MOÇÃO DE LOUVOR Nº 13, DE 26 DE SETEMBRO DE 2025

O(a) Vereador(a) que esta subscreve, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo art. 233 c/c o art. 151, III do Regimento Interno, vem respeitosamente requerer que a presente Moção seja submetida ao Plenário, e após seu regular trâmite e eventual aprovação, seja registrada em ata.

MOÇÃO DE LOUVOR AO SENHOR NELSON VAGNER DE SANTI

Finalidade: Reconhecer e agradecer os relevantes serviços prestados ao município e a população campinense, por meio das aulas de Karate ministradas a crianças, jovens, adultos e ao grupo da melhor idade.

Justificativa: Nascido na cidade de Nova Londrina, Paraná, iniciou muito cedo sua trajetória nas artes marciais. Desde criança demonstrava admiração por Bruce Lee e, mais tarde, encantou-se com a série de filmes exibida pela Rede Globo intitulada *Faixa Preta*. Os movimentos rápidos e os chutes com saltos despertaram nele a paixão pelo Karatê, embora, na época, em Assis Chateaubriand, cidade onde residia, ainda não houvesse academias dessa modalidade, apenas capoeira.

Mesmo sem condições de treinar formalmente, preferia adquirir livros sobre artes marciais e aprender com eles, compartilhando os conhecimentos com um grupo de cinco amigos que, após as aulas escolares, se reuniam para jogar futebol e praticar os movimentos aprendidos. Alguns colegas treinavam capoeira e dividiam suas experiências, o que permitia ao grupo realizar bons treinos improvisados. Havia Karatê em Cascavel, mas os custos inviabilizavam sua participação, motivo pelo qual decidiu aguardar a abertura de uma academia em sua cidade.

Em meados da década de 1980, teve início a prática formal de Karatê Goju Ryu, com o Sensei Natalício, sendo as aulas ministradas por sua aluna mais antiga, a Sensei Vera (conhecida como Verinha). Reconhecendo o sonho do filho, sua mãe o incentivou desde o início, mesmo com dificuldades financeiras. Para custear a

mensalidade, não hesitava em fazer plantões noturnos no hospital em que trabalhava, sempre apoiando a realização dos sonhos de seus filhos.

Em 1985, mudou-se com a família para o município de Quatro Barras, inicialmente no bairro Colônia Maria José e, posteriormente, para o bairro Canguiri (Parque Castelo Branco). Foi nessa época que iniciou os treinos em Curitiba, com o Sensei José Ferreira Lima. Mais tarde, ao se mudar para o bairro Jardim Paulista, em Campina Grande do Sul, formou-se faixa preta, passando a auxiliar o Sensei na academia. Logo depois, começou a ministrar aulas no salão da igreja local, no período noturno. Com o tempo, alugou um salão no Jardim Menino Deus, em Quatro Barras, e, posteriormente, em cima de uma lotérica no Jardim Paulista, onde obteve maior adesão de alunos.

Em seguida, passou a ministrar aulas também no SESI de Quatro Barras, atendendo simultaneamente os dois municípios. Em 1996, atuou como voluntário no Projeto Piá, acreditando no potencial do Karatê como ferramenta de transformação social, especialmente para jovens em situação de vulnerabilidade, oferecendo-lhes disciplina, motivação e novas perspectivas de vida.

Sua carreira competitiva também foi marcada por conquistas expressivas. Em 1995, sagrou-se campeão paranaense em Londrina, sendo convocado para o Campeonato Brasileiro em São Paulo. Apesar de não competir nessa ocasião, treinou com grandes mestres e atletas da seleção brasileira, adquirindo experiências valiosas. No ano seguinte, teve a oportunidade de treinar com o renomado técnico Tasuke Watanabe, campeão mundial na França em 1972, graças às indicações dos Senseis Gilberto Gaertner e Guilherme Carollo.

Ao longo dos anos, participou de campeonatos estaduais e nacionais, conquistando diversas medalhas. Em 1999, foi novamente convocado para a Seleção Brasileira, mas não pôde participar do Pan-Americano no Canadá por falta de patrocínio. Em 2000, viajou para o Mundial na Itália com recursos emprestados e o apoio da família, conquistando o vice-campeonato mundial por equipes, em uma final emocionante contra a Itália.

Em 2001, foi campeão brasileiro de kumite por equipes em São José dos Pinhais e campeão pan-americano no Chile. Em 2003, tornou-se bicampeão pan-americano

em Goiânia (GO), na categoria Fukugo. Mesmo enfrentando dificuldades financeiras, continuou a competir e, paralelamente, dedicar-se ao ensino do Karatê, formando atletas, técnicos e contribuindo para projetos sociais.

Em 2009, foi convidado pelo Sensei Osvaldo Mendonça, então presidente da CBKT, a assumir o cargo de técnico da Seleção Brasileira de Karatê Tradicional. Sua estreia foi vitoriosa no Campeonato Pan-Americano em Cuiabá, onde a seleção sagrou-se campeã geral. Em 2010, já sob a presidência do Sensei Gilberto Gaertner, foi nomeado coordenador técnico da Seleção Brasileira, atuando por muitos anos ao lado do Shihan Luiz Tasuke Watanabe.

Com mais de 40 anos dedicados à prática do Karatê e 35 anos como professor, formou mais de 20 faixas-pretas, além de atletas campeões estaduais, nacionais e mundiais. Sua contribuição ao esporte transcende o tatame, deixando um legado de disciplina, superação e dedicação, tanto na formação de atletas quanto na promoção social por meio das artes marciais.

Sala das Sessões, em 26 de setembro de 2025.

Helton Colere
Vereador

APROVADO EM Única DISCUSSÃO E VOTAÇÃO NA 11ª SESSÃO ORDINÁRIA.

Sala das Sessões em 13/10/2025

Presidente

PROJETO KARATE ADAPTADO PARA A PESSOA IDOSA;

"EM ANEXO O PROJETO E HISTÓRIAS"

CURRICULLUM

DIRIGENTE;

FUNDADOR DA ASSOCIAÇÃO TAERUKAN DE KARATÊ TRADICIONAL

TECNICO DA SELEÇÃO BRASILEIRA DE KARATE-DO TRADICIONAL-2009 E COORDENADOR TÉCNICO DE 2010 A 2022.

PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATE DO TRADICIONAL POR DOIS MANDATO – 2003 A 2006 – 2007 A 2009.

EX-DIRETOR TECNICO DA FEDERAÇÃO PARANAENSE DE KARATE-DO TRADICIONAL.

EX-PRESIDENTE DA ADDES (ASSOCIAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO E SOCIAL). 2012, COM PROJETOS EM VARIOS MUNICIPIOS DO PARANA ATENDENDO CRIANÇAS E ADOSLECENTES BAIXA RENDA E RISCO SOCIAL.

ATLETA;

ATLETA DA SELEÇÃO ESTADUAL DESDE 1991.

ATLETA DA SELEÇÃO BRASILEIRA 1996.

TITULOS ESTADUAIS;

- CAMPEONATO ESTADUAL – CURITIBA-PR. 1989.

CAMPEÃO EM KATA

CAMPEÃO EM KUMITE

- CAMPEONATO ESTADUAL – LONDRINA-PR. 1995.

CAMPEÃO EM KUMITE

- CAMPEONATO ESTADUAL – CASCAVEL-PR. 1996.

CAMPEÃO EM FUKU-GO

- CAMPEONATO ESTADUAL – PITANGA-PR. 1998.

CAMPEÃO EM KATA

CAMPEÃO EM FUKU-GO

- CAMPEONATO ESTADUAL – PLANALTINA DO PARANA – 1999.

CAMPEÃO EM KUMITE

CAMPEÃO EM FUKU-GO

- CAMPEONATO ESTADUAL – USINA DE SEGREDO – 2001

CAMPEÃO EM KATA

CAMPEÃO EM KUMITE

CAMPEÃO EM FUKU-GO

- CAMPEONATO ESTADUAL – CASCAVEL-PR. 2002.

CAMPEÃO EM FUKU-GO

- COPA DOS CAMPEÕES – CURITIBA-PR. 2002

CAMPEÃO EM KATA

CAMPEÃO EM KUMITE

- CAMPEONATO ESTADUAL – QUATRO BARRAS-PR. 2015.

CAMPEÃO EM KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO ESTADUAL II ETAPA – ASSAI-PR. 2016

CAMPEÃO EM KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO ESTADUAL I ETAPA – BARBOSA FERRAZ-PR. 2017.

CAMPEÃO EM KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO ESTADUAL CURITIBA PR – 2019.

CAMPEÃO DE KUMITE INDIVIDUAL

TITULOS NACIONAIS;

CAMPEÃO BRASILEIRO (KUMITE EQUIPE)– SÃO JOSÉ DOS PINHAIS PR. – 2001

CAMPEÃO BRASILEIRO (KUMITE EQUIPE) – MATINHOS PR.- 2005

CAMPEÃO BRASILEIRO MASTER KATA E KUMITE – CUIABA MT - 2019

TITULOS INTERNACIONAIS;

- CAMPEONATO PANAMERICANO – SANTIAGO-CHILE- 2001.

CAMPEÃO EM FUKU-GO

CAMPEÃO EM KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO PANAMERICANO – GOIANIA-GO. 2003.

CAMPEÃO EM FUKU-GO

CAMPEÃO EM KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO MUNDIAL – SÃO PAULO-SP. 1996.

VICE-CAMPEÃO GERAL –SÃO PAULO 1996

- CAMPEONATO MUNDIAL – BOLOGNA-ITALIA. 2000

VICE-CAMPEÃO KUMITE EQUIPE

- CAMPEONATO ESTADUAL COPA DOS CAMPEÕES – CLUBE SANTA MÔNICA. 2019

CAMPEÃO DE KUMITE

- CAMPEONATO BRASILEIRO – CUIABA-MT. 2019

CAMPEÃO DE KATA MASTER

CAMPEÃO DE KUMITE MASTER

KARATÊ ADAPTADO PARA AS PESSOAS IDOSAS

NELSON VAGNER DE SANTI

BRASIL, 25 DE NOVEMBRO DE 2024

KARATÊ ADAPTADO PARA PESSOAS IDOSAS

INTRODUÇÃO

Em uma conversa com o Sensei Guilherme Carollo, karateca e, na época, presidente da Federação Paranaense de Karatê-Do Tradicional e coordenador geral do projeto "Karatê Pia no Esporte", surgiu a idéia de levar o karatê para o público idoso. O projeto foi apresentado a alguns instrutores, e eu aceitei o desafio de trazer o projeto piloto para Campina Grande do Sul, em 1999. Eu e meu aluno Massao Ishida, faixa preta de Taekwondo e marrom de karatê, Começamos no espaço cedido pela Escola CAIC, no bairro Eugênia Maria. Os alunos, inicialmente, eram tímidos, e o projeto teve início com poucas pessoas, como um teste para avaliar a aceitação do karatê entre os idosos. Eu não tinha experiência com esse público, comecei a estudar os movimentos dos *katas* e *kihon* separadamente, adaptando-os para as aulas.

OBJETIVOS

Introduzir técnicas de defesa pessoal e mostrei sua utilidade prática no dia a dia, adaptar o karatê à rotina deles. Perguntava sobre seu cotidiano: "O que fazem? Como fazem?" e ajustava os movimentos com base nisso. Os relatos dos alunos indicavam quedas em casa, dores no corpo, além de limitações em suas tarefas domésticas. O objetivo é fazer com ele se sentam mais fortes, concentrados, equilibrados e ágeis. Preparar para realizar tarefas do dia a dia com mais facilidade e confiança. Propiciar a autoconfiança, segurança para

respeitar seus limites e a alegria de praticar uma atividade física por prazer, sem a pressão de disputar medalhas. É oferecer momentos de alegria e qualidade de vida, trabalhando mente e corpo. Isso é feito por meio de exercícios de respiração consciente, equilíbrio físico e estímulo mental, mostrando que, mesmo com idade avançada, é possível praticar **Karatê Adaptado**.

Nos treinos, incorporamos movimentos dos *katas* e *kihon* que possam ser aplicados no cotidiano, como atividades domésticas (lavar roupa, varrer, limpar, pegar objetos, etc.). Isso ajuda a evitar acidentes em casa.

Promovemos também a interação social com bailes, passeios e outras atividades, fortalecendo a inclusão. A motivação é tão grande que já houve até casamentos entre alunos! Além disso, os treinos ajudam a prevenir quedas em casa, na rua ou em ônibus, e tornam os alunos mais atentos a possíveis perigos.

FISICO

A atividade física é fundamental para os idosos, pois traz inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social. Com o envelhecimento, o corpo passa por diversas mudanças, como a diminuição da força muscular, perda de densidade óssea e redução da capacidade cardiorrespiratória. A prática de exercícios regulares pode minimizar esses impactos e melhorar significativamente a qualidade de vida. Aqui estão os principais benefícios:

1. Melhoria da Saúde Física

- **Fortalecimento muscular e ósseo:** Atividades como musculação ou caminhada ajudam a prevenir a sarcopenia (perda de massa muscular) e a osteoporose, reduzindo o risco de fraturas.
- **Manutenção da mobilidade e equilíbrio:** Exercícios que trabalham o equilíbrio e a coordenação, como yoga ou as artes marciais (Karatê), ajudam a prevenir quedas, que são uma das principais causas de lesões em idosos.
- **Saúde cardiovascular:** Atividades aeróbicas, como caminhadas ou natação, promovem a circulação sanguínea, reduzindo o risco de hipertensão, diabetes tipo 2 e doenças cardíacas.
- **Controle do peso:** O exercício ajuda no controle do peso corporal, prevenindo obesidade e seus efeitos associados.
- **Sistema imunológico:** A prática regular de atividade física fortalece o sistema imunológico, reduzindo a suscetibilidade a infecções.

2. Benefícios Cognitivos e Emocionais

- **Prevenção de doenças neurodegenerativas:** Exercícios físicos estimulam o fluxo sanguíneo cerebral e podem reduzir o risco de demência e Alzheimer.
- **Melhora do humor:** Atividades físicas liberam endorfinas, promovendo sensação de bem-estar e reduzindo sintomas de depressão e ansiedade, comuns na terceira idade.
- **Estimulação cognitiva:** Algumas práticas, como dança ou atividades em grupo, trabalham tanto o corpo quanto a mente, desafiando a memória e o raciocínio.

3. Promoção de Socialização

- Participar de grupos de caminhada, academias ou aulas coletivas é uma excelente oportunidade para interação social, prevenindo o isolamento e a solidão.
- A socialização fortalece a saúde mental, aumentando a autoestima e a sensação de pertencimento.

4. Independência Funcional

A atividade física mantém a capacidade de realizar tarefas diárias, como subir escadas, carregar objetos ou vestir-se, promovendo maior autonomia.

Recomendações Gerais

A Organização Mundial da Saúde (OMS) sugere que idosos pratiquem ao menos **150 minutos de atividade aeróbica moderada por semana** ou **75 minutos de atividade intensa**, combinados com exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. É importante que as atividades sejam adaptadas às condições de saúde e limitações de cada indivíduo, sempre com acompanhamento de profissionais qualificados.

A inclusão da atividade física na rotina do idoso é um dos pilares para um envelhecimento ativo, saudável e pleno.

KARATE ADAPTADO

O **Karatê Adaptado** para idosos pode trazer inúmeros benefícios para a saúde física, mental e social. Baseando-se na apresentação fornecida e em conhecimentos gerais, aqui estão os principais benefícios:

1. Físicos

- **Melhoria do equilíbrio:** Reduz o risco de quedas, que é uma das principais causas de acidentes em idosos.
- **Fortalecimento muscular:** Ajuda a prevenir a perda de massa muscular (sarcopenia) e a melhorar a resistência física.
- **Aumento da flexibilidade e mobilidade:** Os movimentos suaves e controlados ajudam a manter articulações saudáveis e a melhorar a amplitude de movimento.

- **Coordenação motora:** Trabalha a sincronia entre mente e corpo, reduzindo riscos de acidentes no dia a dia.
- **Condição cardiovascular:** Praticar exercícios regulares ajuda a manter o coração saudável.

2. Mentais

- **Concentração e foco:** Os movimentos precisos e a repetição de katas ajudam a estimular o cérebro e a manter a mente ativa.
- **Redução do estresse:** Atividades como meditação e práticas respiratórias proporcionam relaxamento.
- **Aumento da autoconfiança:** Aprender técnicas de autodefesa e superar desafios ajuda a desenvolver autoestima.

3. Sociais

- **Integração social:** Promove a interação entre os alunos, favorecendo amizades e diminuindo a solidão.
- **Participação em eventos:** Passeios, festas e atividades como bingos incentivam a convivência em grupo.

4. Espirituais e emocionais

- **Práticas meditativas:** Favorecem a conexão entre mente, corpo e espírito, ajudando no bem-estar geral.
- **Motivação e propósito:** Participar de uma atividade regular traz um senso de objetivo e realização pessoal.

O **Karatê Adaptado** vai além de um simples exercício; é uma ferramenta de transformação, proporcionando aos idosos uma melhor qualidade de vida e maior autonomia no dia a dia.

ELABORAÇÃO DA AULA

METODOLOGIA

Usar os katas do karatê em aulas para idosos exige adaptações para que a prática seja segura, prazerosa e adequada às condições físicas e cognitivas dessa faixa etária. Aqui está um guia para programar os katas no contexto de aulas para idosos: **1. Entenda o público-alvo**

- **Avaliação inicial:** Verifique as limitações físicas e o nível de aptidão de cada aluno.
- **Respeite as diferenças:** Lembre-se de que a progressão será diferente para cada pessoa.

2. Escolha os katas apropriados

- Use katas simples e básicos, como o **Heian Shodan** ou outros equivalentes no estilo que você ensina.
- Priorize movimentos lentos e controlados, evitando seqüências que demandem muita explosão ou complexidade.

3. Adapte os movimentos

- **Reduza a intensidade:** Movimentos rápidos e de impacto podem ser realizados em um ritmo mais lento e suave.
- **Simplifique as posturas:** Ajuste posições baixas, como o zenkutsu dachi, para algo mais confortável.
- **Enfoque em partes específicas:** Divida o kata em seções pequenas e trabalhe cada parte separadamente.
- **Utilize variações:** Permita que alguns movimentos sejam realizados em posição sentada ou com suporte para maior estabilidade.

---

4. Enfatize os benefícios

- **Equilíbrio e coordenação:** Foque nos movimentos de transição de um lado para o outro.
- **Respiração consciente:** Combine os movimentos com respirações profundas e ritmadas.
- **Memória e concentração:** Ensine as seqüências como forma de estimular a mente e o foco.

5. Incorpore ferramentas de apoio

- Use bastões, bolas ou elásticos para complementar os movimentos do kata, reforçando a força e a coordenação.
- Posicione marcadores no chão para indicar onde os alunos devem se mover, ajudando no aprendizado espacial.

6. Integre à rotina diária

- Conecte os movimentos do kata com ações do cotidiano, como subir escadas (movimento de kihon geri) ou alcançar objetos (movimentos de socos e bloqueios).
- Estimule a prática em casa, com variações adaptadas para espaços menores.

7. Ensine com paciência e repetição

- **Explique com clareza:** Use termos simples e demonstre lentamente.
- **Repita com freqüência:** A repetição é fundamental para que os idosos aprendam e memorizem as seqüências.
- **Estimule a participação:** Incentive perguntas e feedback durante as aulas.

8. Atmosfera acolhedora e motivadora

- **Comece com um aquecimento:** Alongamentos leves e movimentos articulares.

- **Inclua momentos de descontração:** Combine prática séria com elementos lúdicos, como contar histórias ou usar músicas.
- **Valorize o progresso:** Celebre pequenas conquistas e crie um ambiente encorajador.

Exemplo prático para Heian Shodan adaptado:

1. **Movimento inicial:** Comece com a saudação formal e postura em atenção.
2. **Primeiro bloqueio:** Bloqueio gedan-barai, realizado lentamente, com postura estável.
3. **Movimento para frente:** Avance com o oi-zuki (soco direto), em passos curtos.
4. **Movimentos laterais:** Execute os giros com apoio visual e marcações no chão.
5. **Finalização:** Complete uma seqüência básica e finalize com respiração profunda e saudação.

Obs. Esse método combina segurança e aprendizado gradual, permitindo que os idosos desfrutem dos benefícios do karatê enquanto praticam os katas. Se precisar de um plano mais detalhado para uma aula específica.

1. **Início:** Cumprimentar todos com um "OSU!"
2. **Aquecimento:** Alongamentos e exercícios articulares.
3. **Parte técnica:** Treinos de *kihon* e *katas* adaptados.
4. **Recreação:** Atividades leves e interativas.

Finalização: Respiração consciente, *kiai* (grito) ou massagem

CONCLUSÃO

No **Karatê Adaptado**, o tratamento do idoso deve ser pautado no respeito, na empatia e na motivação. Como professores, precisamos criar um ambiente seguro, acolhedor e estimulante, garantindo que cada aluno se sinta valorizado e confortável para participar. Aqui estão os pontos essenciais sobre como tratar os idosos e dignidade, valorizando as suas experiências de vida ouvindo suas histórias estimulando as atividades físicas dando exemplos do seu dia a dia. O **Karatê Adaptado** vem para propiciar aos alunos uma qualidade de vida melhor,

Referências: Melhor do Karate, com mestre Nakayama, Projeto Karate Pia no Esporte, mestres: Luiz Tasuke Watanabe,Julio Takuo Arai, Gilberto Gaertner, Guilherme Carollo.

Apêndice:?