoterapia na 3ª idade nos postos de saúde do município.

Justificativa

Senhor Presidente,
Douto Plenário,



O presente requerimento refere-se a uma solicitação feita pelos munícipes a este legislador, visto que, a Capoterapia é uma terapia alternativa onde se utiliza elemento da capoeira adaptada para pessoas sem hábito de prática de atividade física ou esportiva, respeitando a condição física, as potencialidades, os limites e as características psicológicas individuais do praticante. Praticantes jovens, adultos, idosos e pessoas com necessidades especiais podem praticá-la.

As sessões de Capoterapia são acompanhadas de músicas, palmas e movimentos ritmados, onde os praticantes, coordenados pelo instrutor criam um ambiente descontraído e motivador do movimento numa atmosfera lúdica. Os exercícios dos grandes grupos musculares colocados no início da sessão de treinamento reduzem a fadiga e permitem agir com maior intensidade e repetição nos mesmos.



CÂMARA MUNICIPAL DE ITAPEVI

- Estado de São Paulo -

A prática do esporte como a capoeira ou a capoeira adaptada (Capoterapia), gera aumento da produção de endorfina (substância própria do nosso corpo) que reduz o efeito analgésico, excitante e tranqüilizante estimulando sempre a constante prática do exercício. Diferente dos outros esportes anaeróbicos, além da hipertrofia muscular, associado a isso, a prática da capoeira aumenta a flexibilidade e alongamento da musculatura, trazendo agilidade ao praticante. A capoeira também gera uma melhora da "performance" cardíaco-respiratória, desenvolvendo a musculatura cardíaca e aumentando a capacidade pulmonar, ou seja gerando uma maior resistência aeróbica ao praticante.

Benefícios estes que colabora com o sistema público de saúde, diminuindo as filas nos hospitais, postos de saúde, consumo de medicamentos, porque os idosos passam a ter mais qualidade de vida.

Sala das Sessões Bemvindo Moreira Nery, 03 de maio de 2018.



Eduardo Sanches Casagrande
VEREADOR