



**CÂMARA
DE COLOMBO**

Indicação Nº 466 / 2015

Senhor Presidente,
Senhores Vereadores,

O Vereador que abaixo subscreve, na forma regimental, submete à apreciação da Câmara Municipal de Colombo a seguinte proposição:

Prefeitura Municipal de Colombo/Prefeita

ASSUNTO:

Estudos para inserção da capoeira como terapia e atividade física nos espaços destinados à pessoa idosa no Município de Colombo

Justificativa

Sabendo que o envelhecimento pode trazer consigo algumas doenças, o envelhecimento saudável caracteriza-se como sendo a capacidade do idoso viver bem e sem limitações. ou seja, à medida que o idoso sente-se independente do auxílio de outras pessoas para executar suas tarefas diárias, pode afastar-se de desenvolver problemas psicológicos, como por exemplo, a depressão (Borges, 2009, p. 563). Esteves (2012, p. 36), afirma que o risco de vários problemas da saúde comuns na velhice (ex: doenças cardiovasculares, câncer, hipertensão, osteoporose, fraturas ósseas e diabetes) diminuem com a atividade física regular. Em um estudo objetivando a comparação entre idosos ativos e sedentários, Borges (2009, p. 566) identificou que a prática de atividade física regular contribui para a manutenção de bons níveis de autonomia na terceira idade, comprovando que os impactos associados ao envelhecimento podem ser retardados se a pessoa idosa mantiver um estilo de vida ativo.

Andersen



**CÂMARA
DE COLOMBO**

(Continuação da Indicação nº 466/2015)

É importante a compreensão de que se deve investir no(a) idoso(a) saudável, privilegiando a atenção integral, com ações de proteção e promoção de um envelhecimento com saúde. Essas atitudes são determinantes para que a população idosa tenha cada vez mais um envelhecimento melhor e mais saudável (Barbosa, 2010, p. 6).

Conforme dispõe a Lei nº 10.741 de 1º de outubro de 2003 – Estatuto do Idoso – em seu art. 2º: “o idoso goza de todos os direitos fundamentais inerentes à pessoa humana, sem prejuízo da proteção integral de que trata esta lei, assegurando-se-lhe, por lei ou por outros meios, todas as oportunidades e facilidades, para preservação de sua saúde física e mental e seu aperfeiçoamento moral, intelectual, espiritual e social, em condições de liberdade e dignidade.

Sabemos que hoje já existem algumas atividades direcionadas à prática de exercícios físicos voltados a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa, como é o caso das atividades que ocorrem em alguns ginásios municipais. Sendo assim, nossa intenção é que o poder público possa fomentar e implementar a prática de capoeira - ou “capoterapia”, como é chamada em cidades que já implementaram a atividade – nos espaços destinados ao atendimento à pessoa idosa de Colombo.

Esta medida, além de proporcionar ganhos relevantes em saúde física para a população idosa, contribui também para seu desenvolvimento intelectual e sociocultural, haja vista que a capoeira, reconhecida hoje como patrimônio imaterial da humanidade, é também uma ferramenta muito importante. Para o combate ao racismo, uma vez que seus ensinamentos são capazes de trazer toda a grandeza e sabedoria do povo negro, que muito contribuiu para o desenvolvimento do Brasil e do mundo todo.

Referências

Barbosa, Marcele Goulart; Acosta, Marco Aurélio de Figueiredo. Atividade física e nutrição como fatores na promoção do envelhecimento saudável na opinião de indivíduos idosos. *Efdeportes.com*, revista digital. Buenos Aires, ano 15, nº 150, novembro de 2010. disponível em: <http://www.efdeportes.com/>
Borges, Milene Ribeiro Dias; Moreira, Ângela Kunsler. influências da prática de

Anderson



**CÂMARA
DE COLOMBO**

(Continuação da Indicação nº 466/2015)

atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas avds e aivds entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. Revista motriz. Rio claro, v.15 n.3 p.562-573, jul./set. 2009
Esteves, João Victor Del Conti e cols. O uso de academias da terceira idade por idosos modifica parâmetros morfofuncionais? Issn on-line: 1807-8621. Maringá, v. 34, n. 1, p. 31-38, jan.-june, 2012

Colombo, 29 de setembro de 2015.

Anderson F. da Silva

Vereador