



Câmara Municipal de Salmourão

Rua Prof. Roberto Hottinger, 70 – CEP: 17.720-000 – Tel. (18) 3557-1285
portal: www.salmourao.sp.leg.br e-mail: camara@salmourao.sp.leg.br
Estado de São Paulo

INDICAÇÃO Nº 66/2019

INDICO em termos regimentais, que seja oficiado ao Prefeito Municipal de Salmourão, sugerindo a implantação no município de um projeto de Capoterapia, que consiste em aulas de capoeira adaptado para idosos.

JUSTIFICATIVA

Senhor Prefeito,

Estive acompanhando projetos sociais desenvolvidos em municípios da nossa região e de nosso estado e me chamou a atenção um projeto de Capoterapia desenvolvido em vários municípios como São Carlos e Sandovalina.

Se trata da prática da capoeira adaptada para idosos. As sessões de Capoterapia são acompanhadas de músicas, palmas e movimentos ritmados, onde os praticantes, coordenados pelo instrutor criam um ambiente descontraído e motivador do movimento numa atmosfera lúdica.

Entre os benefícios da capoeira adaptada (Capoterapia) esta o aumento da produção de endorfina, que possui efeito analgésico, excitante e tranquilizante. Também aumenta a flexibilidade e alongamento da musculatura, trazendo agilidade ao praticante, bem como, gera uma melhora da "performance" cardiorrespiratória, desenvolvendo a musculatura cardíaca e aumentando a capacidade pulmonar, gerando uma maior resistência aeróbica ao praticante.

Salmourão, 23 de setembro de 2019.

Diego Delmore Moreno
Vereador