



# Câmara Municipal de Jaguariúna

Estado de São Paulo

## MOÇÃO Nº 047/2022

Senhores Vereadores;

Em nove anos, o Estado de São Paulo terá mais idosos do que crianças, segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Fazer com que esta população tenha mais qualidade de vida pode ser um desafio. A boa notícia é que é possível sim chegar à terceira idade esbanjando saúde, e a prática de atividades físicas contribui muito para alcançar este objetivo.

Os benefícios dos exercícios físicos são inúmeros: prevenção da perda óssea, manutenção do tônus muscular, melhora do sistema cardio-respiratório, regulação da glicemia, colesterol e triglicerídeos, entre outros. A população em geral começa a ter perda de massa muscular e óssea a partir dos quarenta anos, podendo ser agravada com a chegada da terceira idade. Problemas ligados à hipertensão, diabetes e obesidade também se agravam nesta faixa etária.

Os sistemas imunológicos dos idosos são mais suscetíveis à doenças, desde condições sérias até um resfriado comum. O exercício físico pode ajudar a melhorar a resistência e função do sistema imunológico, ajudando-os a prevenir e diminuir o risco de doenças. Se uma pessoa idosa sofre de uma doença, o exercício pode muitas vezes ajudar a controlá-la, assim como aliviar seus sintomas. Isso resulta em um estilo de vida muito mais confortável.

Muitos idosos encontram-se frequentemente acima do peso. Treinos em academias para idosos, particularmente aquelas que envolvem aeróbicas, podem ajudar homens e mulheres idosos elevar suas frequências cardíacas e a perder peso. Tal método também pode ajudar a aliviar a dor nas articulações. Idosos com problemas cardíacos ou problemas com a circulação de sangue também podem melhorar suas condições de saúde enquanto se envolve nesses programas.

Paralisado entre 2020 e 2021 devido à pandemia do novo Coronavírus (Covid-19), foi realizado entre 19 e 24 de abril, na cidade de Casa Branca, a 24ª Edição do JOMI (Jogos da Melhor Idade), com a participação de 33 municípios da região de Campinas. A delegação de Jaguariúna contou com 80 atletas, que são alunos do Programa Viva Melhor da Secretaria de Juventude, Esportes e Lazer da Prefeitura, eles competindo em 13 modalidades.



# Câmara Municipal de Jaguariúna

Estado de São Paulo

Somando resultados valiosos nas mais diversas modalidades, os atletas de Jaguariúna terminaram a competição no sexto lugar na classificação geral. No JOMI os dois melhores colocados de cada modalidade se classificam para a fase final dos Jogos Estaduais que neste ano acontece na cidade de Presidente Prudente no final do mês de junho. As modalidades participantes dos jogos foram: Atletismo, Buraco, Bocha, Damas, Xadrez, Dominó, Truco, Natação, Dança de Salão Malha, Coreografia, Voleibol Adaptado, Tênis de Mesa e Tênis envolvendo mais de 2.500 atletas acima de 60 anos.

Entre as conquistas individuais de Jaguariúna tivemos Therezinha Albuquerque (medalha de prata no tênis). Lourival Gonçalves (prata no tênis de mesa), Wilson e Nivaldo (ouro no dominó), Carlos (bronze na natação), Pepito (prata e bronze na natação) e Marli Parisi (prata na natação).

Isto posto, apresento à Mesa, dentro das formalidades e ouvido o Plenário, **Moção de Congratulações e Louvor ao Grupo Viva Melhor**, da Secretaria de Juventude, Esportes e Lazer de Jaguariúna, pela 6ª colocação na 24ª Edição do JOMI (Jogos da Melhor Idade), realizados em Casa Branca.

Havendo a aprovação desta Moção, seja a mesma encaminhada à Secretaria de Juventude, Esportes e Lazer de Jaguariúna e para Conselho Municipal do Idoso.

Câmara Municipal de Jaguariúna, 27 de abril de 2022.

**a. VEREADOR AFONSO LOPES DA SILVA – SILVA**

Cópia conforme o original apresentado nesta Edilidade em Sessão Ordinária realizada em 03 de maio de 2022.

Câmara Municipal de Jaguariúna, 04 de maio de 2022.

**VEREADOR AFONSO LOPES DA SILVA**

**Presidente**