



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE MACAÉ - Diretoria Geral de Assuntos Legislativos

Macaé Capital do Petróleo
Lei Estadual nº 6081 de 21.11.2011

Macaé, 23 de agosto de 2025

Ofício Digital Nº: 2306/2025

Destino: Relações Legislativas

Assunto: indicação 1674/2025

Senhor Vice-prefeito,

Tenho o dever de comunicar a V. Ex.^a, que este Legislativo aprovou no **dia 20/08/2025**, a **Indicação Nº1674/2025**, cuja autoria coube à **Vereadora Leandra Lopes**, solicitando que através do órgão competente da Administração Municipal, promova a **construção** de mais academias voltadas para o público da terceira idade no Município.

Justificativa: A terceira idade é uma etapa da vida de um indivíduo. A época em que uma pessoa é considerada na fase da terceira idade varia conforme a cultura e desenvolvimento da sociedade em que vive. Com a chegada da terceira idade, alguns problemas de saúde passam a ser mais frequentes, e outros, incomuns nas fases de vida anteriores, começam a aparecer. A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de amplas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar dessa parcela da população para que tenham um envelhecer sadio. A atividade física na terceira idade pode trazer vários benefícios, como a melhora da qualidade e expectativa de vida do idoso, beneficiando-o no aspecto social e psicológico, e ainda, no aspecto físico, pois ajuda na prevenção de doenças que podem levá-lo a incapacidades. Alguns dos efeitos salutareos da atividade física são: o aumento do HDL colesterol, redução da pressão arterial, redução da gordura corporal, aumento da massa muscular, além de funcionar como um estímulo hormonal e imunológico. Sendo assim, a prática de exercícios físicos atua na profilaxia de doenças melhorando os fatores de risco para o desenvolvimento de diversas patologias.

ALAN MANSUR PEREIRA
Presidente da Câmara Municipal de Macaé
(Documento assinado eletronicamente)