



**JUSTIFICATIVA:**

É fato que a expectativa de vida está aumentando em todo mundo, mas é importante que se chegue lá com boa qualidade de vida.

O Brasil já foi um país jovem, quando a expectativa de vida era baixa. Hoje essa expectativa aumentou muito, sendo, de forma geral, possível se programar para alcançar 80 anos com qualidade vida.

E a atividade física ajuda nesse processo. Os exercícios físicos devem ser elaborados para diminuir as alterações musculares, articulares e circulatórias, entre outras.

Programa de exercícios físicos deve levar em conta os limites e os objetivos do cidadão.

À medida que a idade vai aumentando o corpo humano fica mais limitado em questões de movimento, articulação e resistência.

As pessoas devem escolher exercícios físicos que sejam adequados as suas capacidades, cardíacos, pulmonares, articulares, pois mesmo que tenham praticado exercício durante grande parte das suas vidas de uma forma regular, chega a idade em que as aptidões do corpo humano começam a definhhar.

Pelo contrário, o exercício físico é um bem essencial para promover a saúde e uma boa qualidade de vida. O poder público municipal pode ter contribuição decisiva para melhoria da qualidade de vida das pessoas em nosso município. Basta aproveitar as praças e parques aqui existentes e dotá-los de espaço apropriado para tal finalidade.

Pelo exposto peço aprovação dos nobres Pares!

