



Câmara Municipal de Sorriso

ESTADO DE MATO GROSSO

"Sorriso: A Capital Nacional do Agronegócio"

INDICAÇÃO Nº 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 e vereadores 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 abdução e adução, 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



Câmara Municipal de Sorriso

ESTADO DE MATO GROSSO

"Sorriso: A Capital Nacional do Agronegócio"

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

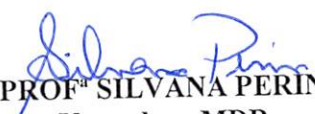

ADIR CUNICO
Vereador NOVO


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