**INDICAÇÃO N° 847/2025**

**INDICAMOS A AQUISIÇÃO DE APARELHOS DE MUSCULAÇÃO PARA MEMBROS INFERIORES, SUPERIORES, ALONGAMENTO E MOBILIDADE PARA A ACADEMIA INTERNA DO CENTRO DE CONVIVÊNCIA DO IDOSO - CCI, DO MUNICÍPIO DE SORRISO/MT.**

**WANDERLEY PAULO - Progressistas** evereadores abaixo assinados, com assento nesta Casa, de conformidade com o Art. 115 do Regimento Interno, REQUEREM à Mesa que este expediente seja encaminhado ao Exmo. Senhor Alei Fernandes, Prefeito Municipal, com cópia à Secretaria Municipal de Assistência Social, **versando sobre a necessidade de aquisição de aparelhos de musculação para membros inferiores, superiores, alongamento e mobilidade para a academia interna do Centro de Convivência do Idoso - CCI, do município de Sorriso/MT.**

**JUSTIFICATIVAS**

Considerando que, a aquisição de aparelhos de musculação para a academia interna do CCI, visa promover a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos idosos do município. A inclusão de equipamentos adequados e seguros é fundamental para o fortalecimento muscular, a melhora da mobilidade e a prevenção de quedas, contribuindo para a autonomia e a longevidade dos usuários;

Considerando que, a prática regular de exercícios físicos, especialmente a musculação, é essencial para a população idosa. Ela auxilia na manutenção da massa muscular (combatendo a sarcopenia), na densidade óssea (prevenindo a osteoporose) e na melhora do equilíbrio e da coordenação motora. Além disso, contribui significativamente para a saúde cardiovascular, o controle de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, e a promoção da saúde mental, reduzindo os sintomas de ansiedade e depressão;

#### Considerando, os aparelhos para aquisição de membros inferiores para o fortalecimento dos membros inferiores, fundamentais para a mobilidade e a prevenção de quedas, sugerimos os seguintes equipamentos: cadeira extensora, cadeira flexora, leg press 45° ou horizontal, cadeira abdutora e adutora, panturrilheira, sentado. e membros superiores, para o fortalecimento dos membros superiores, essencial para as atividades da vida diária (avds) e para a manutenção da autonomia, indicamos; pec deck / fly máquina, remada sentado (remada articulada), supino vertical ou convergente, crossover (duas colunas com polias), bíceps e tríceps máquina (ou polia alta e baixa) e alongamento e mobilidade para complementar os exercícios de força e promover a flexibilidade e a amplitude de movimento, são essenciais; colchonetes, bolas suíças (fitness ball) de diferentes tamanhos, faixas elásticas (thera-bands) de diferentes resistências, rolo de liberação miofascial, barras de alongamento fixas na parede; oferecem apoio e segurança para diversos exercícios de alongamento;

Considerando que, a academia interna do CCI oferecerá um espaço seguro e supervisionado para que os idosos possam se exercitar, promovendo a socialização e a adesão a um estilo de vida mais ativo.

Câmara Municipal de Sorriso, Estado de Mato Grosso, em 08 de julho de 2025.

**WANDERLEY PAULO**

**Vereador Progressistas**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ADIR CUNICO****Vereador NOVO** | **DARCI GONÇALVES****Vereador MDB** | **DIOGO KRIGUER****Vereador PSDB** | **EMERSON FARIAS****Vereador PL** |
| **GRINGO DO BARREIRO****Vereador PL** | **PROFª SILVANA PERIN****Vereadora MDB** | **RODRIGO MATTERAZZI****Vereador Republicanos** | **TOCO BAGGIO** **Vereador PSDB** |
| **BRENDO BRAGA****Vereador Republicanos** |    **JANE DELALIBERA** **Vereadora PL** |