

BOLETIM INFORMATIVO DO PROGRAMA DE GINÁSTICA LABORAL



GINÁSTICA LABORAL
TJPR

[Faça ginástica laboral online!](#)
[Saiba mais na página 5.](#)

Boletim nº 63 / outubro de 2020

[Outubro Rosa, saiba mais na página 4.](#)

PENSE EM QUALIDADE DE VIDA

Olá, vamos falar especificamente de alguns esportes controversos?

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 kettlebell.

Boa leitura!

KETTLEBELL E AS OLIMPÍADAS

Se você já frequentou uma academia, um estúdio de treinamento funcional ou uma *box* de *crossfit* nos últimos anos, existe a grande probabilidade de já ter avistado, muito provavelmente próximo aos halteres, bolas de ferro fundido com uma alça em cima. Esse equipamento é chamado de kettlebell e está extremamente popular, vamos descobrir por quê?

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

P: O que é kettlebell? E o que é levantamento de kettlebell?

R: Kettlebell é uma palavra em inglês formada da junção de *kettle* (chaleira) e *bell* (sino). No Brasil também é conhecida como chaleira e na Rússia é chamado de *Girya*. Esse equipamento nada mais é do que uma bola de ferro fundido com uma alça. O levantamento de kettlebell é uma modalidade na qual deve-se levantar o peso, de forma dinâmica, repetidas vezes, durante um curto, médio ou longo período, sem parar. O vencedor é o atleta com melhor desempenho, ou seja, maior número de repetições válidas.

P: Qual a origem do kettlebell??

R: Os kettlebells tiveram sua origem na Rússia do século XVII, sendo originalmente utilizados como contrapesos nos mercados. No final do expediente os trabalhadores jogavam os pesos por diversão e demonstração de força. Posteriormente, os kettlebells começaram a se tornar muito populares na Rússia como ferramenta de treinamento e condicionamento físico, contudo, como a modalidade não tinha regras padronizadas e reconhecimento com medalhas e prêmios, os atletas profissionais preferiam aderir ao levantamento olímpico. Em meados de 1970, a modalidade tornou-se parte da Associação de esportes russa, *United All State Sport Association of USSR*. Em 1985 foi fundado o Comitê do Kettlebell Sport e, em novembro no mesmo ano, ocorreu o primeiro Campeonato Nacional de Kettlebell, em Lipetsk, Rússia. Por volta do ano 2000, kettlebells foram finalmente introduzidos nos Estados Unidos por Pavel Tsatsouline, *Master of Sports* e instrutor das Forças Especiais Russas por muitos anos. Atualmente eles são muito populares na preparação física de atletas, policiais, bombeiros e militares.



#PraCegoVer 1 Kettlebell preto de 20 quilos na natureza.

P: Existem diferentes formas de levantar o kettlebell?

R: Sim. O kettlebell pode ser levantado, com um ou dois braços, das seguintes formas:

- *Jerk*: nessa modalidade o praticante inicia o movimento com o peso apoiado no seu peitoral, então estende o cotovelo elevando o braço acima da cabeça, para então voltar à posição inicial.
- *Long Cycle*: nessa modalidade o peso deve passar entre as pernas, subir indo para a posição do *jerk*, apoiado no peito, e finalmente estender o cotovelo elevando o braço acima da cabeça, para então voltar à posição inicial.
- *Snach*: nessa modalidade inicia-se também com o peso entre as pernas, a diferença com o anterior é que não é necessário passar pela posição do *jerk* para subir o peso.



#PraCegoVer 2 Homem segurando 2 kettlebells, um acima da cabeça e outro apoiado no peitoral.

“Se você tem interesse em iniciar a prática, é muito importante procurar uma academia especializada ou um profissional qualificado.”

P: Como são as competições de kettlebell?

R: As competições variam muito de acordo com os organizadores, mas em geral os participantes são divididos em categorias de acordo com seu sexo, peso do atleta e peso do kettlebell que será utilizado. Os homens podem competir nas categorias amador, utilizando um peso de 24 quilos, ou profissional, utilizando um de 32 quilos. As mulheres podem competir nas categorias amador, utilizando 16 quilos, e na profissional, utilizando 24 quilos. Nas competições temos as seguintes disciplinas:

- *Clássica*: os competidores têm 10 minutos para realizar o maior número de repetições que conseguirem. Os levantamentos podem ser *Long Cycle*, *Snatch* e *Biathlon*. Neste último, os atletas participam de dois tempos de 10 minutos de levantamentos diferentes e os dois são considerados para pontuação final.
- *Meia Maratona*: os competidores têm 30 minutos para realizar o maior número de repetições que conseguirem. Os levantamentos podem ser *One Arm Long Cycle*, *One Arm Jerk* e *Snach*. Pode-se alternar o braço durante a competição.
- *Maratona*: os competidores têm 60 minutos para realizar o maior número de repetições que conseguirem. Os levantamentos podem ser *One Arm Long Cycle*, *One Arm Jerk* e *Snach*. Pode-se alternar o braço durante a competição.
- *Ultramaratona*: os competidores têm 3 horas para realizar o maior número de repetições que conseguirem. Os levantamentos podem ser *One Arm Long Cycle*, *One Arm Jerk* e *Snach*. Pode-se alternar o braço durante a competição.



#PraCegoVer 3 Mulher realizando *swing* com o kettlebell.



#PraCegoVer 4 Mulher realizando flexão de braço com kettlebell.

P: Existem campeonatos periódicos?

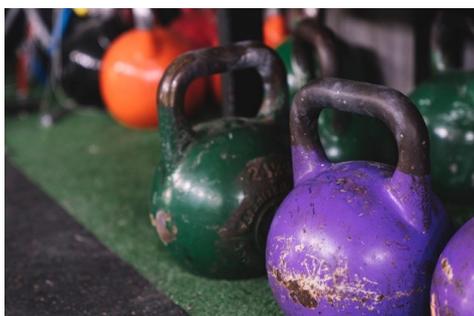
R: Sim, o Campeonato Brasileiro de Kettlebell Sport já é realizado desde 2014. Na sua última edição, em 2019, contou com 99 atletas de 10 estados brasileiros. A nível mundial, ocorre anualmente o *World Kettlebell Sport Championship*, ou



#PraCegoVer 5 Casal realizando agachamentos com o kettlebell.



#PraCegoVer 6 Idosos realizando remada alta com kettlebell.



#PraCegoVer 7 kettlebells de diversas cores.



#PraCegoVer 8 Mulher se exercitando com kettlebell.

Campeonato Mundial de Kettlebell Esporte, organizado pela Federação Mundial de Kettlebell Esporte (WKSF).

P: É uma atividade segura?

R: Como a grande maioria dos esportes, é uma modalidade segura se praticada sob a orientação e supervisão de um profissional capacitado e com um peso adequado para sua força muscular. É importante que você avise seu instrutor caso tenha alguma patologia diagnosticada e respeite o limite do seu corpo.

P: O kettlebell pode ser considerado um esporte?

R: Sim, o levantamento de Kettlebell é um esporte, apesar de também ser utilizado para melhorar o condicionamento físico. Como principais entidades regulamentadoras internacionais temos a *International Union of Kettlebell Lifting* (IUKL) e a *World Kettlebell Sport Federation* (WKSF). No Brasil, em 2014, foi fundada a Federação Brasileira de Kettlebell Lifting (FBKL).

“Para praticar, basta ter roupas e calçados confortáveis, próprios para atividades físicas em geral, além do kettlebell. Contudo, esse é um equipamento bem comum na grande maioria das academias.”

P: O kettlebell traz benefícios à saúde?

R: Sim, o treinamento com o kettlebell trabalha o corpo como um todo, desenvolvendo diversas capacidades físicas, como: força, resistência, potência, condicionamento aeróbio, equilíbrio, coordenação, mobilidade, flexibilidade, além de promover o aumento do gasto calórico. Segundo especialistas, o grande diferencial do equipamento é o fato de ele ser um peso, que devido ao seu formato, pode ter seu centro de massa deslocado, permitindo movimentos balísticos e, conseqüentemente, o afastamento do centro gravidade para longe do corpo.

P: Os praticantes precisam de preparação física?

R: Em geral, não é necessária nenhuma preparação física específica. O próprio kettlebell é utilizado como preparação física de outros esportes como lutas, outros levantamentos de peso, basquete, futebol americano, e também por profissionais como bombeiros, policiais e soldados.

P: O kettlebell é um esporte olímpico?

R: O kettlebell ainda não é um esporte olímpico, contudo a Federação Mundial de Kettlebell Sport já entrou em contato com o Comitê Olímpico Internacional para solicitar a inclusão da modalidade nos jogos.

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

Fonte: www.giri-iukl.com/en

OUTUBRO ROSA

Durante o mês de outubro o Tribunal de Justiça do Paraná (TJPR), em apoio à campanha "Outubro Rosa, iluminou as fachadas do Prédios Anexo e do Palácio da Justiça com luzes em tons de rosa.

O objetivo da campanha, realizada anualmente, é divulgar informações sobre o câncer de mama e incentivar a prevenção da doença.



#PraCegoVer 9 Foto da fachada do prédio iluminada com luzes rosa.



#PraCegoVer 10 Foto da fachada do prédio iluminada com luzes rosa.

Câncer de Mama

Você faz o autoexame da mama regularmente?

Sabemos que esse é um assunto difícil e complexo de se tratar, contudo é muito importante que falemos abertamente sobre ele, justamente para esclarecer alguns mitos e verdades que podem auxiliar na prevenção e no diagnóstico antecipado. Um em cada 3 casos pode ser curado se for descoberto logo no início!



P: O que é o câncer de mama?

R: É uma doença causada pela multiplicação desordenada de células da mama. Esse processo gera células anormais que se multiplicam, formando um tumor.

P: Existe mais de um tipo de câncer de mama?

R: Há vários tipos de câncer de mama. Por isso, a doença pode evoluir de diferentes formas. Alguns tipos têm desenvolvimento rápido, enquanto outros crescem mais lentamente.

P: É comum no Brasil?

R: É o câncer que tem a segunda maior incidência no Brasil, perdendo apenas para o câncer de pele. Contudo, é aquele que mais mata mulheres.

P: Homens também podem desenvolver?

R: O câncer de mama também acomete homens, porém é raro, representando apenas 1% do total de casos da doença.

P: O que causa o câncer de mama?

R: As causas são diversas. Elas podem estar relacionadas com fatores ambientais e comportamentais, como estilo de vida; fatores históricos reprodutivo e hormonal, se já gestou e já amamentou; e fatores genéticos e hereditários.

P: Quais os sinais e sintomas?

R: O câncer de mama pode ser percebido em fases iniciais, na maioria dos casos, por meio dos seguintes sinais e sintomas:

- Nódulo (caroço), fixo e geralmente indolor;
- Pequenos nódulos na região das axilas e pescoço;
- Pele da mama avermelhada, retraída ou parecida com casca de laranja;
- Alterações no bico do peito (mamilo);
- Saída espontânea de líquido anormal pelos mamilos.

P: Quem deve fazer o exame de rotina?

R: É recomendado que mulheres de 50 a 69 anos façam a mamografia de rotina a cada dois anos. Mas pode ser feita a qualquer momento e em qualquer idade quando há uma alteração suspeita na mama.

Maiores informações

[Para maiores informações, consulte a cartilha "Câncer de mama: vamos falar sobre isso?", elaborada Instituto nacional de Câncer \(INCA\).](#)

ACONTECEU

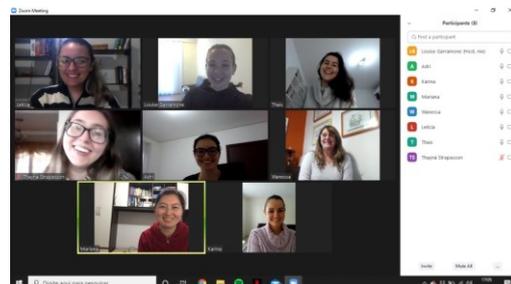
Aulas de Ginástica Laboral

Em meados de setembro, o Tribunal de Justiça do Paraná deu início à primeira etapa do retorno para o trabalho presencial. Contudo, a grande maioria dos colaboradores ainda está em teletrabalho, como é o caso do Programa de Ginástica Laboral.

Mas o importante é que, independente do regime de trabalho em que se encontra, você ainda pode participar de aulas de ginástica laboral ao vivo!

Via Vídeo conferência

Desde de 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 desta 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.](#)



#Pracegover 11 Print da tela do computador mostrando aula por vídeo conferencia.

Via Youtube

A Pausa Ativa são aulas de ginástica laboral transmitidas diariamente via YouTube. Para participar, 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.

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 63

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](https://www.tjpr.jus.br/group/guest/ginastica-laboral)