



Câmara Municipal de Cascavel

ESTADO DO PARANÁ

Projeto de Lei nº 193, de 2025.

Estima a Receita e fixa a Despesa do município de Cascavel para o Exercício Financeiro de 2026.

EMENDA Nº **559**

CÂMARA MUNICIPAL DE CASCATEL

Recebido em: **12/12/25**

Tipo de Emenda: Aditiva e Modificativa

Proponente(s): Vereador Antonio Marcos/PSD

Ação/Beneficiário: NOVA

Justificativa: Aporte para fomento da modalidade de Karatê-Do junto a ASSOCIAÇÃO ÁGAPE DE KARATÊ-DO HAYASHI-HÁ SHITORYU-KAI

Resumo da Emenda

Valor aumentado

Órgão:	37	Secretaria Municipal de Esporte e Lazer
Objeto/Descrição:		Fomentar e difundir a modalidade de KARATÊ-DO HAYASHI-HÁ SHITORYU-KAI nas modalidades masculino e feminino categorias mirim, infantil, infanto-juvenil e juvenil.
Valor Total	R\$ 27.000,00	Vinte e sete mil reais

Valor diminuído

Órgão:	05	Secretaria Mun. de Finanças
Unidade:	002	Encargos Gerais do Município
Programa:	0086	Reserva Orçamentária para atender as Emendas impositivas Municipais
Ação/Descrição:	2795	Reserva Orçamentária para atender as Emendas impositivas Municipais
Modalidade de aplicação	339039000000000000	Outros serviços de terceiros Pessoa Jurídica
Referencia	91	
Valores Ordinários cancelados:	R\$ 27.000,00	Vinte e sete mil reais
Valor Total:	R\$ 16.635.500,00	Dezesseis milhões, seiscentos e trinta e cinco mil e quinhentos reais.

É a Emenda. Sala das Sessões.
Cascavel, 8 de dezembro de 2025.

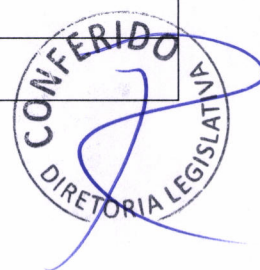
Antonio Marcos
Vereador/PSD





DADOS CADASTRAIS

1. DADOS CADASTRAIS	
1.1 DA ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL	
NOME DA ORGANIZAÇÃO:	ASSOCIAÇÃO ÁGAPE DE KARATÊ-DO HAYASHI-HA SHITORYU-KAI
CNPJ:	56.851.424/0001-14
Endereço Completo:	Rua Cabo Pedro Maria Neto, nº 1.597 – Bairro Santa Felicidade CEP: 85.803-430 – Cascavel/PR
Telefone:	(45) 99149 - 9989
E-mail:	Assoc.agapekarate@gmail.com
Responsável Legal:	Kayla Cristina Weiber
CPF:	103.489.639-39
Endereço Completo	Rua Cabo Clodoaldo Ursulano, nº 317 – Casa 12 - Bairro Santa Felicidade CEP: 85.803-450 – Cascavel/PR
Telefone:	(45) 99149 - 9989
E-mail:	pauloquimil@yahoo.com.br
Ordenador de Despesas:	Kayla Cristina Weiber
CPF:	103.489.639-39
Endereço Completo:	Rua Cabo Clodoaldo Ursulano, nº 317 – Casa 12 - Bairro Santa Felicidade CEP: 85.803-450 – Cascavel/PR
Telefone:	(45) 99149 - 9989
E-mail:	assoc.agapekarate@gmail.com
1.2 DO PROJETO A SER EXECUTADO	





NOME DO PROJETO	PROJETO ÁGAPE
Modalidade/naipe/ categoria	Nível (X) Excelência Esportiva Modalidade Esportiva: Karatê Olímpico Gênero: (X) Masculino (X) Feminino Naipes: (X) Adulto (X) Juvenil
Endereço Completo:	Rua Cabo Pedro Maria Neto, nº 1.597 – Bairro Santa Felicidade CEP: 85.803-430 – Cascavel/PR
Telefone	(45) 99149 – 9989
Coordenador Técnico do Projeto	Valmir de Souza Penteado CREF/PR: 002112-P/PR
CPF	706.428.859-15
Endereço Completo	Rua Antônio José Elias, nº 833 – Coqueiral – CEP 85.807-570 – Cascavel/PR
Telefone	(45) 99950 – 7093
E-mail	karatekyojin@gmail.com
Grau de Escolaridade e/ou Formação Profissional	- Licenciatura em Pedagogia – Pós graduação em Docência do Ensino Superior e Segurança Pública - Agente de Segurança Socioeducativo – Secretaria de Justiça/PR
2. DA VALIDADE DO PLANO DE TRABALHO	
Data Inicial de Execução:	01/01/2026
Data Final de Execução:	01/01/2027
Duração da Execução:	12 (doze) meses
3. OBJETO DA PARCERIA	





O objeto desta parceria tem por finalidade fomentar e difundir a modalidade de KARATÊ MASCULINO E FEMININO CATEGORIA MIRIM, INFANTIL, JUVENIL E ADULTO no Município de Cascavel.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

O objeto desta parceria tem por finalidade fomentar e difundir a modalidade de KARATÊ MASCULINO E FEMININO CATEGORIA MIRIM, INFANTIL, INFANTO-JUVENIL E JUVENIL no Município de Cascavel.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

4.2.1 – Realizar treinamento semanal, com atletas com notório conhecimento na modalidade de karatê masculino e feminino, categorias mirim, infantil, infanto-juvenil e juvenil na Assoc. de Moradores do Bairro Neva.

4.2.2 – Participar eventos esportivos a nível regional e estadual da modalidade de karatê masculino e feminino, mirim, infantil, infanto-juvenil, e juvenil, afim de difundir a modalidade.

5. PÚBLICO ALVO

O projeto visa atender crianças e adolescentes, de 4 a 17 anos, na modalidade de karatê, do sexo masculino e feminino, que fazem parte das categorias mirim, infantil, infanto-juvenil, juvenil nas competições oficiais.

6. DIAGNÓSTICO DA REALIDADE

O karatê tem um diagnóstico misto: é um esporte mundialmente praticado, com mais de 100 milhões de praticantes, mas sua participação nos Jogos Olímpicos é instável, tendo sido incluído em Tóquio 2020 e excluído de Paris 2024 devido à política rotativa de esportes do Comitê Olímpico Internacional (COI). A continuidade olímpica é dificultada pela falta de união entre as federações, o que impede o aumento de apoio financeiro e incentivo governamental para a modalidade.

No último Censo, realizado em 2022, Cascavel, no Paraná, registrou



uma população de 348.051 habitantes. O IBGE também divulgou estimativas, e a atualização de 2025 indica que a cidade agora tem 368.195 habitantes, um aumento de 5,8% em relação ao Censo de 2022. Estimativas mais recentes retratam que, de acordo com as estimativas do IBGE, em 2025, a população de Cascavel chegou a 368.195 pessoas. Esse número representa um crescimento de 5,8% em relação ao Censo de 2022, com mais de 20 mil habitantes a mais, segundo a Prefeitura de Cascavel. A origem do crescimento segundo especialistas aponta que o crescimento da região se deve a fatores como migração interna, desenvolvimento econômico e atração de novos moradores em busca de empregos e serviços.

O karatê vem buscando o seu espaço, em Cascavel temos grandes atletas da modalidade, possuímos 01 (um) atleta campeão mundial que faz parte da seleção paranaense de karatê, outro o atual campeão panamericano adulto (2024 no Chile) e três vezes medalha de bronze no mundial da Suécia em 2025, duas campeãs paranaenses (categoria infantil e juvenil) e um terceiro lugar brasileiro infantil (feminino). Entre 10 atletas ranqueados da FeKIP (Federação de Karatê Interestilos do Paraná) temos 05 atletas da nossa associação.

Atualmente nossa Associação atende cerca de 110 (cento e dez) alunos em cinco bairros da cidade, com estimativa de alcançarmos 200 (duzentos) até o final de 2027.

Embora a modalidade enfrente desafios estruturais e financeiros, seu potencial de crescimento e consolidação é evidente. Os atletas, motivados por paixão e comprometimento, muitas vezes investem recursos próprios para participar de competições, o que demonstra um elevado nível de dedicação. Em um cenário de retração econômica nacional, é natural que os patrocínios tenham sido reduzidos, impactando diretamente o desenvolvimento esportivo.

Um dos principais entraves atualmente é a ausência de um espaço



público adequado para treinamentos no município de Cascavel, o que limita o acesso democrático à prática esportiva e restringe a modalidade a iniciativas privadas. Além disso, a carência de profissionais qualificados vinculados a programas públicos reduz as oportunidades de formação e popularização da modalidade.

Apesar disso, tais obstáculos representam também oportunidades claras de avanço. Com investimentos direcionados em infraestrutura esportiva e políticas públicas de incentivo ao esporte, Cascavel tem pleno potencial para se destacar como referência estadual na modalidade. A mobilização de esforços entre setor público, privado e sociedade civil é fundamental para transformar esse cenário e fomentar um ambiente esportivo mais inclusivo, estruturado e promissor.

A realização deste chamamento público representa uma ação estratégica essencial para garantir a continuidade da prática esportiva por parte dos atletas vinculados à modalidade, contribuindo diretamente para sua permanência no processo de formação e alto rendimento. Entretanto, para além do fomento pontual proporcionado por editais, faz-se necessário estabelecer uma política pública estruturante, por meio da criação de uma Lei Municipal de Incentivo ao Esporte. Essa legislação ampliaria significativamente as possibilidades de captação de recursos por parte das Organizações da Sociedade Civil (OSCs), fortalecendo a autonomia financeira das entidades e promovendo um ambiente sustentável para o desenvolvimento esportivo local.

A implementação de mecanismos legais de incentivo ao patrocínio permitiria a formação de uma base sólida para o desenvolvimento de atletas de alto desempenho, aumentando as chances de conquistas expressivas em competições regionais, estaduais e nacionais. No momento, a modalidade ainda enfrenta limitações quanto ao apoio do setor privado, o que dificulta sua expansão.



Esse plano de trabalho apresenta um diferencial relevante: ele não apenas busca o financiamento emergencial por meio do chamamento, mas também propõe ações concretas para garantir a sustentabilidade da modalidade a médio e longo prazo. Portanto, trata-se de uma proposta alinhada com os princípios da gestão pública eficiente, da democratização do acesso ao esporte e da valorização do potencial atlético regional.

Por este princípio, A Associação Ágape de Karatê-Do Hayashi-Ha Shitoryu-Kai apresenta o projeto em questão, ratificando que nossas ações já funcionam como um centro de treinamento da modalidade, no Salão paroquial da Igreja Santa Luzia, na Associação de Moradores do Jardim União, na Associação de Moradores do Bairro Neva, na Associação de Moradores do Parque Verde e na Associação de Moradores do Bairro Periolo, implantando um projeto de iniciação a modalidade, com cerca de 110 (cento e dez) crianças e adolescentes de nosso município, de forma totalmente gratuita, no sentido de fomentar a modalidade de Karatê, que contribuirá para a descoberta de novos talentos esportivos para o nosso município, em parceria com o Conselho da Comunidade, além de treinamento de qualidade para o rendimento de modo não profissional, proporcionando o crescimento e desenvolvimento do karatê em Cascavel.

7. JUSTIFICATIVA

Segundo Matveiev (2004), o treinamento configura-se como a principal forma de preparação sistemática, estruturada por meio de exercícios físicos organizados com base em princípios pedagógicos. Trata-se de um processo contínuo e planejado, cujo objetivo central é promover a evolução gradual e sustentada do rendimento do atleta.

No contexto contemporâneo, a Educação Física passou por transformações significativas, incorporando avanços científicos que contribuíram substancialmente para a qualificação dos métodos de



treinamento. Diante disso, torna-se imprescindível que o trabalho do treinador ultrapasse a abordagem empírica, adotando práticas fundamentadas em evidências científicas, com respaldo nas áreas da Fisiologia, Psicologia e Pedagogia do Esporte.

Complementando essa perspectiva, Bompa e Buzzichelli (2017) enfatizam que o treinamento moderno deve ser periodizado de forma lógica, considerando variáveis biológicas, psicológicas e sociais, de modo a maximizar o desempenho e minimizar riscos de lesões ou sobrecargas. Dessa forma, a atuação do profissional de Educação Física exige não apenas domínio técnico, mas também a capacidade de aplicar conhecimentos interdisciplinares, alinhando ciência e prática na construção do rendimento esportivo de excelência.

Sánches e Bañuelos (1993), sob uma perspectiva científica, definem o treinamento desportivo como uma atividade orientada pela busca contínua dos limites fisiológicos e de performance do ser humano no contexto competitivo, fundamentada no rigor metodológico do método científico. Essa concepção reforça a necessidade de que o processo de treinamento seja planejado com base em princípios científicos, considerando as especificidades e individualidades dos atletas envolvidos.

Nesse sentido, torna-se evidente que o treinador deve dominar os conhecimentos técnicos e científicos relacionados à preparação física, tática e psicológica, bem como compreender profundamente os indivíduos sob sua orientação, a fim de conduzir o processo de maneira eficaz e segura, visando à obtenção de resultados esportivos satisfatórios e sustentáveis.

Corroborando essa visão, Platonov (2008) destaca que o treinamento moderno deve ser entendido como um sistema complexo e dinâmico, que exige planejamento detalhado, controle sistemático e constante adaptação às respostas do organismo do atleta. Segundo o autor, somente por meio de um



trabalho metodologicamente embasado é possível alcançar altos níveis de rendimento de forma progressiva e duradoura.

Este projeto reveste-se de significativa relevância para o atendimento ao interesse público, uma vez que se alinha às diretrizes de promoção da saúde, da cidadania e da inclusão social por meio do esporte, conforme preconizado por políticas públicas nacionais de esporte e saúde (BRASIL, 2013). A prática sistemática de atividades físicas, como o Karatê, está diretamente associada à melhoria do condicionamento físico, ao desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis e à promoção da qualidade de vida em diferentes faixas etárias (NAHAS, 2010).

Além dos benefícios fisiológicos, há um componente psicossocial de grande importância. O esporte, especialmente nas modalidades com fundamentos filosóficos como o Karatê, contribui para o fortalecimento de valores como a autodisciplina, o respeito mútuo, a cooperação e a ética nas relações interpessoais. Nesse contexto, o princípio do *fair play* (jogo limpo) não apenas orienta condutas esportivas adequadas, mas também reflete uma formação moral e cidadã do praticante, conforme defendido por Tubino (2006), ao tratar do esporte como instrumento de educação integral.

Ainda segundo Böhme (2004), a prática esportiva regular, mediada por metodologias adequadas e valores éticos, favorece o desenvolvimento de competências socioemocionais, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente — aspectos fundamentais na formação do indivíduo enquanto sujeito ativo e participativo na sociedade.

Dessa forma, o presente projeto não apenas atende à dimensão biológica da saúde, mas também atua de maneira efetiva nas dimensões emocional, social e ética, justificando sua implementação como ação de interesse coletivo e instrumento de transformação social por meio da prática esportiva orientada.



Para o alcance dos objetivos e metas propostos é de extrema necessidade o financiamento proposto no projeto em tela, pois para o desenvolvimento e, principalmente, o crescimento desta modalidade faz-se necessário o aporte financeiro para o desenvolvimento das atividades propostas, sem o qual somente com o incentivo fiscal do Programa Nota Paraná, dificilmente ocorrerá.

Ressaltamos que com o convênio estabelecido com o setor público, representaremos o município de Cascavel nas seguintes competições: Campeonato Paranaense de Karatê, Copa paraná de karatê Interestilos, Copa Brasil de karatê Interestilos, Campeonato Brasileiro de Karatê Interestilos, Campeonato Brasileiro de Karatê, Jogos da Juventude – Fase Final Divisão A, Jogos Abertos – Fase Final Divisão A, de forma competitiva, buscando resultados positivos, colocando o Karatê de Cascavel em um cenário de destaque a nível estadual, além de contribuir na formação de uma nova geração de esportistas, consolidado e estimulado a prática dessa modalidade em nossa cidade.

8. METODOLOGIA DO PROJETO

As treinamentos serão realizadas cinco vezes por semana com a duração de três horas cada encontro, totalizando quinze horas semanais de treinamento, de segunda a sexta – feira, das 19:00 às 22:00 horas, grade de treinamento constante do anexo, com início previsto fevereiro/2026 e término de treinamento previsto em dezembro/2029, grade de treinamento constante do anexo.

Metodologia e Avaliação do Projeto

A execução do projeto será pautada por uma metodologia participativa, progressiva e sistematizada, que considera as diferentes fases do desenvolvimento esportivo dos participantes, respeitando suas individualidades e potencialidades. As atividades serão conduzidas por



profissionais qualificados, que aplicarão conteúdos técnicos, táticos e físicos compatíveis com o nível de cada grupo, conforme os princípios pedagógicos esportivo contemporâneo (PLATONOV, 2008).

A estrutura das sessões incluirá aquecimento, parte principal (treinamento técnico-tático e físico), e volta à calma, com frequência semanal previamente definida. Serão utilizados instrumentos pedagógicos específicos para cada etapa, promovendo o aprendizado motor, a disciplina esportiva, o espírito de equipe e os valores éticos, como o *fair play* (TUBINO, 2006).

Avaliação e Monitoramento

O alcance dos objetivos e a efetividade no cumprimento das metas do projeto serão avaliados de forma contínua e sistemática. A equipe técnica será responsável pela elaboração de relatórios periódicos que contemplem dados qualitativos e quantitativos das atividades desenvolvidas, evolução dos participantes e eventuais ajustes necessários ao planejamento.

Complementarmente, será realizado o monitoramento da performance dos atletas em competições e eventos esportivos, com base em indicadores objetivos como:

- Análise de súmulas oficiais das competições;
- Registros fotográficos das participações;
- Resultados finais alcançados (colocações, índices, evolução técnica).

Esses instrumentos permitirão verificar o impacto direto do projeto na formação esportiva dos participantes, bem como assegurar a transparência e a efetividade da execução perante os órgãos financiadores e a comunidade atendida.

Ocorrerão reuniões de acompanhamento e monitoramento de todas as ações relacionadas com o projeto. Assim descrevemos a forma de análise:

A análise desses relatórios antes da entrega a prefeitura, será feita pelo



coordenador do projeto, com auxílio do técnico. Onde será feita mensalmente, sempre até o dia 25 de cada mês, uma reunião na sede administrativa da entidade, com os profissionais envolvidos no projeto, com prioridade de participação, o técnico, coordenador do projeto, coordenador técnico, presidente da entidade, e secretário financeiro.

Disponibilizaremos através de nossos profissionais de apoio (currículo anexo) o suporte necessário para o melhor desempenho, conforme pode ser verificado no item recursos humanos.

Para aferição dos métodos de treinamentos adotados para treinamento conforme descrito a seguir, utilizaremos avaliações físicas no início e ao término do projeto, tais como:

Testes Passivos: Peso, Altura, Idade.

Teste ativo: - Teste de vai-e-vem de 20 metros (Léger) que serve para estimar o valor do VO₂max (Consumo máximo de Oxigênio) dos atletas (manual prático para aplicação constante do anexo).

Monitoramento de Parâmetros de Rendimento no Karatê: Procedimentos e Expectativas de Resultados

No contexto do treinamento esportivo de rendimento, o monitoramento de parâmetros é essencial para acompanhar o desenvolvimento dos atletas, orientar as cargas de treinamento e garantir a progressão adequada ao longo das fases de preparação. No caso do Karatê, por se tratar de uma modalidade que exige alto nível técnico, tático, físico e psicológico, o acompanhamento sistemático desses indicadores é fundamental para o alcance de desempenho otimizado e competitivo.

1. O que são os parâmetros de monitoramento

Parâmetros de monitoramento são **variáveis mensuráveis** que indicam o estado de preparação do atleta em diferentes dimensões do rendimento



esportivo. No Karatê, os principais parâmetros monitorados ao longo do processo de treinamento de alto rendimento incluem:

- **Capacidade física geral e específica** (força, resistência, velocidade, flexibilidade, agilidade);
- **Parâmetros técnicos e táticos** (execução dos katas, tempo de reação, tomada de decisão em combate, eficiência nos ataques e defesas);
- **Indicadores psicofisiológicos** (nível de estresse, foco, controle emocional);
- **Indicadores competitivos** (resultados em campeonatos, evolução de ranking, número de vitórias, pontuação média por luta);
- **Indicadores antropométricos e de composição corporal** (massa corporal, índice de massa magra/gorda, entre outros).

2. Como serão realizados os monitoramentos

O monitoramento será conduzido por uma equipe técnica multidisciplinar composta por professores de Educação Física, treinadores, fisioterapeutas e psicólogos esportivos. As avaliações serão realizadas em ciclos periódicos, respeitando os princípios da periodização do treinamento (PLATONOV, 2008), e envolverão os seguintes procedimentos:

- **Testes físicos padronizados** (ex: Teste de Yo-Yo para resistência, salto vertical para potência, shuttle run para agilidade);
- **Filmagem e análise biomecânica dos movimentos técnicos** durante treinos e competições;
- **Registro e análise estatística do desempenho em competições**, utilizando súmulas, vídeos e relatórios;
- **Aplicação de instrumentos psicológicos validados**, como o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) e escalas de motivação e autocontrole;



- **Acompanhamento nutricional e avaliações antropométricas trimestrais.**

Todos os dados coletados serão sistematizados em planilhas e softwares de análise de desempenho, e utilizados para ajustes individualizados no planejamento do treinamento.

3. Resultados esperados ao final de três anos

Com base na aplicação sistemática e progressiva do treinamento de rendimento, espera-se que ao final de um ciclo de três anos, os atletas atendidos pelo projeto apresentem:

- **Melhora significativa das capacidades físicas específicas**, com aumento comprovado de força explosiva, velocidade de reação e resistência anaeróbia;
- **Evolução técnica mensurável**, com maior precisão e eficiência nos golpes, fluidez na execução dos katas e domínio das estratégias de combate;
- **Desenvolvimento de competências táticas**, como leitura de luta, antecipação de movimentos do adversário e tomada de decisão em frações de segundo;
- **Redução dos níveis de ansiedade pré-competitiva e melhora no controle emocional**, fatores essenciais para a performance em contextos de alta pressão (WEINBERG & GOULD, 2017);
- **Conquistas esportivas expressivas** em competições regionais, estaduais e, potencialmente, nacionais, consolidando a formação de atletas de alto rendimento;
- **Aprimoramento da estrutura corporal** compatível com a exigência da modalidade, dentro de parâmetros saudáveis e otimizados para o desempenho;



- **Criação de um histórico individual de desempenho**, que permita identificar talentos, prevenir lesões por sobrecarga e planejar futuras transições para níveis mais altos de competição (ex: seleções estaduais ou nacionais).

a. TREINAMENTO

As capacidades de resistências apresentam diversas exigências às capacidades aeróbica e anaeróbica. Métodos de treinamento que se aproximam das exigências metabólicas específicas da disciplina em questão e que possam melhorá-las, são utilizados para possibilitar um aumento efetivo no desempenho. Esses métodos são subdivididos em 3 grupos:

1. Método contínuo;
2. Método intervalar;
3. Método de repetição.

1) Método Contínuo

A capacidade aeróbica constitui-se como uma das principais qualidades físicas desenvolvidas nos programas de treinamento de resistência, sendo fundamental tanto para a melhoria do desempenho esportivo quanto para a promoção da saúde geral. De acordo com Powers e Howley (2015), o treinamento aeróbico provoca adaptações fisiológicas significativas, especialmente no sistema cardiorrespiratório, como o aumento do débito cardíaco, da densidade capilar e da eficiência na utilização do oxigênio pelos tecidos ativos.

Quando aplicado de forma sistemática, o treinamento contínuo de resistência promove alterações estruturais e funcionais no organismo, destacando-se, entre os principais efeitos, o aumento da cavidade cardíaca, a



melhora da capilarização dos grupos musculares mais solicitados e a elevação da capacidade de transporte e aproveitamento do oxigênio (WILMORE; COSTILL; KENNEY, 2010). Essas adaptações são diretamente influenciadas pela intensidade e duração da carga de treinamento, bem como pela individualidade biológica dos praticantes.

Para a adequada prescrição e controle deste método, é necessário considerar uma série de variáveis fisiológicas, como o consumo máximo de oxigênio ($VO_{2máx}$), os sistemas energéticos predominantes, o limiar anaeróbico, o tipo predominante de fibras musculares e outros fatores que modulam a resposta aguda e crônica ao exercício (MCCARDLE; KATCH; KATCH, 2016). O $VO_{2máx}$, por exemplo, é reconhecido como um dos principais indicadores da aptidão aeróbica e do potencial de desempenho em atividades de longa duração.

No que diz respeito à aplicação prática, o método contínuo pode ser subdividido em duas vertentes principais: o **método contínuo intensivo** e o **método contínuo extensivo**. O método intensivo caracteriza-se por ser realizado com **baixa duração e alta intensidade**, exigindo maior esforço do sistema cardiorrespiratório e muscular. Devido ao seu impacto fisiológico elevado, recomenda-se que seja realizado de **duas a três vezes por semana**, a fim de permitir adequada reposição dos estoques de glicogênio muscular (PRADELLA; DA SILVA, 2012).

Por sua vez, o método contínuo extensivo apresenta como característica principal o **elevado volume e baixa intensidade**, sendo utilizado com o objetivo de promover melhorias na função cardiovascular, na oxigenação periférica e no metabolismo energético aeróbico. Além disso, é amplamente empregado em sessões de regeneração ativa, favorecendo a recuperação sem sobrecarregar os sistemas fisiológicos (POLLLOCK; WILMORE; FOX, 2009).



Portanto, a seleção e periodização adequada desses métodos dentro de um programa de treinamento devem considerar os objetivos específicos, o nível de condicionamento do indivíduo e os princípios da carga, como volume, intensidade, frequência e recuperação, a fim de maximizar os efeitos benéficos do treinamento aeróbico e prevenir o risco de overtraining.

2) Método Intervalar

O método intervalar é caracterizado pela introdução de estímulos de treinamento intercalados, que promovem adaptações significativas no sistema cardiovascular, no metabolismo dos hidratos de carbono e na capacidade anaeróbica e aeróbica do indivíduo. Segundo Bompa e Buzzichelli (2019), a intensidade dos estímulos intervalares influencia diretamente o grau dessas adaptações, as quais podem variar desde alterações na dilatação cardíaca até a otimização do metabolismo energético.

Esse método pode ser subdividido em intervalos de curta, média e longa duração, conforme o tempo de esforço aplicado em cada ciclo. O intervalo de curta duração compreende cargas de trabalho entre 15 a 60 segundos; o de média duração, de 1 a 8 minutos; e o de longa duração, de 8 a 15 minutos (Mccardle, Katch e Katch, 2016). Essa classificação permite a adequação do treinamento às necessidades específicas do atleta e aos objetivos de condicionamento físico.

Um aspecto fundamental do método intervalar é o princípio da "pausa vantajosa", que consiste na limitação da recuperação entre os estímulos para que o batimento cardíaco atinja valores intermediários, geralmente entre 120 e 140 batimentos por minuto (bpm), antes do início do próximo estímulo (Powers e Howley, 2015). Dessa forma, não ocorre uma recuperação completa, mantendo-se uma sobrecarga fisiológica constante, que potencializa os ganhos em resistência e capacidade cardiovascular. Essa estratégia promove



um estímulo eficiente para o sistema cardiovascular, induzindo adaptações tanto em níveis centrais, como o aumento do volume sistólico cardíaco, quanto em níveis periféricos, como o aumento da capilarização muscular (Wilmore, Costill e Kenney, 2010).

Portanto, o método intervalar, por meio da manipulação cuidadosa dos períodos de esforço e recuperação, constitui uma ferramenta essencial para o desenvolvimento simultâneo das capacidades aeróbicas e anaeróbicas, sendo amplamente utilizado em programas de treinamento esportivo de alta performance.

3) Método de Repetição

O método de repetição é amplamente reconhecido na literatura científica como uma abordagem eficaz para o aprimoramento da resistência especial, desempenhando um papel fundamental na otimização dos sistemas cardiovascular, respiratório e metabólico (Bompa & Buzzichelli, 2019). Essa metodologia consiste na execução sucessiva de um percurso ou tarefa específica com a máxima velocidade possível, seguida de um intervalo de recuperação completa, de modo a garantir a repetição com alta qualidade e intensidade (McArdle, Katch & Katch, 2016).

As demandas impostas por esse método acarretam um significativo esgotamento dos estoques energéticos musculares, principalmente do glicogênio, o que, segundo Wilmore, Costill e Kenney (2010), promove adaptações fisiológicas importantes após os períodos de recuperação. O processo de supercompensação do glicogênio muscular, que ocorre durante o repouso, é fundamental para a melhoria do desempenho em sessões subsequentes e, conseqüentemente, para o desenvolvimento da resistência específica requerida na modalidade esportiva.

Além disso, a utilização adequada do método de repetição requer um



planejamento minucioso por parte dos treinadores e preparadores físicos, especialmente no que tange à periodização das cargas de treinamento em função do calendário competitivo (Bompa & Buzzichelli, 2019). O controle dos períodos de transição, caracterizados por cargas significativamente reduzidas, e o planejamento dos intervalos de descanso e férias são essenciais para a prevenção do overtraining e para a promoção da recuperação física e mental do atleta (Smith, 2003). Conforme destaca Bompa (2001), o descanso adequado é um componente imprescindível na preparação física e técnica, pois possibilita a consolidação das adaptações fisiológicas induzidas pelo treinamento.

Dessa forma, o método de repetição, aliado a um gerenciamento criterioso dos ciclos de carga e recuperação, configura-se como uma ferramenta estratégica indispensável para o desenvolvimento do rendimento esportivo de alto nível.

4) Preparação Técnica

A preparação física e o condicionamento físico desempenham papel crucial no desenvolvimento do karatê de alto rendimento, uma vez que esta modalidade exige dos atletas elevado nível de resistência, força, velocidade, agilidade e flexibilidade, além de resistência específica para suportar as demandas intensas das competições (Franchini et al., 2011). A performance em karatê está intrinsicamente ligada à capacidade do praticante em executar técnicas precisas e rápidas, mantendo alta intensidade por períodos prolongados, o que só é possível por meio de um condicionamento físico rigoroso e sistematizado.

Segundo Chaabène et al. (2012), o condicionamento físico específico do karatê influencia diretamente a eficácia nas ações ofensivas e defensivas, assim como a capacidade de recuperação durante as lutas. A preparação



física adequada contribui para o aumento da potência muscular, melhora da resistência anaeróbia e aeróbia, além da otimização do sistema neuromuscular, fatores determinantes para o sucesso competitivo nesta modalidade.

Além disso, o treinamento físico bem estruturado permite ao atleta suportar a alta carga de treinamentos técnicos e táticos, reduzindo o risco de lesões e prevenindo o desgaste precoce (Bridge et al., 2014). Portanto, a integração entre preparação física e técnica torna-se essencial para a formação de karatecas capazes de alcançar desempenho elevado, sustentado ao longo do tempo e com potencial para conquistar resultados expressivos em competições de elite.

1. Fase Preparatória do Treinamento Físico no Karatê: Sessões e Exercícios

A fase preparatória no treinamento físico do karatê é fundamental para garantir que os atletas iniciem a sessão com o organismo devidamente preparado, tanto em termos físicos quanto mentais, minimizando riscos de lesões e maximizando o desempenho. Segundo Gomes (1992), essa fase deve ser estruturada em organização, aquecimento geral e especial, respeitando a duração ideal para manutenção dos benefícios fisiológicos (aproximadamente 25 minutos), visto que o efeito do aquecimento desaparece após cerca de 40 minutos.

Antes do início da prática, o técnico tem papel decisivo ao preparar os materiais e equipamentos necessários, reunir os atletas e apresentar os objetivos, os meios e os métodos da sessão, elevando o nível motivacional e a conscientização do grupo sobre a importância do treinamento planejado.

Aquecimento: Divisão e Objetivos

1. Aquecimento Geral



Visa elevar a temperatura corporal por meio da ativação de grandes grupos musculares, facilitando a circulação sanguínea e a mobilidade articular (McArdle, Katch & Katch, 2016). Exercícios típicos incluem:

- Corrida leve (5 minutos): corrida contínua em intensidade baixa a moderada para aumentar o fluxo sanguíneo.
- Polichinelos (3 minutos): exercício cardiovascular de baixa intensidade que ativa os membros superiores e inferiores.

2. **Mobilidade articular global (3 minutos):** movimentos amplos de braços, quadril, joelhos e tornozelos para lubrificação das articulações.

3. **Aquecimento Especial**

Focado nos grupos musculares e movimentos específicos do karatê, aproximando a musculatura e o sistema neuromuscular das demandas da luta, como sugere o princípio da especificidade (Bompa & Buzzichelli, 2019). Exemplos de exercícios:

- Kihon em baixa intensidade (5 minutos): execução lenta de técnicas básicas como socos (tsuki) e chutes (geri), promovendo coordenação motora e ativação muscular específica.
- Deslocamentos laterais (3 minutos): movimentos rápidos e controlados, simulando esquivas e posicionamentos típicos do karatê.
- Shadow boxing leve (4 minutos): simulação de combates com ênfase na técnica e no controle respiratório.
- Corrida Leve – Ativa o sistema cardiovascular; realizada em ritmo constante por 5 minutos.
- Polichinelos – Exercício dinâmico que melhora a coordenação e a resistência aeróbia.
- Mobilização Articular Dinâmica – Movimentos circulares e



oscilatórios em ombros, quadris, joelhos e tornozelos para preparar as articulações.

- Flexões de Braço (Push-ups) em Baixa Intensidade – Estimula a musculatura peitoral e membros superiores, sem fadiga excessiva.
- Agachamentos Lentos (Squats) – Ativação dos músculos dos membros inferiores, importantes para estabilidade e impulsão.
- Kihon (Técnicas Básicas em Baixa Velocidade) – Repetição controlada de golpes básicos para ativar a coordenação específica.
- Deslocamentos Laterais e Frente-Trás – Reforçam a agilidade e o controle postural em movimentos típicos do karatê.
- Shadow Boxing Suave – Trabalho técnico com ênfase em respiração e postura.
- Alongamentos Dinâmicos – Movimentos ativos que aumentam a amplitude de movimento, como balanços de perna.
- Respiração Controlada e Relaxamento – Exercícios respiratórios para estimular o controle da respiração e concentração.

Parte final:

A fase de desaquecimento tem como objetivo primordial assegurar uma diminuição progressiva da intensidade do esforço físico, evitando a interrupção abrupta da atividade, o que pode contribuir para a prevenção de desconfortos musculares e facilitar o processo de recuperação do atleta (McArdle, Katch & Katch, 2016). De acordo com Bompa e Buzzichelli (2019), o desaquecimento promove a normalização dos parâmetros fisiológicos, como a frequência cardíaca e a pressão arterial, além de auxiliar na remoção do ácido láctico acumulado nos músculos durante o exercício intenso.



Para tanto, recomenda-se a utilização de exercícios de baixa intensidade, que gradualmente reduzem a carga metabólica e cardiovascular, complementados por alongamentos leves que contribuem para a manutenção da flexibilidade muscular e a prevenção de encurtamentos (Shrier, 2004). Além disso, técnicas de recuperação ativa, como massagens, aplicação de gelo e exercícios de relaxamento, são indicadas para a redução de processos inflamatórios e para o alívio da tensão muscular, conforme apontado por Weerapong, Hume e Kolt (2005). O emprego de exercícios de conscientização corporal também auxilia no restabelecimento do equilíbrio neuromuscular e na retomada do controle postural (Kabat-Zinn, 2003).

Dessa forma, a implementação sistemática do desaquecimento configura-se como uma prática indispensável para a otimização do desempenho esportivo e a promoção do bem-estar do praticante.

9. CAPACIDADE TÉCNICA E OPERACIONAL

9.1 RECURSOS HUMANOS

Ocupação Profissional	Escolaridade	Carga Horária Semanal	Forma de Contratação	Custo (R\$)
Contador	Educação Superior Completa	06	Voluntariado	00,00
Advogado	Educação Superior Completa	02	Voluntariado	00,00
Coordenador Técnico Esportivo	Educação Superior Completa	15	Voluntariado	00,00
Auxiliar Técnico Esportivo	Educação Superior Completa	15	Voluntariado	00,00



Auxiliar Administrativo	Educação Superior Completa	04	Voluntariado	00,00
Técnico Esportivo	Educação Superior Completa	15	Voluntariado	00,00

9.2 RECURSOS FÍSICOS

Recursos físicos	Quantidade
Sala de administração e coordenação	1
Sala de recepção	2
Almoxarifado	1
Espaço físico de 100m ² (com tatame)	1
Espaço livre de 250 m ²	3


KAYLA CRISTINA WEIBER
Presidente da Associação

