



Estado de Alagoas  
Assembleia Legislativa Estadual  
Gabinete da Deputada Cibeles Moura

INDICAÇÃO Nº \_\_\_\_/2024

Assembleia Legislativa de Alagoas



PROTOCOLO GERAL 2114/2024  
Data: 12/09/2024 - Horário: 14:53  
Legislativo

*Apelo ao Senhor Governador do Estado e à Secretária de Estado do Esporte, Lazer e Juventude de Alagoas, para que empreenda esforços, no sentido de criarem um Programa de Incentivo à Prática de Esporte para Idosos, na forma que menciona.*

Senhor Presidente, apresento a Vossa Excelência, nos termos do art. 157, e seguintes, do Regimento Interno da Assembleia Legislativa de Alagoas, a presente **INDICAÇÃO**, a ser encaminhada ao Excelentíssimo Senhor Governador do Estado e à Secretária de Estado do Esporte, Lazer e Juventude de Alagoas, para que empreenda esforços, no sentido de criarem um Programa de Incentivo à Prática de Esporte para Idosos, na forma que menciona.

**JUSTIFICATIVA**

O envelhecimento ativo é um conceito amplamente difundido no campo da saúde pública, baseado na premissa de que a prática de atividades físicas regulares é fundamental para a promoção da saúde e bem-estar dos idosos. O esporte e o lazer, quando adaptados às necessidades dessa faixa etária, são meios poderosos para prevenir doenças crônicas, melhorar a capacidade funcional, além de promover a socialização e a autoestima. No entanto, muitos idosos ainda não têm acesso facilitado a programas esportivos que possam contribuir para sua qualidade de vida.

A criação de um Programa de Incentivo à Prática de Esportes para Idosos no Estado de Alagoas visa incentivar essa população a adotar um estilo de vida mais saudável, por meio da prática regular de atividades físicas. O programa pode incluir modalidades esportivas adaptadas, como caminhadas, alongamentos, hidroginástica, dança e outras atividades que respeitem as limitações físicas dos idosos, promovendo não apenas o exercício físico, mas também a integração social.



Estado de Alagoas  
Assembleia Legislativa Estadual  
**Gabinete da Deputada Cibeles Moura**

A prática de esportes traz benefícios incontestáveis para a saúde física e mental dos idosos. Ela contribui para a prevenção de doenças como hipertensão, diabetes, osteoporose e problemas cardiovasculares, além de melhorar a mobilidade, equilíbrio e coordenação motora, reduzindo o risco de quedas. Além dos ganhos físicos, as atividades esportivas promovem bem-estar emocional, ajudando a combater a solidão, a depressão e a ansiedade, que são comuns nessa fase da vida.

O programa deve ser desenvolvido em parceria com centros comunitários, associações de bairro e instituições voltadas para a terceira idade. Além disso, a implementação de políticas públicas que garantam a inclusão social e o acesso para a prática esportiva será essencial para o sucesso da iniciativa.

Portanto, requesto seja, após submetida ao Plenário (art. 158, do RI-ALE/AL), transmitida a seguinte proposição ao Excelentíssimo Senhor Governador do Estado (art. 157, in fine, do RI-ALE/AL): *“A Assembleia Estadual indica ao Excelentíssimo Senhor Governador do Estado e à Secretária de Estado do Esporte, Lazer e Juventude de Alagoas, para que empreenda esforços, no sentido de criarem um Programa de Incentivo à Prática de Esporte para Idosos, na forma que menciona.”*

**Cibeles Moura**  
Deputada Estadual