

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



GINÁSTICA LABORAL
TJPR

Boletim nº 62 / setembro de 2020

[Faça ginástica laboral
online!](#)
[Saiba mais na página 4.](#)

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Olá, vamos falar especificamente de alguns esportes diferentes?

Dando sequência à nova série de boletins, que tratará sobre algumas práticas esportivas não usuais e as olimpíadas que ocorrerão ano que vem, o tema do mês é o surfe.

Boa leitura!

SURFE E AS OLIMPÍADAS

Em 1912, o havaiano Duke Paoa Kahanamoku, ao ganhar a medalha de ouro na natação durante as olimpíadas, afirmou em entrevista que o seu treino se resumia em "cavalgar sobre as ondas com uma tábua de madeira" e, dessa forma, se tornou o maior divulgador do surfe moderno no mundo.

Nesta edição vamos conhecer um pouco mais sobre o surfe e sua relação com as Olimpíadas.

P: O que é surfe?

R: O surfe é um esporte no qual utiliza-se uma prancha e a impulsão das ondas para deslizar pela água, realizando manobras. A palavra surfe é um aportuguesamento do termo inglês surf.

P: Qual a origem do surfe?

R: A prática de deslizar pelas ondas é bem antiga. Relatos dizem que o esporte surgiu de 2.000 a 3.000 anos atrás, com os polinésios, povo navegador que colonizou a maior parte das ilhas do Pacífico, inclusive o Havaí. O primeiro registro escrito da modalidade ocorreu neste famoso arquipélago pelo explorador inglês James Cook, em 1778. Contudo, há quem defenda que o surfe surgiu na América do Sul. No Peru, pescadores usavam uma espécie de canoa, feita de junco, que facilitava o retorno à terra firme, usando as ondas. Este tipo de embarcação chamava-se *Cabalitto de Totora*.

P: Como foi a recepção do surfe no Brasil?

R: No Brasil, a modalidade começou a ser praticada na cidade de Santos, no litoral de São Paulo, na década de 1930. O americano Thomas Rittscher, residente da cidade, trouxe consigo uma edição da revista *Popular Mechanics*, que continha um artigo sobre como confeccionar sua própria prancha. Com base nessas instruções foram construídas as primeiras pranchas de surfe brasileiras. O equipamento possuía 80 quilos e 3,60 metros de comprimento. Já no começo dos anos 50 o esporte se popularizou entre os cariocas que utilizavam as ondas de Copacabana para praticar. Foi em 1964 que as primeiras pranchas de fibra de vidro, importadas da Califórnia, chegaram ao Brasil. E logo no ano seguinte, 1965, foi fundada a primeira entidade de surfe do país, a Associação de Surfe do Estado do Rio de Janeiro.



#PraCegoVer 1 Jovem surfando.

P: Existem diferentes modalidades de surfe?

R: Sim, existem diversas modalidades, nas quais temos variações nos tamanhos das pranchas, método de propulsão e forma de praticar. Entre as principais, podemos citar:

- *Longboard*: São as pranchas longas mais tradicionais com a ponta arredondada, costumam ter no mínimo 9 pés, cerca de 2,74 metros.
- *Shortboard*: Uma prancha menor, mais moderna e mais ágil, costuma medir 7 pés, cerca de 2,10 metros.
- *Skimboard*: Modalidade na qual o surfista corre em direção ao mar, joga a sua prancha e pula nela rapidamente, para então surfar a onda.
- *Bodysurf*: Considerada a forma mais pura da modalidade, consiste em usar o próprio corpo como uma prancha para deslizar pelas ondas.
- *Bodyboard*: Utiliza-se uma prancha menor e retangular para surfar a onda em direção à areia.
- *Windsurf*: Nessa modalidade utiliza-se pranchas equipadas com uma vela, de 2 a 5 metros de altura, para planar pela água com a força do vento.
- *Kitesurf*: Utiliza-se um kite (pipa), com formato muito similar a um paraquedas, preso a cintura do surfista, para manipular o vento e se deslocar.
- *Wakeboard*: Variante em que o surfista usa uma prancha muito similar à do *snowboard* e é puxado por uma lancha.
- *Stand Up Paddle Surf*: Uma prancha bem grande e grossa usada em conjunto com um remo para ajudar na locomoção.



#PraCegoVer 2 Menina praticando bodyboard.



#PraCegoVer 3 Rapaz praticando windsurf.



#PraCegoVer 4 Vista da praia com vários praticantes de kitesurf.



#PraCegoVer 5 Menino praticando Stand Up Paddle.

“O brasileiro Gabriel Medina é bicampeão mundial de surfe (2014 e 2018) e esteve entre os 3 melhores da liga por 6 anos seguidos.”

P: É uma atividade segura?

R: Uma pergunta simples com uma resposta complexa: depende. Os riscos podem variar muito de acordo com o local de prática, tamanho da onda, equipamentos utilizados, temperatura da água e nível do surfista. Estudos mostram que, em comparação com outros esportes, o surfe possui um índice de 6,6 lesões a cada mil horas de prática, enquanto que o futebol possui 18,8. A grande maioria das lesões são leves e raramente levam à hospitalização. Os principais traumas relatados ocorrem devido ao choque contra pedras ou com a própria prancha. Apesar do contato com a natureza dar uma característica de imprevisibilidade da modalidade, é imprescindível que o praticante tenha bom senso, saiba nadar, estude o local de prática, consulte as previsões temporais, respeite seus limites e tome todas as medidas preventivas possíveis.

P: Existem campeonatos periódicos?

R: Sim, o maior e mais importante campeonato internacional é o *Championship Tour*, organizado pela *World Surf League* (WSL). Este torneio conta com 11 etapas disputadas em diferentes



#PraCegoVer 6 Surfista profissional brasileiro Gabriel Medina.



#PraCegoVer 7 Vista do alto de surfista remando.



#PraCegoVer 8 Moço saltando uma onda em pé na prancha.

localidades. São disputadas competições masculina e feminina de elite, uma divisão de acesso chamada de *Qualification Series* (QS) e ainda o *Pro Junior Longboard*.

P: O surfe pode ser considerado um esporte?

R: Sim, o surfe é um esporte radical. A modalidade possui duas organizações a nível mundial. A WSL (*World Surf League*), fundada em 1976, e a ISA (*International Surfing Association*), fundada em 1964. Esta última, além das categorias tradicionais, também promove campeonatos de *Stand Up Paddle* e *bodybord* para deficientes. No Brasil, temos a Confederação Brasileira de Surf (CBS).

“Se você tem interesse em aprender a surfar procure uma escola. Mesmo não estando no litoral é possível conhecer profissionais, aprender técnicas importantes e conhecer melhor os equipamentos.”

P: O surfe traz benefícios à saúde?

R: Sim, e a lista de benefícios é longa. Ficar em pé na prancha fortalece e tonifica a musculatura corporal como um todo, trabalha equilíbrio, coordenação e agilidade. Principalmente durante a remada e mergulho, trabalha-se a aptidão cardiorrespiratória. A realização de todo esse processo, diversas vezes, vai melhorar a resistência corporal e auxiliar no emagrecimento. Além de, como qualquer exercício físico, estimular a produção de hormônios que auxiliam no combate ao estresse. Acrescido ao fato de estar em contato direto com a natureza, o que proporciona um bem-estar ímpar.

P: Os praticantes precisam de preparação física?

R: Apesar do surfe ser um esporte muito completo, nem sempre as condições climáticas, localização ou disponibilidade de tempo permitem a prática. Por essa razão, mas também para evitar lesões e auxiliar na evolução dentro do esporte, muitos adeptos da modalidade, tanto profissionais como amadores, procuram uma preparação física paralela ao surfe. Entre as principais atividades indicadas temos a natação, mergulho em apneia, yoga, *cross training* e o skate.

P: O surfe é um esporte olímpico?

R: Em 2016 o Comitê Olímpico Internacional incluiu o surfe nas modalidades que iriam estreiar nos Jogos de Tóquio, que seriam realizados esse ano, mas que devido à pandemia foram adiados para 2021. A competição ocorrerá em uma praia em Chiba e terá uma janela de 16 dias, sendo que seriam necessários apenas de 3 a 4 dias para finalizar (isso ocorre para garantir boas condições climáticas nos dias de prova).

Se você tem dúvidas sobre alguma atividade física, encaminhe sua pergunta e em uma próxima edição ela será respondida.

Fonte: www.cbsurf.org.br

ACONTECEU

Aulas de Ginástica Laboral

Você sabia que mesmo em teletrabalho pode participar de aulas de ginástica laboral ao vivo?

Em especial, durante esse período complicado que estamos vivendo, o Programa de Ginástica Laboral está comprometido em auxiliar no cuidado com sua saúde. Por essa razão estamos ofertando aulas por duas plataformas distintas para que você escolha qual se adapta mais a sua rotina.

Via Vídeo conferência

Desde junho o Programa de Ginástica Laboral deu início ao projeto que visa ofertar aulas de ginástica laboral diárias, ao vivo, via vídeo conferência, para todos os colaboradores dessa Corte. Por essa razão elaboramos um formulário que deve ser preenchido pelos

interessados com seu nome, cidade de lotação e watts, para receberem o link de acesso. Para acessar o formulário basta clicar [aqui](#).

Via YouTube

A Pausa Ativa são aulas de ginástica laboral transmitidas diariamente via YouTube. [Para participar, basta acessar o canal Ginástica Laboral TJPR, que pode ser acessado clicando aqui.](#)

Caso você goste, se inscreva no canal, clique no

sininho para ativar as notificações e lembre-se de avisar aos seus colegas.

ENVIE SUA SUGESTÃO PARA O PGL

Contamos com seu auxílio para dar sequência ao bom atendimento e melhorar nossos serviços.

Precisamos do seu apoio e das suas sugestões para que possamos expandir as ações do PGL, atendendo satisfatoriamente a todos os colaboradores.

FAÇA MAIS POR VOCÊ! FAÇA MAIS POR SUA SAÚDE! FAÇA GINÁSTICA LABORAL!

Publicação eletrônica do Programa de Ginástica Laboral

ANO 2020 – Nº 62

Coordenação e Edição

Rafael Pereira Macedo

Priscila Cassanelli Ratin

Imagens

Pixabay

Freepik

Fale Conosco

PGL TJPR

Rua Mateus Leme, 1470 – 1º

Andar

Curitiba – CEP 80530-010

41 3228-5788

recursoshumanoslaboral@tjpr.jus.br

<https://www.tjpr.jus.br/group/guest>

[/ginastica-laboral](#)



#Pracegover 9 Print da tela do computador mostrando aula por vídeo conferencia.



#Pracegover 10 Imagem da página do YouTube do Programa de Ginástica Laboral do TJPR.