



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA

JUSTIFICATIVA PL 0521/07

O desenvolvimento deste projeto proporcionará aos idosos, lazer e atividade física melhorando assim a qualidade de vida dos participantes, em sua maioria idosos carentes, que não dispõem de recursos para desenvolverem tais atividades em academias e clubes da cidade.

Precede o aprendizado dos movimentos uma avaliação, onde o médico indica as atividades a serem desenvolvidas e os cuidados a serem tomados com esta faixa etária. Terminada esta etapa iniciam-se as atividades lúdico-recreativas e esportivas. Cada participante é acompanhado no momento do desenvolvimento da atividade para que seja avaliado o desenvolvimento e desempenho de cada movimento na prática, bem como é mantido o controle da frequência cardíaca.

As atividades que estamos sugerindo já fazem parte em todo o mundo de complementos na terapia de recuperação e conservação da saúde em pessoas da terceira idade e enfermos em recuperação.

RADIO TAISSÔ

Rádio Taissô é uma Ginástica Rítmica Japonesa. A palavra Taissô em português significa "Ginástica", portanto Rádio Taissô é a Ginástica transmitida através do rádio, mas no Brasil não existe a transmissão pela rádio então é executado por meio de fitas cassetes.

Qual o Efeito, Objetivo e o Resultado.

Rádio Taissô é uma ginástica que pode ser praticado por qualquer pessoa, em qualquer hora e lugar, principalmente por pessoas da Terceira Idade.

É muito recomendado para quem fica em uma mesma posição provocando a má circulação sanguínea, caso de muitos idosos.

Com a prática do Rádio Taissô pode-se evitar dores nas costas, lombares, pescoço, dores reumáticas, dores de cabeça, tendinite e mal estar.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA

Desenvolve o funcionamento do cérebro porque ativa a circulação sanguínea.

As pessoas ficam mais dispostas e descontraídas porque relaxam os músculos e as articulações de todo o corpo.

Os Resultados Comprovados

- Maior índice de longevidade no Japão e no Mundo.

TAI CHI TERAPIA - PARA A MELHOR IDADE

Sistema de exercícios e seqüências marciais, com fundamento terapêutico, baseados no Tai Chi Chuan do Estilo Yang Tradicional.

Tem como objetivo introduzir gradativamente o aluno à prática do Tai Chi Chuan, possibilitando assim uma vivência agradável (não estressante) dos movimentos do Tai Chi e seus inumeráveis benefícios. Indicado para quem tem interesse na prática do Tai Chi Chuan mas está há muito tempo sem fazer exercícios. Foi especialmente desenvolvido para quem está em busca de práticas corporais de equilíbrio emocional e para quem esteja com o corpo enfraquecido devido ao stress ou problemas de saúde.

O Tai Chi se baseou na natureza - da observação de animais, por exemplo - mas sua efetiva fonte de energia encontra-se totalmente em nosso interior.

Apesar de suas raízes estarem na antiga China, o Tai Chi Chuan é muito indicado para os ocidentais.

Benefícios

Relaxa a mente, assim como o corpo. Auxilia a digestão, acalma o sistema nervoso, é benéfico para o coração e a circulação sanguínea, tornam flexíveis as articulações e rejuvenesce a pele.

Idade

Com seus movimentos flexíveis e circulares, não exigindo esforço físico, pode ser praticado por pessoas de qualquer idade, inclusive, e principalmente, pessoas de terceira idade.



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA

DANÇAS CIRCULARES

Tiveram sua origem no trabalho realizado pelo bailarino e coreógrafo Bernhard Wosien que, a partir de sua pesquisa sobre o folclore de vários países, reuniu um repertório rico em significado, memória, movimento e musicalidade.

Realizadas em círculo e de mãos dadas, as danças propiciam ao indivíduo uma experiência de aprendizado favorecendo a integração, a comunicação, a flexibilidade, a percepção de si mesmo e do outro. O contato com outras culturas e suas expressões na roda da dança gera para o grupo um desafio, que passo a passo é superado e ao findar da música resta o aplauso coletivo em comemoração a conquista de todos.

Conquistas da Roda.

Ao entra na roda das Danças Circulares o participante é naturalmente convidado a rever os próprios passos, a entrar em contato com o próprio esquema corporal, facilidades e dificuldades, reações e postura diante de novos desafios e da nova forma de relacionar-se - o círculo.

Estar em círculo faz com que todos sejam igualmente responsáveis pela conquista do objetivo do grupo – realizar a coreografia. Cada conquista é brindada com um novo, e maior, desafio que motivará o participante a:

- Valorizar o trabalho em equipe;
 - > Compartilhar talentos;
 - > Superar novos desafios com atitudes positivas;
 - > Perceber e respeitar o espaço pessoal na roda;
 - > Perceber e respeitar o espaço do outro;
 - > Valorizar a cooperação, a diversidade e a inclusão do diferente;
 - > Valorizar a flexibilidade e a sintonia para atingir objetivos comuns;
 - > Adaptar-se a ritmos e estilos diferentes;

➤



CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

GABINETE VEREADOR USHITARO KAMIA

- > Ampliar o repertório de movimentos;
- > Ampliar o conhecimento sobre a produção cultural da humanidade e sua aplicação hoje;

ALONGAMENTO

Os exercícios de alongamento devem ser feitos por todas as pessoas, em qualquer idade, a qualquer hora, e não requerem equipamento especial, nem treinamento prévio. É importante fazer os alongamentos de manhã, antes e depois da prática esportiva, durante uma atividade física estressante ou quando sentir seus músculos com mais tensão.

Por tratar-se de projeto que prevê um crescimento muito grande em função das novas expectativas de vida solicitamos o empenho dos nobres pares na aprovação do mesmo

GATEBALL

O gateball foi criado no Japão em 1947 e teve um crescimento extraordinário durante os últimos anos. Estima-se que haja atualmente cerca de 6 milhões de praticantes espalhados por diversos países, tais como Estados Unidos, Brasil, Paraguai, Bolívia, Uruguai, Venezuela, Peru, Argentina, Canadá, Austrália, China, Coréia, Filipinas, Hong Kong, etc. Existe uma predominância de praticantes nesta faixa etária, terceira idade.

Apesar de não requerer muito esforço físico, é um esporte de muita técnica e concentração e traz, como todo esporte, uma série de vantagens para a saúde dos praticantes, tais como melhor circulação sanguínea, intensa atividade mental, etc., além de proporcionar a formação de um novo círculo de amizades.



Ushitaro Kamia
Vereador Vice Líder do DEM