



## **“O KARATE COMO MAIS-VALIA PARA UMA SOCIEDADE MAIS ATIVA”**

ANTEPROPOSTA AO ORÇAMENTO PARTICIPATIVO  
DA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA 2021

Associação de Karaté da Região Autónoma da Madeira

### **SÍNTESE**

Um projeto transversal que pretende contribuir para uma sociedade mais ativa, assim como na reativação de valores axiológicos importantes numa sociedade: superação, interajuda, sentido de comunidade, respeito, capacitação motivacional e o bem-estar físico e mental.

## Descrição e apresentação da anteproposta

**O Karaté é uma das mais antigas artes marciais e desporto do mundo.** As técnicas físicas e psicológicas baseiam-se no Bushido (caminho do guerreiro), um código de ética e valores axiológicos, cujos princípios estão assentados na lealdade, na honra e na superação.

O conceito literal da palavra "Karaté" significa literalmente "mãos vazias". O nome deriva do fato de que esta disciplina não utiliza nenhum tipo de arma para se defender, utilizando apenas o corpo. Este conceito "mãos vazias" também tem uma conotação filosófica que transmite "que tudo o que precisamos está em nós e dentro de nós".

**Neste projeto de disseminação e apresentação do karaté para toda a comunidade (crianças, jovens, adultos e seniores)** queremos continuar a contribuir para uma sociedade cada vez mais ativa em todas as faixas etárias, assim como na reativação de valores axiológicos importantes numa sociedade, como a superação, a interajuda, o sentido de comunidade, o respeito, a capacitação motivacional, o bem-estar físico e mental.

A AKRAM- Associação de Karate da Região Autónoma da Madeira, como entidade mentora da modalidade de karate nesta região, pretende continuar a dar o seu contributo para a sociedade onde está inserida, mas de uma forma mais incisiva e abrangente por forma a chegar ao maior número possível de cidadãos.

## Âmbito de atuação

Pretende-se contribuir com aulas em férias vivas, comemorações desportivas e pedidos de aulas de demonstração e sensibilização e divulgação dos valores éticos e morais em várias escolas da região e nos Polos Comunitários situados nos Concelhos do Funchal, Câmara de Lobos, Santa Cruz e Machico.

Estas aulas de demonstração assentam em exercícios técnicos de karaté assim como a transmissão da sua parte filosófica e valores com o Caráter, a Sinceridade, a Etiqueta, o Esforço, o Autocontrolo, a Virtuosiidade, o Humanismo, a Lealdade, a Interajuda, a Superação).

## **Localização e abrangência territorial**

- ✓ Funchal;
- ✓ Câmara de Lobos;
- ✓ Santa Cruz;
- ✓ Machico;

## **Instituições onde pretendemos implementar de forma sistematizada este projeto**

- Quatro Polos Comunitários do IHM – Investimentos Habitacionais da Madeira
- Nove Polos Comunitários da Sociohabitafunchal
- Projeto Renascer Nogueira – Camacha (IHM)
- Câmara de Lobos Viva
- Ferias Vivas Eu`génio
- CRIC - Consórcio Regional para a intervenção Comunitária (interação com várias instituições sociais)

## **Público-alvo**

- ✓ Utentes das instituições com trabalho direcionado para cidadãos desfavorecidos e com necessidades de inclusão social;
- ✓ Utentes de instituições com trabalho direcionado para cidadãos “menos jovens”;
- ✓ Crianças que frequentam as escolas e as instituições mencionadas;

## Área temática abrangida

### Karaté – Benefícios das artes marciais na terceira idade



Com o aumento significativo do número de pessoas na terceira idade na nossa região, país e bem como ao redor do mundo, temos presenciado cada vez mais a crescente quantidade de idosos em ótima forma física, fazendo atividades ao ar livre e buscando outras possibilidades de treino e capacitação física. O avanço da medicina e os cuidados preventivos, como exercícios e alimentação saudável, fazem com que as pessoas vivam mais e com melhor qualidade. O karatê é uma boa opção, o qual trabalha tanto os aspectos físicos, com os psicológicos, emocionais e motivacionais.

O karatê desenvolve o lado mental e físico e espiritual do praticante.

*Promove a manutenção muscular e o tônus muscular (o estado de tensão elástica, contração ligeira que apresenta o músculo em repouso, e que permite iniciar a contração rapidamente após o impulso dos centros nervosos) ex.: melhoramento da musculatura das pélvis o que ajuda numa fase de incontinência urinária. Treino geral, feitos somente com o peso do próprio corpo, o *ganho* de massa muscular é menor do que se treinasse num ginásio, porém, há uma manutenção muscular mais equilibrada e específica, ou seja, é trabalhada a *definição muscular* juntamente com o *fortalecimento* dos músculos prevenindo, por exemplo, *torções, luxações e dores nas juntas*.*

Existem muitas evidências científicas e estudos científicos apontando o efeito benéfico de um estilo de vida ativo na manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o processo de tanto de crescimento como envelhecimento.

Existem algumas práticas desportivas que tem se especializado no atendimento, acompanhamento e orientação dos mais velhos, pois essa demanda tem crescido de forma exponencial.

Para atender aos interesses e necessidades deste público, foi desenvolvido dentro do Karaté programas de treinos específicos para a terceira idade, assim como foi desenvolvido para as crianças, jovens e adultos.

### **Tópicos dos benefícios gerais do Karaté na Terceira Idade:**

- 1- Fortalece os músculos das pernas, pélvis e costas.
- 2- Melhora os reflexos.
- 3- Melhora a sinergia motora das reações posturais.
- 4- Melhora a velocidade e a mecânica de andar.
- 5- Incrementa a flexibilidade.
- 6- Mantém o peso corporal.
- 7- Melhora a mobilidade articular.
- 8- Diminui o risco de doença cardiovascular.
- 9- Aumenta o processo cognitivo através de exercícios que estimulam a coordenação

### **Benefícios do Karaté para as crianças**



O Karaté oferece vários benefícios para as crianças. Claro que praticar de qualquer desporto sempre será benéfico para as crianças. Dentro da ampla gama de desportos que podemos escolher, **o karaté se destaca porque desenvolve atitudes positivas e superação.**

**O karaté como ferramenta no desenvolvimento geral da criança.** Todos nós sabemos que o Desporto traz muitos benefícios para a saúde da criança, porem existe desporto que tanto beneficiam a saúde física da criança, como também influenciam no desenvolvimento emocional, mental e intelectual sendo um desporto que traz benefícios para o desenvolvimento geral da criança, podendo ser considerado um desporto

completo e uma dessas modalidades de desporto completo é que traz muitos benefícios para a criança, é o Karaté. Ele além de trazer muito benefícios do desporto também melhora o comportamento da criança tornando-a mais sociável e amigável, pois ela aprende as noções de respeito e companheirismo.

São inumeráveis os benefícios para as crianças, desde disciplina, o foco e a promoção de ferramentas de autocontrolo da ansiedade e stress para além da aprendizagem das técnicas efetivas de autodefesa. **Imensos benefícios na perspetiva física, mas também na perspetiva psicológica.**

## Defesa pessoal

O Karatê é uma das ferramentas mais valiosas que qualquer Encarregado de Educação pode oferecer ao seu filho. São várias as razões que justificam essa escolha, mas, sem dúvida alguma, **a autodefesa é um de seus principais atrativos.**



Em um mundo cada vez mais violento e perigoso, saber se defender pode fazer uma grande diferença no momento de enfrentar um ato de violência e até mesmo no controle da mesma.

## Autoestima

Uma das principais vantagens do Karatê é o desenvolvimento e fortalecimento de uma autoestima saudável nas crianças.



Este princípio, de fato, aplica-se na maioria das artes marciais. Foi comprovado que **pessoas que praticam este desporto são mais seguras de si mesmas.**

O desenvolvimento de uma autoestima saudável advém não só das técnicas adequadas de autodefesa, como também do fortalecimento de outros fatores, tais como a disciplina.



**A disciplina, a ética, a honra e a lealdade são a base deste desporto.** Portanto, o desenvolvimento de quem o pratica é completamente integral.

## Energia e concentração

As atividades desportivas como o Karatê são principalmente **recomendadas para crianças com problemas de agressividade e descontrolo emocional e de atenção.** Essa prática permitirá que a criança aprenda a controlar as suas emoções, liberte a sua energia e se concentre ao máximo na atividade e exercício que realiza.



## Maior coordenação

Muitos dos exercícios e movimentos que são praticados no karatê são úteis para a postura e o equilíbrio da criança. Desta forma, **este desporto estimula a coordenação e o equilíbrio da criança.**

## Melhora a saúde

Muitos especialistas recomendam o Karaté como complemento de tratamentos respiratórios e cardiológicos. Ajuda a controlar a respiração, assim como a frequência cardíaca.

## Ajuda em diversos transtornos

Como vimos anteriormente, **o karaté tem excelentes resultados em vários aspetos**, inclusive no tratamento complementar para diversos transtornos como crianças hiperativas, inquietas, agressivas e com falta de limite, pois com a sua prática consegue modificar o comportamento dessas crianças.

Foi comprovado que este desporto, devido à disciplina em grupo, é excelente para crianças que sofrem de déficits de atenção e também de autismo.

Da mesma forma, que o Karaté **é eficaz para ajudar as crianças a superar problemas de ansiedade**. Esses problemas têm várias origens, mas uma das mais frequentemente faladas nos dias de hoje é o *"Bullying"*.

Com a prática deste desporto, **a criança aprenderá a se sentir segura** e, como consequência, não permitirá que os outros se aproveitem das suas fragilidades.

## Ser mais pacífico

Pode parecer contraditório, mas praticar Karate permite que criança consiga **evitar situações que possam se tornar violentas**. Ou seja, ela aprenderá a se defender caso necessite, mas também saberá evitar provocações que geram conflitos.

Por exemplo, se alguma situação de *"Bullying"* ocorre na escola, a criança vai tentar resolvê-la sem necessidade de usar a violência.

## Autocontrole

**O autocontrole constitui outro grande benefício deste desporto** em conjunto com a disciplina e a concentração ensinadas nas aulas serão de grande ajuda para enfrentar as diversas situações que surgirão no decorrer da vida da criança até a idade adulta.

**A criança desenvolverá sua paciência até ao seu limite** e sempre vai tentar evitar situações de conflito. O autocontrole é um dos pilares basilares e fundamentais desta arte marcial.

**São inúmeras as vantagens do karaté para as crianças.** Estamos a falar de um dos desportos mais completos e integrais, já que combina o desenvolvimento tanto físico quanto mental do praticante.

Sem dúvida alguma, está entre as melhores ferramentas para um desenvolvimento saudável e sustentado do ser humano. O karaté faz com que o seu praticante independentemente da idade seja beneficiado em todos os aspetos do seu desenvolvimento pessoal.

### **Tópicos dos benefícios gerais do Karaté nas crianças e jovens:**

- 1- Melhora a concentração;
- 2- Melhora o equilíbrio nervoso;
- 3- Desenvolve a flexibilidade e a coordenação;
- 4- Contribui para que a criança tenha uma postura corporal adequada.
- 5- Desenvolve a autoconfiança e o sentimento de segurança.
- 6- Desenvolve os aspetos motores, cognitivos e afetivos;
- 7- Desenvolve a coordenação motora, a lateralidade e a orientação de espaço temporal e equilíbrio;
- 8- Promete a disciplina, dando a criança, noção de limite e compreensão de respeito com os outros;
- 9- Promete o desenvolvimento de sentimentos como: amizade, companheirismo e paciência;
- 10- Melhora o condicionamento físico fazendo com que a criança seja mais saudável;
- 11- Auxilia no crescimento.

### **Período de execução**

- ✓ Polos Comunitários: Realização de atividades com periodização de uma vez por semana em cada Polo Comunitário (13 atividades semanais durante 12 meses, perfazendo 624 atividades anuais).
- ✓ Escolas: Realização de atividades em 21 momentos, durante o ano letivo 2022/2023;

## Necessidades logísticas para implementação do projeto

- ✓ Há necessidade de a AKRAM renovar o seu meio de transporte, visto que a carrinha que possui é do ano de 1999 (23 anos), encontrando-se muitas vezes inoperacional e desadequada para a utilização neste tipo de atividades;
- ✓ Será necessário a aquisição de uma carrinha nova de 9 lugares para deslocação aos locais das atividades desportivas e formativas a realizar. Pretendemos a aquisição deste veículo elétrico, de forma a minimizar os custos com as deslocações, imposto automóvel e ao mesmo tempo contribuir para um meio ambiente menos poluente;
- ✓ Os custos com o condutor, manutenção e deslocações ficarão a cargo da AKRAM;
- ✓ A carrinha servirá também para o apoio no transporte para outras atividades organizadas pela associação e dos seus clubes associados, caso a requisitem;



## Orçamentos

Carrinha 9 lugares	Orçamento 1	Orçamento 2	Orçamento 3
<b>OPEL vivaro-e Combi L3H1 100 kW com bat. 50 kW</b>	<b>40.817,17 €</b>		
MERCEDES Vito Tourer		55.710,41 €	
PEUGEOT e-Traveller Business Long 75kW			46.965,78 €

## Subscritor da anteproposta

NOME: Samuel Nóbrega Chícharo

DATA NASCIMENTO: 15/03/1977

CARTÃO CIDADÃO: 11126499

MORADA: Travessa Eugénia Brandão de Melo, Casa A, 9125-062 Caniço

TELEMÓVEL: 966 385 993

E-MAIL: [samuel.chicharo@gmail.com](mailto:samuel.chicharo@gmail.com)