



CÂMARA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE  
Praça dos Três Poderes, nº 01  
Bairro Centro, Campo Verde – MT  
CEP 78.840-000. Tel. (66) 3419-1310



**INDICAÇÃO Nº312/2025.**

**INDICA AO PODER EXECUTIVO MUNICIPAL A NECESSIDADE DE TOMAR MEDIDAS JUNTO À SECRETARIA MUNICIPAL DE ESPORTE E LAZER (SMEL), COM O OBJETIVO DE INCLUIR ATENDIMENTO PERSONALIZADO DE PERSONAL TRAINER NAS ACADEMIAS AO AR LIVRE, COM ÊNFASE NA POPULAÇÃO IDOSA, VISANDO POTENCIALIZAR OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E PROMOVER A SAÚDE, BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA DOS CIDADÃOS DA TERCEIRA IDADE.**

Fundamentado nos termos do Regimento Interno deste Poder Legislativo Municipal, requeremos à Mesa, ouvido o Soberano Plenário seja enviado cópia deste expediente ao Senhor Alexandre Lopes de Oliveira, Excelentíssimo Prefeito Municipal de Campo Verde.

SALA DAS SESSÕES;  
Em 26 de maio de 2025

**FRANCISCO SILVIO PEREIRA CRUZ**  
Vereador

**JUSTIFICATIVA**

Como é do conhecimento de nossos Ilustres Pares, represento neste Parlamento Municipal, a necessidade de tomar medidas junto à Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL), com o objetivo de incluir atendimento personalizado de Personal Trainer nas Academias ao Ar Livre, com ênfase na população idosa, visando potencializar os benefícios da atividade física e promover a saúde, bem-estar e qualidade de vida dos cidadãos da Terceira Idade.

A prática regular de atividades físicas é essencial para a saúde e qualidade de vida dos idosos. Conforme o Ministério da Saúde, ela contribui para a redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de prevenir doenças como hipertensão, diabetes e osteoporose. Além disso,



CÂMARA MUNICIPAL DE CAMPO VERDE  
Praça dos Três Poderes, nº 01  
Bairro Centro, Campo Verde – MT  
CEP 78.840-000. Tel. (66) 3419-1310



melhora a capacidade cardiorrespiratória, fortalece músculos e ossos, e reduz o risco de quedas e lesões. A atividade física também favorece o controle do peso corporal, melhora a qualidade do sono e auxilia na manutenção da memória e concentração.

Para que os idosos possam usufruir desses benefícios de forma segura e eficaz, é essencial contar com a orientação de profissionais capacitados. O Personal Trainer especializado em atendimento à Terceira Idade desempenha um papel crucial, elaborando planos de treino personalizados que consideram as limitações e necessidades específicas de cada indivíduo. Esse acompanhamento profissional contribui para o fortalecimento muscular, melhoria do equilíbrio, controle de doenças crônicas e promoção do bem-estar geral.

Por ser uma propositura de vital importância, espero contar com o unânime apoio dos Edis e o pronto atendimento pelo Prefeito Municipal.