



# Câmara Municipal de Rio das Ostras

## Estado do Rio de Janeiro



### INDICAÇÃO Nº 250/2025

**EXMO. SR. PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE RIO DAS OSTRAS.**

O Vereador que a presente subscreve, após cumprir as exigências regimentais vigentes e ouvido o soberano plenário, **INDICA** ao Exmo Providencie a volta da hidroginástica e hidroterapia, no Parque da Cidade.

#### JUSTIFICATIVA

Fazemos a presente indicação que é uma demanda da população, tendo em vista que já funcionou esse projeto município no parque da cidade, que encontra-se abandonado.

Os benefícios para a saúde que a realização de exercícios na piscina traz para os praticantes, além de ser uma atividade de lazer que contribui para melhorias na qualidade de vida.

A prática de hidroginástica e hidroterapia traz diversos benefícios para a saúde e o bem-estar, especialmente para quem busca melhorar a qualidade de vida e o condicionamento físico de forma segura e eficaz.

A hidroginástica é uma atividade física que utiliza os exercícios aquáticos para fortalecer músculos, melhorar a flexibilidade e aumentar a resistência cardiovascular, sem sobrecarregar as articulações. É indicada para pessoas de todas as idades, principalmente para aquelas com limitações de movimento ou que buscam prevenção de lesões.

Já a hidroterapia é um tratamento terapêutico que utiliza a água como aliada no alívio de dores, reabilitação de lesões e no tratamento de condições como artrite, artrose, problemas respiratórios, entre outros. Sob orientação de profissionais



# Câmara Municipal de Rio das Ostras

## Estado do Rio de Janeiro



especializados, a hidroterapia promove um ambiente controlado e seguro, favorecendo a recuperação e alívio de sintomas.

Ambas as práticas são recomendadas para quem deseja melhorar a saúde física e mental.

Certo da compreensão de Vossas Excelências e dada a relevância da matéria, aguardo atendimento à presente sugestão.

Rio das Ostras RJ 24 de Janeiro de 2025

**Leandro Ribeiro De Almeida**

**Vereador-Autor**