

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



Boletim nº 58 / maio de 2020

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Vamos nos informar acerca de esportes controversos?

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

Boa leitura!

AIRSOFT E AS OLIMPÍADAS

Filmes e jogos com as temáticas de guerra e policiais são extremamente populares entre os jovens. Essas mídias com certeza influenciaram na criação do *airsoft* como o conhecemos hoje. Afinal, foi desenvolvido de forma a possibilitar um meio seguro de um cidadão comum vivenciar a experiência do que seria estar em uma situação real de um conflito armado.

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

P: O que é *airsoft*?

R: *Airsoft*, também chamado de *softair*, é um esporte de simulação de combate armado no qual os participantes utilizam armas de pressão, réplicas de equipamentos reais, que atiram projéteis plásticos não letais, empregando-se frequentemente de táticas militares. É praticado em ambientes fechados ou ao ar livre, geralmente em áreas de grande extensão.

“As armas utilizadas no airsoft são réplicas externas de armas de fogo reais, porém, seu mecanismo interno em nada se assemelha com as mesmas, sendo impossível qualquer conversão das armas para o uso com munição real.”

P: Qual a origem do *airsoft*?

R: O *airsoft* surgiu no Japão, na década de 70. Quando o governo proibiu o porte de armas para civis, um grupo de pessoas que gostavam de praticar tiro desenvolveram os primeiros equipamentos. Inicialmente para a prática e tiro ao alvo, mas que logo evoluiu para o combate.

P: Como foi a recepção do *airsoft* no Brasil?

R: No Brasil a modalidade começou a se popularizar apenas em 2003. Mas foi apenas em 2009 que o primeiro campo de *airsoft* do país foi inaugurado em Curitiba, a Área 51, em atividade até hoje. No que diz respeito à normatização da modalidade, ficou sob responsabilidade do Exército, que em 2007 lançou a Portaria nº 006-D LOG, regulamentadora dos equipamentos utilizados na prática do esporte. Contudo, em 2010 foi publicada a Portaria



#PraCegoVer 1 Atirador com vestimenta militar em campo aberto.

002 CO-LOG, que revogou a anterior e passou a exigir que as armas de pressão de airsoft tenham a extremidade pintada de laranja ou vermelho vivo para diferenciá-las das armas de fogo. Graças à Portaria e ao surgimento de lojas nacionais, a comunidade dos jogadores está cada vez mais ativa e crescendo.

P: Qual a diferença do *airsoft* e do *paintball*?

R: Como o *paintball* chegou primeiro no país, muitos tiveram o seu primeiro contato com essa modalidade, gerando até uma certa confusão na hora de diferenciá-las. No *paintball* é utilizada uma arma que não se assemelha em nada com qualquer arma real, os projéteis são bolinhas com tinta em seu interior que estouram ao baterem em uma superfície, marcando o oponente quando acertado. Já as armas do *airsoft* são cópias idênticas das reais, inclusive no peso, elas disparam pequenas bolinhas de plástico que não marcam o oponente.

“O airsoft é um jogo cujo fundamento principal é a HONRA dos participantes. Dessa forma, quando um jogador for atingido, imediatamente ele deve acusar o acerto e sair do jogo. A honestidade dos jogadores é, então, fundamental para o desenrolar do esporte e sua popularização pelo mundo. Sem ela, o airsoft não sobrevive.”

P: Como identificar um acerto?

R: Você deve estar se perguntando: se o oponente não fica marcado, como vou provar que acertei? A resposta é, não vai. O *airsoft* é um jogo cujo pilar principal é a HONRA dos jogadores. Assim, quando um jogador for atingido, imediatamente ele acusa o acerto e sai do jogo. A honestidade dos jogadores é, então, fundamental para o desenrolar do esporte. Sem ela, o *airsoft* não sobrevive.

P: Como são as armas e a munição do *airsoft*?

R: O Exército brasileiro classifica as armas de *airsoft* como "armas de pressão", sejam elas por ação de mola, gás ou mecanismos elétricos. A aquisição das armas pode ser feita por pessoa maior de 18 anos em lojas autorizadas. A velocidade do disparo varia, tipicamente, de 200 até 600fps (pés por segundo). Os tiros nesta velocidade podem ser sentidos pelos jogadores, mas, com os equipamentos de proteção adequados, não causam maiores danos. Os projéteis, também chamados de bbs, são esferas de plástico, com diâmetro de 6 mm. Possuem diversas gramaturas, sendo as mais comuns de 0.2g e 0.25g.



#PraCegoVer 2 Pessoa deitada no chão ao lado de tambores jogando *paintball*.



#PraCegoVer 3 Dois homens em ambiente fechado praticando *airsoft*.



#PraCegoVer 4 Arma de *airsoft*, óculos de segurança e munição.



#PraCegoVer 5 Pistola utilizada no *airsoft* com algumas munições.



#PraCegoVer 6 Quadro jogadores de *airsoft* com vestimentas militares



#PraCegoVer 7 Dois homens jogando *airsoft* em um local fechado.

P: É uma atividade segura?

R: A segurança é um fator primordial na atividade. O impacto da bolinha pode causar dor, mas não chega a machucar. Se o jogador não estiver utilizando vestimenta adequada, como por exemplo um moletom, o contato direto com a pele pode deixar a região vermelha. O maior problema são os olhos, que se atingidos, podem levar à perda da visão. Dessa forma, a proteção ocular é obrigatória. Os óculos devem vedar os olhos, serem feitos para resistir ao impacto e estarem bem presos para não caírem durante a partida.

P: Como funcionam os jogos de *airsoft*?

R: Os jogos podem ser compostos por duas ou mais equipes, vencendo o time que conseguir cumprir seu objetivo primeiro, existindo uma infinidade de objetivos. Contudo, geralmente busca-se simular situações reais de combate, como por exemplo: achar e desarmar uma bomba, neutralizar um alvo, proteger um refém, captura da bandeira, invadir ou proteger uma base.

*“No Brasil, o *airsoft* é regulamentado pela Portaria 002-Colog de 26/02/2010. Uma das exigências desta Portaria é que todas as armas tenham uma marcação em sua extremidade na cor laranja ou vermelho vivo.*”

P: Quais as principais regras do *airsoft*?

R: As regras podem variar muito de um jogo para o outro, mas de forma geral, o jogador ao ser acertado deve comunicar a sua equipe e os seus adversários e, em seguida, se retirar do campo. Essa comunicação normalmente é feita ao levantar os braços e anunciar, continuamente, de forma verbal “neutro” ou “morto”, para que todos tenham certeza de que você não está mais fazendo parte do combate. Existe também a proibição de ataque a curta distância e da retirada dos equipamentos de segurança, mesmo por curto espaço de tempo.

P: Existem campeonatos de *airsoft*?

R: O *airsoft* é uma modalidade que não costuma ter muitas competições ou campeonatos, em especial com premiações ou troféus. Isso se deve, principalmente, por depender da honra dos participantes, como já foi mencionado, para acusarem o recebimento do tiro. Mas existem muitos eventos, também chamados de “missões” ou “operações”, que unem praticantes de todo o país.

P: O *airsoft* pode ser considerado um esporte?

R: Depende. Se considerarmos a definição tradicional de esporte - uma forma de atividade física praticada com finalidade recreativa, educativa, sociocultural, profissional ou como meio de melhorar a saúde - nesse caso a resposta é sim. Contudo, alguns

pesquisadores defendem que para ser esporte a atividade deve estar vinculada a Federações ou Confederações, cujo papel é o de regulamentar as normas dessa prática e organizar campeonatos. O *airsoft* ainda não dispõe de uma entidade regulamentadora própria. Quem acaba cumprindo esse papel é o Exército Brasileiro através da Diretoria de Fiscalização de Produtos Controlados.

P: Existem times profissionais?

R: O que existe são equipes formadas por conhecidos, entusiastas da modalidade que se reúnem para treinar e, muitas vezes, para participar de eventos. Contudo, não podem ser considerados profissionais, pois têm outra fonte de renda e utilizam o *airsoft* como um hobby, um lazer.

“Geralmente, os praticantes desse esporte são pessoas comuns que nutrem uma profunda admiração pelas forças policiais e militares mundo afora. São médicos, engenheiros, professores, militares, estudantes, pedreiros, entre outros.”

P: O *airsoft* traz benefícios a saúde?

R: Sim. Dependendo do tamanho e tipo do local onde será praticado, o *airsoft* pode exigir bastante, física e mentalmente, daqueles que se dispõem a jogar. A modalidade normalmente é praticada em terrenos grandes, parte ao ar livre, parte dentro de edificações preparadas. O jogador deve se mover de forma silenciosa e ágil, muitas vezes terá de correr, subir escadas, se arrastar, passar por espaços estreitos e tudo isso utilizando o equipamento de proteção e carregando sua arma, que a princípio pode parecer leve, mas, em especial para os que não estão acostumados, depois de um tempo de jogo começa a pesar. Dessa forma, é uma atividade muito completa, podendo trabalhar força de diversas musculaturas, capacidade aeróbia, agilidade, destreza, mobilidade articular, entre outros. Como costuma ser jogada de forma esporádica, é aconselhável que seus adeptos pratiquem atividades físicas complementares com mais frequência.

P: O *airsoft* é um esporte olímpico?

R: Não, o *airsoft* não é um esporte olímpico e não existe nenhum indicativo de que virá a ser em um futuro próximo. É um esporte que depende muito da honra dos seus praticantes e que não possui nenhum órgão regulamentador promovendo campeonatos. Pelo menos por enquanto, e da forma que é praticada atualmente, ele se enquadra muito mais como um esporte de recreação.

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

Fonte: Daniel Moreira Krieger, instrutor de tiro.



#PraCegoVer 8 Jogador agachado em um campo aberto.



#PraCegoVer 9 Jogador parcialmente escondido, mirando.



#PraCegoVer 10 Jogador deitado em lage.



#PraCegoVer 11 Jogadores camuflados em campo aberto.

ACONTECEU

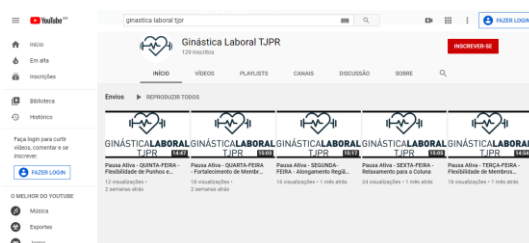
Pausa Ativa via YouTube

O decreto judiciário nº 227/2020-D.M., em virtude da pandemia do COVID-19, prorrogou o regime teletrabalho para os colaboradores do Tribunal de Justiça do Paraná até 15 de maio do ano corrente.

Para suprir a demanda, não apenas das aulas de laboral, mas também de atividades físicas como um todo, o Programa de Ginástica Laboral vem se esforçando para manter o nosso canal do *youtube* sempre atualizado, com novas aulas inéditas sendo postadas diariamente. Dispomos, também, do link de um pequeno formulário, em todos os vídeos, para que você deixe sua sugestão. Para conferir basta acessar o canal Ginástica Laboral TJPR. Ou, para facilitar, é só clicar [aqui](#).

Caso você goste, se inscreva no canal, clique no sininho para ativar as notificações e lembre-se de avisar aos seus colegas.

Contamos com sua presença! Faça mais pela sua saúde! Faça uma PAUSA ATIVA!



#PraCegoVer 12 Imagem da página do YouTube do Programa de Ginástica Laboral do TJPR.

Continue doando sangue

Os hemocentros do Paraná estão precisando da sua ajuda. Devido à pandemia do COVID-19 o número de doadores caiu pela metade, mas a demanda dos hospitais continua a mesma. Além dos procedimentos já padrões como o uso de máscara e a disponibilização do álcool em gel, os interessados devem realizar o agendamento prévio da sua doação pela internet ou por telefone, a fim de agilizar o atendimento.

Para maiores detalhes basta sobre como realizar o agendamento e quem pode ou não doar, basta clicar [aqui](#).



#Pracegover 13 Imagem promocional com os dizeres continue doando sangue.

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 58

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>