



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL  
**PODER LEGISLATIVO DO MUNICÍPIO DE GUAÍRA**  
ESTADO DO PARANÁ



**INDICAÇÃO N° 083/2023**

Data: 03 de agosto de 2023.

CÂMARA MUNICIPAL DE GUAÍRA

PROTOCOLO N° 9193

EM 03/08/2023 às 11:28

SERVIDOR

A Vereadora que a presente subscreve, usando de suas atribuições legais e na forma regimental,

**INDICA** ao Excelentíssimo Senhor HERALDO TRENTI, Prefeito Municipal de Guaíra, o que segue:

**Que através do setor competente da administração pública, viabilizem a disponibilização de aulas de hidroginástica para os idosos.**

Guaíra (PR) em, 23 de junho de 2023.

*Karina Bach*

**Karina Bach**

Vereadora autora

*Câmara Municipal de Guaíra*

**DEFERIDA**

Em, 07/08/2023

*Qus*

**PRESIDENTE**

**Justificativa:**

Destaca-se que a hidroginástica melhora a força muscular, resistência, flexibilidade e equilíbrio. Comparada a exercícios terrestres, reduz o impacto sobre articulações e apresenta menor risco de lesões. Fragilidade óssea e massa muscular reduzida na terceira idade dificultam a realização de exercícios em terra. Além da melhora desses aspectos, a pressão da água sobre o corpo auxilia a circulação do sangue. Os exercícios desenvolvem condicionamento cardiorrespiratório, força, flexibilidade, relaxamento e coordenação motora.

Por serem animadas, com música e em grupo, as aulas têm benefícios psicológicos importantes: ajudam na socialização e sensação de bem-estar entre os participantes.

Porém, justamente pelo baixo impacto, a hidroginástica não ajuda no combate à osteoporose.