

informe Phorte

abril – setembro | 2010 | ano 13 nº 27

www.phorte.com.br

Uma visão holística do
método Pilates

Core Training:
uma nova forma de
fortalecer o abdome



Acupuntura: uma realidade
no mundo dos esportes

Massagem no
ambiente de trabalho

Manual de lazer e recreação

O mundo lúdico ao alcance de todos

Editorial

A ciência está em constante evolução, e a disponibilidade da informação, tanto do ponto de vista qualitativo como quantitativo, faz-nos acreditar que a convergência digital – termo que, de uma maneira geral, é utilizado para designar a tendência de utilização de uma única infraestrutura de tecnologia para prover serviços que, anteriormente, requeriam equipamentos, canais de comunicação, protocolos e tantas outras coisas –, faz-se para permitir que o utilizador acesse as informações de qualquer lugar e através de qualquer meio de comunicação por uma interface única, e as suas evidências revelam-se em muitos setores – na educação na economia, na comunicação e na produção, entre outros. Existe a definição de que convergência é “um processo de mudança qualitativa que liga dois ou mais mecanismos existentes e anteriormente distintos.

A Phorte TV está concretizando essa fase de nossa evolução enquanto parte de um grupo de empresas que utiliza várias ferramentas interativas tais como: quadro de *slides*, mensagens instantâneas, enquete, auditoria de audiência, sistema de envio de convites via *web*, *download*, videoteca, quatro canais para transmissão simultânea, área para comentário de vídeos, RSS – o sistema permite um ícone de RSS no *website*, nuvem de *tag* – em cada página do sistema poderá ser apresentado ao usuário as *tags* mais utilizadas, sistema de busca, carrossel de vídeos que poderá ser apresentado para consulta pelos vídeos mais vistos, mais recentes, destacados e mais avaliados, além dos arquivos de texto e imagem colocados como material complementar, podendo ser acessado de qualquer lugar a qualquer hora.

Na Phorte TV, você assiste também, programas diversos com a participação de grandes nomes discutindo assuntos relevantes e, por meio de nossa programação, você poderá atualizar-se sobre novidades nos mais diversos setores acadêmicos, especialmente na área da Saúde e Atividade Física

O futuro já chegou, a convergência digital é uma realidade, e o Grupo Phorte é o seu canal de TV pela web.

Venha nos visitar: www.phortetv.com.br

Phorte Abraço,
Fabio Mazzonetto

Sumário



Uma visão holística do Método Pilates



Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos



Core Training: uma nova forma de fortalecer o abdome



Acupuntura: uma realidade no mundo dos esportes



Massagem no ambiente de trabalho

Expediente

O Informe Phorte é uma publicação da Phorte Editora Ltda.

Diretor-Geral: Fabio Mazzonetto; **Diretora-Financeira:** Vânia M. V. Mazzonetto; **Editor-Executivo:** Tulio Loyelo; **Assistente-Editorial:** Nathalia Ferrarezi; **Reportagens, Redação e Edição:** Jornalistas responsáveis – Tais Aires – MTB 35.290 tais.aires@uol.com.br e Carolina Aires – MTB 35.291 carol.aires@uol.com.br; **Fotos:** Arquivo Phorte Editora; **Revisão de Textos:** Juliana Maria Mendes; **Projeto Gráfico, Capa e Editoração:** Renata Tavares; **Ilustração:** Ricardo Howards **Colaboradores:** Andrezza Moretti; Daniela Gimenez; Kaoê Giro Ferraz Gonçalves; Mauro Guiselini; Priscila de Souza; Suzete Coló Rossetto; Tiago Aquino da Costa e Silva; Ticiane Cruz; Valquíria de Lima; **Impressão:** Oceano Indústria Gráfica e Editora; **Tiragem:** 50.000 exemplares; **Periodicidade:** Semestral; **Distribuição:** Gratuita.

Uma visão holística do método Pilates

Ticiane Cruz e Daniele Gimenez

A aplicação do método Pilates está relacionada à evolução do ser humano como um indivíduo integral, isto é, o homem em suas esferas psicológica, física, cognitiva, emocional, racional etc.

Os conceitos praticados por Joseph H. Pilates tiveram influências de diversos momentos da evolução do movimento físico, e por isso o consideramos um método clássico e contemporâneo.

De fato, o que permanece semelhante é a condição precária da qualidade de vida humana.¹

Joseph também relatava o caos em relação à saúde no qual a civilização moderna da época se encontrava:

Milhares de pessoas morrem prematuramente entre 35 e 59 anos de idade, quando deveriam viver pelo menos de 20 a 40 anos a mais se entendessem e aplicassem as leis naturais do bem viver.

Incomodados com essa realidade, profissionais de diversas áreas e pensamentos contribuem com a educação do ser humano através do corpo e do movimento. Joseph H. Pilates, de certa maneira, difundiu de forma apaixonada seu sistema de exercícios, como um importante instrumento no combate aos efeitos nocivos da modernidade.

Como autodidata, extraiu ensinamentos de técnicas diversas, tendo como principal conceito a integração do ser humano como um todo.

As técnicas e métodos que visam à integração global do ser humano devem, respectivamente, associar conhecimentos de Anatomia e Fisiologia e respeitar influências socioeconômicas e culturais.

A educação do movimento acompanha a regressão da humanidade. Por esse motivo, pedagogos, médicos, fisioterapeutas, educadores, psicólogos e outros profissionais concordam ao estabelecer

como essência de seus métodos o aperfeiçoamento da relação corpo-mente.

Imaginar o corpo como uma máquina é acreditar que, se bem-conservada, esta não sofrerá dano algum; porém, caso isso não aconteça, suas funções podem sofrer inúmeras alterações. As alterações observadas são a base de uma nova maneira de enxergar o ser humano e, desta forma, aprender a respeitar a história de cada corpo, prestando atenção às idiossincrasias de cada praticante.

A palavra *holístico* é proveniente do grego *holos* = todo. O holismo se baseia na ideia do todo, e não na separação das partes que o compõem. O termo foi criado por Jan Smuts, primeiro-ministro da África do Sul, em seu livro *Holism and Evolution*, de 1926, e seu princípio geral se resume em:

“O inteiro é mais do que a simples soma de suas partes.” (Aristóteles)

Joseph H. Pilates também baseou o seu método nesse conceito, como podemos observar em algumas passagens do seu livro:

“Not too much, not too little - não muito, não pouco: na prática holística a qualidade se opõe à quantidade”.

“Balance of body and mind – equilíbrio mente-corpo: a unidade em equilíbrio.”

“Whole body commitment – o corpo como um todo”.

Em suas afirmações, é possível observar a preocupação de Joseph em propor uma atividade que trabalhe o corpo de maneira integral. Não poderia ser diferente, tendo em vista a compreensão que ele possuía do ser humano.

O universo holístico tem como foco a educação do corpo para evitar distúrbios que impeçam a saúde e felicidade plena. Existem técnicas que auxiliam no combate às doenças e na aquisição de uma qualidade de vida melhor,

como o *reiki*, bioenergética, toque terapêutico, tendo em comum a presença da “energia” como ingrediente vital.

O modo como canalizamos ou dissipamos esta energia pode influenciar diretamente na vitalidade do corpo. Na bioenergética, por exemplo, o corpo é um sistema energético que está em constante interação energética com o meio ambiente, desde a alimentação até o contato com forças positivas ou negativas.

A integração perfeita do ser humano por meio do equilíbrio do corpo, da mente e do espírito só será totalmente praticada e aceita quando o discernimento e a sabedoria alcançarem todos os povos.

Para Joseph H. Pilates, o desenvolvimento integral do ser humano era sinônimo de saúde e pode ser compreendido ao destacarmos a rede psicossomática, que é o corpo como um todo. O ser humano, para ser considerado único, deve compreender e conhecer todas as facetas que envolvem a vida e que são inerentes ao cotidiano: frustrações, alegrias, derrotas, conquistas e também a programação genética individual.

Ticiane Cruz – Coordenadora e docente do curso de pós-graduação *lato-sensu* – Método Pilates – Prescrição do Exercício Físico e Saúde, da Universidade Gama Filho. Autora do Livro *Exercícios com a bola: um guia prático*, da Phorte Editora, e do DVD *Gynastic Ball/Carci*. Formação em Pilates Studio pela Polestar Pilates Education e Mat Pilates/Philates. Ministrante do curso de Exercícios com a Bola para profissionais da Área de Educação Física.

Daniele Gimenez – Graduada em Educação Física – Unisa; Pós-graduada em Fisiologia do Exercício – Unifesp; Certificada pela Physiopilates/Polestar; Docente da pós-graduação no Método Pilates – UGF; Diretora do CEMP – Centro de Movimento e Performance.

¹ PILATES, JH. *Your Health – A corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education*. USA Presentation Dynamics. 1934. cap 1, p. 7.



Cód.: 381



R\$ 59,00
Não me atrapalhe, mãe! Eu estou aprendendo!
 320 Páginas
 Marc Prensky

Cód.: 389



R\$ 39,00
Mestres da comunicação
 208 Páginas
 Monica Martinez e
 Rosemary Bars Mendez

Cód.: 391



R\$ 23,00
Gestão escolar: duas corporativas
 136 Páginas
 Almir Vicentini

Cód.: 392



R\$ 49,00
Os caminhos da Enfermagem
 456 Páginas
 William Malagutti
 Sonia Maria Rezende
 Camargo de Miranda

Cód.: 393



R\$ 54,00
Possibilidades da ginástica rítmica
 440 Páginas
 Elizabeth Paoliello e
 Eliana de Toledo (Org.)

Cód.: 378



R\$ 40,00
DVD método RP2 de alongamento: o despertar das estruturas corporais
 Meg Mendonça

Cód.: 380



R\$ 18,00
Handebol em cadeira de rodas: regras e treinamento
 120 Páginas
 José Irineu Gorla,
 Paulo Ferreira de Araujo e
 Décio Roberto Calegari

Cód.: 390



R\$ 116,00
Treinamento da natação competitiva: uma abordagem metodológica
 464 Páginas
 Emerson Ramirez Farto

Cód.: 383



R\$ 39,00
Treinamento de força no futebol
 122 Páginas
 Sandro Sargentim

Cód.: 385



R\$ 140,00
Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos
 385 Páginas
 Tiago Aquino Paçoca e
 Kaoê Gonçalves

Cód.: 377



R\$ 37,00
Sua carreira, um verdadeiro show!
 240 Páginas
 Marynês Pereira

Cód.: 376



R\$ 32,00
Pedagogia do esporte aplicada às lutas
 160 Páginas
 Mauro Breda, Larissa Galatti,
 Alcides José Scaglia e
 Roberto Rodrigues Paes

Cód.: 384



R\$ 44,00
Aprender e ensinar na escola vestida de branco: do modelo bio-médico ao humanístico
 384 Páginas
 Hissachi Tsuji e Rinaldo Henrique A. Silva

Cód.: 382



R\$ 42,00
Massagem no ambiente de trabalho
 208 Páginas
 Andreza Moretti e
 Valquíria de Lima

Cód.: 386



R\$ 24,00
Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos
 386 Páginas
 Oslei de Matos

Cód.: 394



R\$ 47,00
Prescrição de exercícios para saúde e qualidade de vida
 160 Páginas
 Marcos Polito

Cód.: 388



R\$ 198,00
Tratado de reabilitação
 808 Páginas
 Paulo Yasbek Junior, Linamara Rizzo Battistella e Livia Maria dos Santos Sabbag

Cód.: 387



R\$ 49,00
A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno à vida pela Contrologia
 240 Páginas
 Joseph Hubertus Pilates

Cód.: 375



R\$ 86,00
Treinamento funcional (acompanha pôster)
 200 Páginas
 Artur Guerrini Monteiro
 Alexandre Lopes
 Evangelista

Cód.: 379



R\$ 110,00
Manipulação da coluna, do tórax e da pelve - 2ª edição
 264 Páginas
 Peter Gibbons e
 Philip Tehan

Cód.: 395



R\$ 276,00
Fisioterapia do ombro 4ª edição
 680 Páginas
 Robert A. Donatelli

Cód.: 248



R\$ 310,00
Dermato-Funcional – modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas 2ª edição
 680 Páginas
 Fabio Borges

Em breve, lançamento*



Massagem antiestresse – uma abordagem teórica e prática para o bem-estar
 André Nessi



Fisiologia do treinamento esportivo
 Bernardo Neme Ide,
 Charles Ricardo Lopes e
 Mário Ferreira Sarraipa

*Capas ilustrativas

Extensão Universitária

2º Semestre 2010



Cursos Presenciais

- Comunicação
- Direito
- Educação
- Educação Física
- Enfermagem
- Engenharia
- Fisioterapia
- Gestão Financeira
- História
- Odontologia
- Tecnologia da Informação

• • • Cursos a Distância na Área de Educação Física • • •

Informações

São Paulo (11) 2714-5665
Todos os Estados 0300 10 10 10 1

www.posugf.com.br

Cód.: 198



R\$ 18,00
Jogos cooperativos
4ª Edição
104 Páginas
Jader Denicol Amaral

Cód.: 221



R\$ 18,00
Jogos educativos
5ª edição
96 Páginas
Adriano Rossetto Jr., Ambledo
Ardigó Jr., Caio M. Costa e
Fábio D'Angelo

Cód.: 172



R\$ 52,00
Escola da bola
208 Páginas
Christian Kröger e
Klaus Roth

Cód.: 347



R\$ 32,00
Pedagogia do
esporte
264 Páginas
Riller Silva Revertido e
Alcides José Scaglia

Cód.: 333



R\$ 34,00
Práticas pedagógicas
reflexivas em esporte
educacional
184 Páginas
Adriano Rossetto,
Caio Martins Costa e
Fábio Luiz D'Angelo

Cód.: 132



R\$ 25,00
Educação Física
infantil – construindo o
movimento na escola
7ª edição
128 Páginas
Mauro Mattos e
Marcos Garcia Neira

Cód.: 148



R\$ 40,00
Educação Física na
adolescência
5ª edição
146 Páginas
Mauro Mattos e Marcos
Garcia Neira

Cód.: 166



R\$ 49,00
Educação Física infantil
– inter-relações
2ª edição
97 Páginas
Marcos Garcia Neira e
Mauro Mattos

Cód.: 212



R\$ 33,00
Educação Física
infantil – motricida-
de de 1 a 6 anos
156 Páginas
Catalina Gonzalez
Rodríguez

Cód.: 185



R\$ 39,00
Educação Física
– desenvolvendo
competências
2ª edição
264 Páginas
Marcos Garcia Neira

Cód.: 153



R\$ 99,00
Compreendendo o
desenvolvimento motor
588 Páginas
David L. Gallahue e
John Ozmun

Cód.: 277



R\$ 191,00
Educação Física
desenvolvimentista
para crianças
728 Páginas
David Gallahue

Cód.: 275



R\$ 30,00
Espaço do
movimento na
Educação Infantil
200 Páginas
Shelly Blecher

Cód.: 203



R\$ 33,00
Por dentro da sala
de aula – conversan-
do sobre a prática
2ª edição
224 Páginas
Marcos Garcia Neira

Cód.: 364












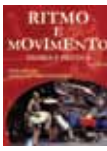











R\$ 34,00
Educação Física,
currículo e cultura
288 Páginas
Marcos Garcia Neira e
Mário Luiz Ferrari Nunes

Cód.: 359



R\$ 135,00
Crescimento, ma-
turação e atividade
física
784 Páginas
Robert M. Malina, Claude
Bouchard e Oded Bar-Or

- Cód.: 226  **R\$ 40,00**
Jogando com as diferenças
2ª edição
216 Páginas
Rosilene Moraes Diehl
- Cód.: 269  **R\$ 28,00**
Avaliação motora em Educação Física – Teste KTK para deficientes mentais
2ª edição
160 Páginas
José Irineu Gorla e Paulo Ferreira de Araújo
- Cód.: 298  **R\$ 23,00**
Educação Física adaptada
136 Páginas
José Irineu Gorla
- Cód.: 299  **R\$ 31,00**
Educação Física adaptada no Brasil
192 Páginas
Rita de Fátima da Silva, Luis Seabra Júnior e Paulo Ferreira de Araújo
- Cód.: 321  **R\$ 149,00**
Atividade física adaptada e saúde
456 Páginas
Luzimar Teixeira
- Cód.: 348  **R\$ 113,00**
Síndrome de Down
336 Páginas
Vanessa Helena Santana Dalla Déa e Edilson Duarte
- Cód.: 358  **R\$ 36,00**
Teste e avaliação em esporte adaptado
224 Páginas
José Irineu Gorla, Mateus Betanho Campana e Luciana Zan de Oliveira
- Cód.: 322  **R\$ 50,00**
Educação Infantil em três culturas
240 Páginas
Joseph J. Tobin, David Y. H. Wu e Dana H. Davison
- Cód.: 326  **R\$ 34,00**
Sobre o conhecimento
174 Páginas
Jerome S. Bruner
- Cód.: 290  **R\$ 61,00**
O corpo na escola no século XXI
384 Páginas
Jean Le Boulch
- Cód.: 245  **R\$ 31,00**
Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas
2ª edição
296 Páginas
Marcos G. Neira e Mario Luiz Ferrari Nunes
- Cód.: 242  **R\$ 29,00**
Sobre a teoria da instrução
176 Páginas
Jerome Bruner
- Cód.: 270  **R\$ 30,00**
Dinamismo da imagem corporal
248 Páginas
Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares (Org.)
- Cód.: 356  **R\$ 45,00**
Avaliação da imagem corporal
232 Páginas
Angela Nogueira e Maria da Consolação Tavares
- Cód.: 365  **R\$ 65,00**
No ritmo do coração
328 Páginas
Elena Cerruto
- Cód.: 338  **R\$ 30,00**
Dança na escola (acompanha CD com músicas)
120 Páginas
Erica Verderi
- Cód.: 143  **R\$ 32,00**
Ritmo e movimento
4ª edição
97 Páginas
Inês Artaxo e Gizele Assis Monteiro
- Cód.: 207  **R\$ 35,00**
Método de alongamento RP2
168 Páginas
Meg Mendonça
- Cód.: 366  **R\$ 61,00**
Alongamento
128 Páginas
Simon Frost
- Cód.: 210  **R\$ 37,00**
Asanas
192 Páginas
Swami Kuvalayananda
- Cód.: 140  **R\$ 32,00**
Técnicas de yoga
144 Páginas
M. L. Gharote
- Cód.: 225  **R\$ 30,00**
Estudos sobre o yoga
152 Páginas
Marcos Rojo Rodrigues (Org.)
- Cód.: 243  **R\$ 70,00**
Neurofisiologia da meditação
496 Páginas
Marcello Arias e Roberto Serafim Simões
- Cód.: 327  **R\$ 47,00**
Pranayama
168 Páginas
Swami Kuvalayananda
- Cód.: 357  **R\$ 56,00**
A essência do hata yoga
480 Páginas
Alicia Souto - adaptação técnica Marcos Rojo
- Cód.: 367  **R\$ 61,00**
Yogapilates
128 Páginas
Diana Holland
- Cód.: 332  **R\$ 33,00**
Ioga do mestre e do aprendiz
Shotaro Shimada e Wagner Carelli
- Cód.: 328  **R\$ 47,00**
Vamos praticar yoga?
184 Páginas
Maria Ester Azevedo Massola
- Cód.: 361  **R\$ 39,00**
Curso básico de yoga
320 Páginas
Gerson D'Addio da Silva
- Cód.: 186  **R\$ 40,00**
O caminho da boa forma
176 Páginas
Jorge Gonçalves
- Cód.: 199  **R\$ 48,00**
Slow Burn – a revolução do fitness
200 Páginas
Fredrick Hahn, Michael Eades e Mary Eades
- Cód.: 284  **R\$ 25,00**
7 lições para o bem-estar
168 Páginas
Fabio Saba



Encontro Internacional

Esporte e Atividade Física



23/07 a 01/08/2010
São Paulo

Cursos nas áreas:

- Acupuntura
- Avaliação
- Bem-estar
- Biomecânica
- Capoeira
- Ciclismo
- Core
- Dança
- Funcional
- Fisioterapia
- Futebol e Futsal
- Laboral
- Liderança e Gestão
- Lutas
- Massagem
- Mundo Fitness
- Musculação
- Nataação
- Nutrição
- Personal
- Pilates
- Recreação
- Treinamento
- Voleibol
- Yoga

Telefone: (011) 2714-5678
www.institutophorte.com.br
ipe@institutophorte.com.br



INSTITUTO PHORTE
educação

Manual de lazer e recreação

O mundo lúdico ao alcance de todos

Tiago Aquino da Costa e Silva (Paçoca) – Kaoê Giro Ferraz Gonçalves

As áreas de Lazer, Recreação e Entretenimento assumem papel fundamental nas políticas públicas do nosso país, propiciando a prática de atividades no tempo livre dos cidadãos, satisfazendo os desejos e preenchendo o tempo ocioso.

Atualmente, os recreadores atuam em diversas áreas, como hotéis, *resorts*, cruzeiros marítimos, empresas, escolas, *buffets* infantis, entre outras. Divertir, alegrar e facilitar o entretenimento das crianças, adolescentes e adultos exige preparação e conhecimento teórico/prático do recreador.

Diante das necessidades de uma nova bibliografia que aliasse os conhecimentos práticos e os estudos acadêmicos, nasceu o livro *Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos*, publicado pela Phorte Editora. O manual foi elaborado para servir de



instrumento acadêmico aos profissionais do lazer e aos demais interessados.

Após anos ministrando cursos e palestras em diversas universidades e eventos, sentimos a necessidade de um material que aproximasse o conteúdo teórico dos grandes pesquisadores das necessidades práticas dos recreadores.

O recreador, então, deverá entender as quatro peças fundamentais do lazer e da recreação (conceituação, jogadores, atividades e recreadores), proporcionando conhecimentos importantes à organização e à realização de qualquer atividade, seja ela recreativa ou educativa. O que é lazer? E recreação? Como tudo isso surgiu? São perguntas que devem ser respondidas durante os estudos do recreador.

O brincar e o jogar têm uma importância muito grande no processo de desenvolvimento humano, da infância à melhor idade, oportunizando momentos simbólicos e de convivência às regras. É por meio das brincadeiras e dos jogos que as crianças ampliam seus conhecimentos sobre si, sobre as pessoas que as rodeiam e sobre o mundo em que estão inseridas. Oportunizam-se a manipulação e a exploração de objetos, a comunicação com outras crianças e adultos, a participação de atividades com regras e em grupos e o desenvolvimento de valores morais, éticos e cívicos.

É por meio das brincadeiras, brinquedos e jogos que o indivíduo estabelece relação com o mundo em que vive. Existem vários tipos de jogos e brincadeiras, diferenciados quanto aos seus objetivos, focos e à organização. São eles: jogos tradicionais, jogos e brincadeiras circenses, jogos teatrais, jogos cooperativos, rodas e brincadeiras cantadas, gincanas e matroginástica. Todas as atividades assumem características específicas exclusivas na sua concepção de ação e estruturação.

Adequar os diferentes jogos e brincadeiras às características dos jogadores é imprescindível para a obtenção de sucesso. Para isso é preciso entender as características motoras, cogni-



tivas e socioafetivas dos praticantes (3 a 6 anos, 7 a 12 anos, adolescentes, adultos e melhor idade), além dos portadores de necessidades especiais.

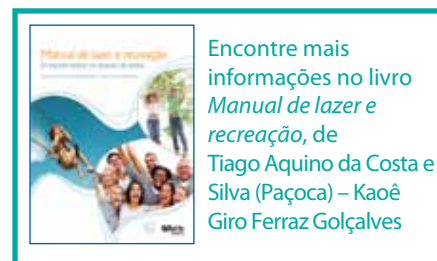
O *Manual de lazer e recreação* apresenta algumas áreas de atuação do recreador. Entendem-se áreas de atuação como ambientes qualificados pelas suas particularidades culturais e pelo envolvimento dos indivíduos. Não se pode limitar a aplicação das atividades recreativas somente a uma área de atuação, podendo ser adaptadas a outros ambientes e a qualquer faixa etária. As áreas de atuação do recreador são: colônia de férias, hospital, associações filantrópicas, empresa, condomínio residencial, clube, *buffet* e casa de festas, a bordo (ônibus, navio e avião), acampamento e acantonamento, piscina, escola, spa e hotel.

O papel do recreador é fundamental na promoção das atividades aos indivíduos que buscam o lazer. Adaptar e adequar as dinâmicas aos grupos e entender suas manifestações culturais são conceitos importantes na formação profissional do animador.

Seja bem vindo ao Mundo Lúdico da Recreação!!!

Tiago Aquino da Costa e Silva (Paçoca) – Educador Físico (FMU). Docente Universitário (UNIBAN – SP). Vice-presidente da ABRE (Associação Brasileira de Recreadores). Sócio-proprietário da Supimpa Recreação e Eventos Ltda. Coautor do livro *Manual de Lazer e Recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos* – Phorte Editora. Colunista em Lazer e Recreação do Portal da Educação Física. Portal Pessoal – www.professorpacoca.com.br.

Kaoê Giro Ferraz Gonçalves – Educador Físico (FMU). Professor-palestrante em diversas universidades e centros acadêmicos. Coordenador de recreação e lazer em hotéis, *resorts* e condomínios residenciais. Sócio-proprietário da Supimpa Recreação e Eventos Ltda. Secretário da ABRE (Associação Brasileira de Recreadores). Coordenador de eventos corporativos e do Projeto Recreação comunitária e as ruas de lazer, realizado em algumas cidades do Estado de São Paulo.



Encontre mais informações no livro *Manual de lazer e recreação*, de Tiago Aquino da Costa e Silva (Paçoca) – Kaoê Giro Ferraz Gonçalves

QUALIDADE

FMU

Pós-Graduação
Lato Sensu Educação Física
2º Semestre 2010

Área	Sábado 08h00 – 18h00	1 final de semana x mês 08h00 – 18h00	2ª a 6ª feira
Acupuntura 1.200h		Início: 28/08/10 Término: 11/10/12	
Atividade Física Adaptada e Saúde 360h	Início: 28/08/10 Término: 15/12/11		
Biomecânica, Avaliação Física e Prescrição de Exercício 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	4ª feira 13h – 18h Início: 01/09/10 Término: 28/05/12
Condicionamento Físico p/ Grupos Especiais e Reabilitação Cardíaca 360h	8h – 13h Início: 28/08/10 Término: 23/08/12		6ª feira 18h – 23h Início: 27/08/10 Término: 04/07/12
Dança e Consciência Corporal 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	
Educação Física Escolar 360h	Início: 28/08/10 Término: 15/12/11	Início: 18/09/10 Término: 11/04/12	
Esportes e Atividades de Aventura 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	
Fisiologia e Cinesiologia da Atividade Física e Saúde 360h	Início: 28/08/10 Término: 15/12/11		
Ginástica Laboral 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	6ª feira 18h – 23h Início: 27/08/10 Término: 04/07/12
Ginástica Rítmica Feminina e Masculina 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	
Musculação e Condicionamento Físico 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	4ª feira 13h – 18h Início: 01/09/10 Término: 28/05/12
Natação e Atividades Aquáticas 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	5ª feira 13h – 18h Início: 02/09/10 Término: 14/05/12
Psicomotricidade 360h	Início: 28/08/10 Término: 15/12/11		
Recreação e Lazer 360h			3ª feira 18h – 23h Início: 31/08/10 Término: 10/06/12
Terceira Idade: Metodologia e Prescrição de Atividades 360h		Início: 28/08/10 Término: 11/04/12	
Treinamento Desportivo 360h	Início: 28/08/10 Término: 15/12/11		2ª feira 18h – 23h Início: 30/08/10 Término: 09/06/12
Voleibol: Bases Metodológicas para o Treinamento da Iniciação ao Alto Rendimento 360h	8h – 13h Início: 28/08/10 Término: 23/08/12		

Ex-Alunos da Pós-Graduação: 20% de Desconto + Aproveitamento de Disciplinas !!!

Informações e Inscrições

FMU Educação Física
 Depto. de Pós-Graduação e Extensão Universitária
 Rua Galvão Bueno, 707 – Liberdade – São Paulo – SP – 01506-000
 Fones/Fax: (0x11) 3209.0059 – 3399.3877 – 3271.8042 fax: 3207.2923
 Portal: www.apoiofmu.com.br
 e.mail: faleconosco@apoiofmu.com.br

Conheça também o

Programa Nacional de Extensão Universitária,
 com cursos nas áreas:

Administração e Marketing Esportivo / Natação e Atividades Aquáticas /
 Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida / Educação Física Escolar / Esportes
 / Ginástica Laboral / Personal Training / Recreação / Técnicas Holísticas


Coleção Iron Works DVD


Cód.: 317

R\$ 58,00
 Vol. 1
 Juliana Malacarne
 68 Páginas – 60 Minutos
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 318

R\$ 60,00
 Vol. 2
 Loana Muttoni
 128 Páginas
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 110

R\$ 45,00
 Musculação –
 anabolismo total
 9ª edição
 186 Páginas
 Waldemar M. G. Neto


Cód.: 180

R\$ 48,00
 Musculação – além
 do anabolismo
 208 Páginas
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 163

R\$ 80,00
 Hipertrofia -
 hiperplasia
 256 Páginas
 Reury Frank Bacurau,
 Marco Uchida e
 Francisco Navarro

Cód.: 176

R\$ 99,00
 Manual de
 musculação - 5ª edição
 232 Páginas
 Marco Uchida, Mário Charro,
 Reury Bacurau, Francisco
 Navarro e Francisco Pontes

Cód.: 360

R\$ 49,00
 Musculação intensi-
 dade total
 166 Páginas
 Waldemar Marques
 Guimarães Neto

Cód.: 302


R\$ 38,00
 Fundamentos do
 treinamento de força
 104 Páginas
 Bernardo Neme Ide e
 Charles Ricardo Lopes

Cód.: 319

R\$ 115,00
 Treinamento personali-
 zado em musculação
 456 Páginas
 Dilmir Pinto Guedes, Tacito
 Pessoa Souza Jr. e Alexandre
 C. Rocha


Cód.: 346

R\$ 30,00
 Musculação –
 desenvolvimento
 corporal global
 152 Páginas
 Cauê Vazquez La Scala Teixeira
 Dilmir Pinto Guedes Jr.

Cód.: 349

R\$ 32,00
 Periodização na
 musculação
 232 Páginas
 Luís Cláudio Bossi

Cód.: 182

R\$ 57,00
 Musculação –
 estética e saúde
 feminina
 2ª edição
 224 Páginas
 Dilmir Pinto Guedes

Cód.: 193

R\$ 28,00
 Treinamento de
 força na saúde e
 qualidade de vida
 208 Páginas
 Roberto Simão

Cód.: 219

R\$ 61,00
 Treinamento de força
 para osteoporose,
 fibromialgia, diabetes
 Tipo 2, artrite reumatoi-
 de e envelhecimento
 176 Páginas
 Sandor Balsamo e Roberto
 Simão

Cód.: 281

R\$ 56,00
 Treinamento de
 força – teoria e
 prática do levanta-
 mento olímpico
 312 Páginas
 V. G. Oleshko

Cód.: 114

R\$ 19,00
 Diário prático de
 treino com pesos
 4ª edição
 100 Páginas
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 211

R\$ 25,00
 Compreendendo a
 barreira do
 rendimento físico
 160 Páginas
 Benedito Pereira e Tácito
 Pessoa Souza Jr.

Cód.: 329

R\$ 30,00
 Treinamento dos
 músculos abdomi-
 nais e lombares
 168 Páginas
 Juan Manuel García Manzo e
 Marzo Edir Da Silva Grigoletto

Cód.: 344

R\$ 30,00
 Treinamento de
 força para crianças
 128 Páginas
 Matthew Rhea

Cód.: 268

R\$ 47,00
 Treinamento despor-
 tivo – do ortodoxo
 ao contemporâneo
 280 Páginas
 Armando Forteza De La Rosa e
 Emerson Farto Ramirez

Cód.: 279

R\$ 142,00
 Tratado geral de
 treinamento desportivo
 887 Páginas
 Vladimir Platonov

Cód.: 156


R\$ 32,00
 Treinamento desportivo
 – carga, estrutura e
 planejamento
 144 Páginas
 Armando Forteza de La
 Rosa


Cód.: 200


R\$ 24,00
 Treinar para ganhar
 168 Páginas
 Armando Forteza de
 La Rosa

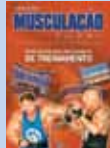
Cód.: 238

R\$ 42,00
 Direções de treinamento
 – novas concepções
 metodológicas
 240 Páginas
 Armando Forteza de La Rosa

Cód.: 289

R\$ 41,00
 Periodização
 contemporânea do
 treinamento
 desportivo
 256 Páginas
 Paulo Roberto de Oliveira


Cód.: 307

R\$ 55,00
 Musculação total
 Vol. 1
 132 Páginas
 30 minutos
 Waldemar M. G. Neto


Cód.: 309

R\$ 55,00
 Musculação total
 Vol. 2 – Parte 1
 96 Páginas
 55 minutos
 Waldemar M. G. Neto


Cód.: 313

R\$ 58,00
 Musculação total
 Vol. 2 – Parte 2
 100 Páginas
 120 minutos
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 209

R\$ 102,00
 Treinando atletas de
 desporto coletivo
 368 Páginas
 Tudor O. Bompa

Cód.: 311

R\$ 55,00
 Musculação total
 Vol. 3
 182 Páginas
 37 minutos
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 312

R\$ 55,00
 Musculação total
 Vol. 4
 112 Páginas
 44 minutos
 Waldemar M. G. Neto

Cód.: 315

R\$ 58,00
 Musculação total
 Vol. 5
 152 Páginas
 40 minutos
 Waldemar M. G. Neto

Coleção Musculação Total – Livro e DVD

Core training: uma nova forma de fortalecer o abdome

Prof. Ms. Mauro Guiselini

Cada músculo do nosso corpo exerce uma função específica, funciona de maneira integrada, coordenada pelo cérebro. É muito bonito observar uma bailarina dançando, fazendo movimentos incríveis, como saltos, piruetas, elevações de pernas, ao ritmo da música, com graça, harmonia e beleza.

O mesmo acontece com os esportistas que fazem maravilhas com o corpo. É sem dúvida, incrível um gol de bicicleta ou mesmo uma cortada no vôlei. Tudo isso acontece graças ao fortalecimento dos músculos que dão ao corpo uma capacidade de combinar e executar centenas de movimentos diferentes.

Apesar disso, milhares de pessoas estão impossibilitadas de praticar esportes ou mesmo de fazer exercícios. Elas sofrem porque um grupo muscular, que exerce um papel fundamental para o bom funcionamento do corpo, não é exercitado de forma adequada. Estou

me referindo aos músculos profundos localizados numa região do corpo conhecida como core.

O core é uma unidade integrada composta de 29 pares de músculos que suportam o complexo quadril-pélvico-lombar.

Tem as seguintes funções:

1. Manter um adequado alinhamento da coluna lombar contra a ação da gravidade;

2. Estabilizar a coluna e a pélvis durante os movimentos;

3. Gerar força para os movimentos do tronco e prevenir lesões.

Os músculos são responsáveis também por dar o formato da cintura, proteger a cavidade abdominal, manter o quadril na posição correta e ajudar a manter o tronco controlado em inúmeros movimentos esportivos. Vários esportistas treinam bastante esses músculos, como é o caso dos lutadores de boxe, ginastas, jogadores de vôlei, de futebol e de basquete.

Para a maioria dos esportes, ter o core forte é fator de ajuda para um melhor rendimento. O enfraquecimento dos músculos do core traz consequências um tanto quanto desagradáveis: alterações na posição do quadril, flacidez abdominal, dores na região da coluna lombar e até mesmo favorece o aparecimento de hérnias de disco.

Os homens, quando engordam, tendem a aumentar a quantidade de gordura ao redor da cintura, com predominância acima do umbigo, formando o famoso “pneuzinho” e sobrecarregando ainda mais a região lombar, principalmente quando os músculos do core, particularmente os profundos, estão enfraquecidos. Nas mulheres, durante o período de gravidez, os músculos da parede abdominal são distensionados na medida em que o feto vai aumen-

tando de tamanho, provocando um aumento acentuado da curvatura da região lombar.

Por todas essas razões, é fundamental que seja dada uma atenção especial aos músculos do core. Por uma questão de saúde, o seu enfraquecimento traz consequências desagradáveis. No entanto é, importante lembrar que, ao fazer os exercícios chamados “abdominais tradicionais”, estará fortalecendo os músculos superficiais, e não, como a maioria imagina, protegendo a coluna ou mesmo queimando gordura ou, como dizem, “tirando a barriga”. Para queimar gordura, é necessário fazer exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, bicicleta etc.), que estimulam a mobilização da gordura como fonte de energia.

O que mudou no treinamento

As novas pesquisas mostram que alguns músculos localizados nesta região do corpo, denominada core, **particularmente os internos do tronco atuam na estabilização da coluna**. Em particular o transverso do abdome a, o multifídeo e os rotatores da região lombar foram identificados como absolutamente essenciais na própria função e controle da região lombar.

Isso significa que fazer os exercícios abdominais tradicionais, flexão do tronco sobre o quadril com as mãos na nuca e suas variações enfatiza o fortalecimento da musculatura superficial, ou seja, o reto e oblíquo abdominal.

Diante dessas evidências, para prevenir dores na coluna, fortalecer os músculos que dão sustentação para a coluna lombar, é importante iniciar o treinamento utilizando exercícios isométricos (estáticos) que enfatizam o desenvolvimento da estabilidade e da força de resistência dos músculos citados.



Fig. 1 Complexo Quadril Pélvico Lombar (ossos)



Os exercícios denominados *prancha*, realizados na posição ventral, dorsal e lateral, devem ser incluídos no início do treinamento para, primeiro, fortalecer os músculos profundos, estabilizadores

da região do core e, a partir daí, incluir exercícios para aumentar a força e, posteriormente, a potência do core.

Esta é a nova recomendação para o treinamento equilibrado da região mais

importante do corpo sob o ponto de vista funcional.

Veja no site os exercícios denominados *prancha*, eles são excelentes alternativas para fortalecer os músculos do core.

Mauro Guiselini é mestre em Educação Física pela USP e tem especialização pela AFAA - American Fitness Aerobic Association, pelo The Cooper Institute em Dallas, EUA, e pela National Strength Condition Association. É criador do Multifuncional Exercise Training, precursor da ginástica aeróbica no Brasil, diretor do Instituto Runner de Ensino e Pesquisa, membro do "Scientific & Medical Advisory Board" da Life Fitness Academy, professor universitário e de pós-graduação e ministra cursos no Brasil, na América Latina e na Europa.

A PhorteTV, em parceria com o Instituto Mauro Guiselini, elaborou uma vídeo-aula sobre o tema do core, que pode ser assistida no site www.phortetv.com.br, e em breve esta parceria se estenderá na organização de cursos específicos sobre Treinamento Funcional, core e Pilates.

Para maiores informações, acesse www.phortetv.com.br e www.institutomauroguiselini.com.br

II

Meeting de Pilates e Treinamento Funcional

22/10 a 24/10
São Paulo



O Pilates e o Treinamento Funcional são propostas de formas de atividade física que por oferecer resultados interessantes para a saúde e performance e pela grande exploração da mídia, vem aumentando a procura de adeptos e consequentemente a inclusão da modalidade em centros de treinamento como academias, estúdios e clubes. Este novo mercado fez com que os profissionais de educação física e fisioterapia direcionassem seus investimentos para atuar nesta nova forma de atividade. No entanto todas as novas formas de exercício devem passar por um momento de amadurecimento. Para contribuir neste processo o II Meeting de Pilates e Treinamento Funcional tem como objetivo trazer fundamentação teórica baseada em pesquisas recentes, assim como trazer também novas propostas de experiências práticas. Para isso reunimos profissionais de renome no mercado assim como os profissionais que vem se destacando em desenvolver novas formas de trabalho.

Informações

Telefone (11) 2714-5678 / Fax (11) 2714-5664

Visite nosso site: www.institutophorte.com.br



INSTITUTO PHORTE
educação

- Cód.: 249**

R\$ 89,00
Desempenho Esportivo – treinamento com crianças e adolescentes – 2ª edição
 632 Páginas
 Luiz Roberto Rigolin da Silva
- Cód.: 134**

R\$ 69,00
Ciência e prática do treinamento de força 2ª edição
 256 Páginas
 Wladimir M. Zatsiorsky e William J. Kraemer
- Cód.: 267**

R\$ 99,00
Biomecânica aplicada
 256 Páginas
 Paulo Marchetti, Ruy Calheiros e Mario Charro
- Cód.: 170**

R\$ 125,00
Princípios fundamentais da fisiologia do exercício
 492 Páginas
 Robert A. Roeborgs e Scott O. Roberts
CD-Rom
R\$ 30,00
- Cód.: 314**

- Cód.: 190**

R\$ 50,00
Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais 3ª edição
 152 Páginas
 Roberto Simão
- Cód.: 355**

R\$ 78,00
Exercício físico e qualidade de vida
 240 Páginas
 Simone Sagres Arena
- Cód.: 173**

R\$ 20,00
Ginástica laboral para cirurgiões-dentistas
 60 Páginas
 Elaine B. Picoli e Cláudia R. Guastelli
- Cód.: 239**

R\$ 29,00
Gestante – elaboração de programa de exercícios 2ª edição
 152 Páginas
 Érica Verderi
- Cód.: 254**

R\$ 50,00
Aprendendo a envelhecer
 224 Páginas
 Cacilda Gonçalves Velasco
- Cód.: 353**

R\$ 22,00
Edulcorantes em alimentos
 172 Páginas
 Julianna Shibao, Gabriela F. Alba dos Santos, Natalia F. Gonçalves e Andréa Pittelli B. Gollucke
- Cód.: 362**

R\$ 62,00
Lipídios e exercício
 288 Páginas
 Waldecir Paula Lima
- Cód.: 222**

R\$ 60,00
A solução anabólica para fisiculturistas
 272 Páginas
 Mauro Di Pasquali
- Cód.: 263**

R\$ 26,00
Dieta dos 10 Passos – O emagrecimento definitivo
 176 Páginas
 Jair Rodrigues Garcia Jr.
- Cód.: 266**

R\$ 88,00
A força muscular
 504 Páginas
 Carmelo Bosco
- Cód.: 152**

R\$ 47,00
Treinamento personalizado – uma abordagem didático-metodológica
 180 Páginas
 Artur Guerrini Monteiro
- Cód.: 330**

R\$ 44,00
Ciência do treinamento dos exercícios resistidos
 232 Páginas
 Jefferson da Silva Novaes
- Cód.: 196**

R\$ 37,00
Aptidão física, saúde, bem-estar
 258 Páginas
 Mauro Guiselini
- Cód.: 183**

R\$ 57,00
Ginástica laboral – atividade física no ambiente de trabalho 3ª edição
 352 Páginas
 Valquíria de Lima
- Cód.: 159**

R\$ 32,00
Terceira idade e atividade física 3ª edição
 96 Páginas
 Maria Alice Corazza
- Cód.: 265**

R\$ 25,00
Metabolismo energético – mitos e verdades
 88 Páginas
 Carla Botelho Sottovia
- Cód.: 276**

R\$ 98,00
Força – princípios metodológicos do treinamento
 256 Páginas
 Steven Fleck e Roberto Simão
- Cód.: 280**

R\$ 30,00
Treinamento personalizado – estratégias de sucesso
 168 Páginas
 Marcello Barbosa
- Cód.: 331**

R\$ 37,00
Fisiologia dos exercícios resistidos
 192 Páginas
 Alex Souto Maior
- Cód.: 354**

R\$ 62,00
Viva com mais saúde
 480 Páginas
 José Antonio Franchini Ramires
- Cód.: 234**

R\$ 26,00
Diabetes – manual de exercícios
 96 Páginas
 Patrícia Schil
- Cód.: 255**

R\$ 34,00
Ninguém morre de véspera
 264 Páginas
 Dr. Nabil Ghorayeb
- Cód.: 208**

R\$ 84,00
Dieta metabólica
 448 Páginas
 Mauro Di Pasquali
- Cód.: 204**

R\$ 57,00
Metabolismo celular e exercício físico
 232 Páginas
 Benedito Pereira e Tácito Pessoa de Souza Jr.

Cód.: 240



R\$ 35,00
Tênis de mesa
 240 Páginas
 Welber Marinovic,
 Cristina A. Iizuka e Kelly
 T. Nagaoka

Cód.: 129



R\$ 29,00
Tênis de campo
 160 Páginas
 Anna P. Skorodumova

Cód.: 230



R\$ 33,00
**Tênis – aprendizagem
 e treinamento**
 176 Páginas
 Márcio T. Ishizaki e Mara
 Castro

Cód.: 352



R\$ 38,00
**A quadra dos
 sonhos**
 320 Páginas
 Cesar Kist e
 Elson Longo

Cód.: 351



R\$ 41,00
Ciclismo
 336 Páginas
 José Rubens D'Elia,
 Thiago Faria e
 Raffaella Della Giustina

Cód.: 223



R\$ 72,00
**Corrida – ciência
 do treinamento e
 desempenho**
 416 Páginas
 Eric Newsholme, Tony
 Leech e Glenda Duester

Cód.: 336



R\$ 27,00
**Treinamento de
 corrida de rua**
 2ª edição
 136 Páginas
 Alexandre Lopes
 Evangelista

Cód.: 167



R\$ 25,00
**Atletismo: regras
 oficiais de competi-
 ção 2010-2011**
 296 Páginas
 Confederação Brasileira
 de Atletismo

Cód.: 288



R\$ 17,00
**Futsal – conceitos
 modernos**
 64 Páginas
 Nicolino Bello e
 Ubiratan Silva Alves

Cód.: 296



R\$ 28,00
Futsal
 170 Páginas
 Antônio Coppi Navarro e
 Roberto de Almeida

Cód.: 189



R\$ 37,00
**Futsal – metodologia
 e didática na apren-
 dizagem**
 2ª edição
 138 Páginas
 Alexandre Apolo

Cód.: 142



R\$ 58,00
**Futsal – da iniciação
 ao alto nível**
 306 Páginas
 Daniel Mutti

Cód.: 345



R\$ 23,00
**Futsal – treinamento
 de alto rendimento**
 192 Páginas
 Thiago Santi Maria,
 Alexandre Gomes de Almeida
 e Miguel de Arruda

Cód.: 137



R\$ 51,00
**Futebol: teoria e
 prática**
 254 Páginas
 Ariobaldo Frisseli e
 Marcelo Mantovani

Cód.: 350



R\$ 23,00
**Treinamento de força
 em futebolistas**
 128 Páginas
 Miguel de Arruda
 Jefferson Eduardo Hespagnol

Cód.: 363



R\$ 29,00
**Futebol – bola no
 pé é gol**
 238 Páginas
 Antonio Coppi Navarro
 Roberto de Almeida

Cód.: 368



R\$ 43,00
**Método integrado
 de ensino no futebol
 (acompanha CD)**
 288 Páginas
 Alexandre Apolo da S. M.
 Lopes e Sheila Aparecida
 P. S. Silva

Cód.: 264



R\$ 30,00
**A criança e o ado-
 lescente no esporte
 – como deveria Ser**
 216 Páginas
 Alexandre Apolo

Cód.: 283



R\$ 26,00
Saltos verticais
 136 Páginas
 Miguel Arruda e Jeferson
 Eduardo Hespagnol

Cód.: 300



R\$ 22,00
Fisiologia do voleibol
 96 Páginas
 Miguel de Arruda e
 Jefferson Hespagnol

Cód.: 128



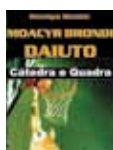
R\$ 45,00
Ensinando voleibol
 4ª Edição
 256 Páginas
 João Crisóstomo M.
 Bojikian

Cód.: 282



R\$ 22,00
**Musculação para o
 voleibol**
 128 Páginas
 Luis Cláudio Bossi

Cód.: 250



R\$ 30,00
**Moacyr Brondi
 Daiuto: cátedra e
 quadra**
 106 Páginas
 Henrique Nicolini

Cód.: 155



R\$ 59,00
**Manual de han-
 debol**
 240 Páginas
 Arno Eher et al.

Cód.: 171



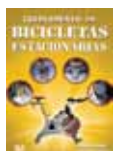
R\$ 40,00
Handebol defensivo
 272 Páginas
 Antonio Carlos Simões

Cód.: 181



R\$ 15,00
**Handebol – regras
 oficiais 2006/2009**
 128 Páginas
 Confederação Brasileira
 de Handebol

Cód.: 244



R\$ 19,00
**Treinamento em
 bicicletas
 estacionárias**
 100 Páginas
 Fernando Albuquerque

Cód.: 274



R\$ 33,00
**Sistemas de dis-
 puta para competi-
 ções esportivas**
 168 Páginas
 José Ricardo Rezende

Cód.: 320



R\$ 37,00
Capoeira
 192 Páginas
 Gladson de Oliveira Silva
 e Vinicius Heine

Cód.: 334



R\$ 31,00
Ginástica geral
 240 Páginas
 Elizabeth Paoliello

Cód.:213



R\$ 32,00
**Compreendendo a
 ginástica artística**
 184 Páginas
 Myrian Nunomura e
 Vilma Nista-Piccolo

Cód.: 287



R\$ 29,00
**Preparação física
 para atletas de judô**
 184 Páginas
 Emerson Franchini e
 Fabrício Boscolo
 Del Vecchio

Pós-Graduação *Lato Sensu* Educação Física



2º Semestre
2010



Cursos

- Acupuntura
- Administração e Marketing
- Atividade Física Adaptada e Saúde
- Bases Nutricionais da Atividade Física (Nutrição Esportiva)
- Biomecânica da Atividade Física e Saúde
- Bioquímica do Exercício
- Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento
- Dança e Consciência Corporal
- Educação Física Escolar
- Ergonomia
- Esporte Educacional
- Exercício Físico Aplicado à Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais
- Fisiologia do Exercício - Prescrição do Exercício
- Fisiologia do Exercício e Avaliação Morfo-Funcional
- Fisiologia e Cinesiologia da Atividade Física e Saúde
- Fisiologia e Treinamento Aplicados a Atividades de Academias e Clubes
- Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento
- Ginástica Laboral
- Reorganização Postural - Estrutural e Funcional
- Handebol
- Massagem e Técnicas Corporais Contemporâneas
- Método Pilates: Prescrição do Exercício Físico e Saúde
- Musculação e Condicionamento Físico
- Musculação e Treinamento de Força
- Natação e Atividades Aquáticas
- Obesidade e Emagrecimento
- Pedagogia do Esporte e Treinamento dos Jogos Desportivos Coletivos
- Personal Training: Metodologia da Preparação Física Personalizada
- Psicologia do Esporte
- Psicomotricidade
- Treinamento Desportivo
- Treinamento Funcional
- Voleibol: Metodologia e Treinamento



Informações

São Paulo (11) 2714-5667
Todos os Estados 0300 10 10 10 1

www.posugf.com.br

Reinvente sua carreira com flexibilidade.

Você faz seus cursos quando
puder, onde estiver.



Com o propósito de levar informação fazendo uso de tecnologia avançada, a **PhorteTV** apresenta-se como geradora dos mais relevantes conteúdos educacionais *on-line*.

Através de nossa programação você poderá atualizar-se sobre novidades nos mais diversos setores acadêmicos, especialmente na área de Educação Física.

No comando de cada uma das atrações – atualizando o internauta – sempre os mais renomados profissionais respondendo às dúvidas sobre suas respectivas áreas.

VIDEO-AULAS

Conteúdo pago. Oportunidade única de enriquecer seus conhecimentos através de aulas ministradas por docentes renomados.

PROGRAMAS

Conteúdo gratuito. Atrações apresentadas por professores da Central de Cursos da Universidade Gama Filho.

Palestras

Conteúdo gratuito – transmitido ao vivo, via web – e ministrado pelos mais renomados docentes e profissionais do mercado.

Videoteca

Acervo de todas as palestras e programas já produzidos pela PhorteTV. Escolha a atração desejada, clique e assista!

Acupuntura

Uma realidade no mundo dos esportes

Professora Suzete Coló Rossetto

A Acupuntura atualmente deixou de ser encarada como uma atividade mística e distante da população no mundo atual.

Ela é amplamente conhecida, divulgada pela mídia e a população pode ter acesso à sua utilização porque é praticada por vários profissionais da área da saúde.

Em nosso país, ela é ensinada e praticada por profissionais que se formam em cursos desde nível técnico até como especialização em curso de *Lato Sensu* oferecido por universidades como a Gama Filho e a FMU.

Vamos entender como ela chegou até esse ponto.

Conta a história que ela foi criada e desenvolvida na China, pois existem relatos de sua prática há mais ou menos 6 mil anos, e o livro mais antigo de Acupuntura publicado é o *Tratado interno do imperador amarelo*, de Nei Jing, datado de mais ou menos 500-300 a.C. Mas é do conhecimento de todos que essa prática terapêutica acontecia também em outros países do Oriente, como o Japão, a Coreia e o Vietnã.

Aqui no Brasil, a história da Acupuntura se confunde com a chegada dos po-

vos orientais que a trouxeram em suas bagagens. Apesar de que, quando Pedro Álvares Cabral chegou ao Brasil, já existiam relatos da população brasileira da época que os índios que aqui habitavam praticavam acupuntura de maneira bem rudimentar, talvez por meio da inserção de espinhos no corpo ou de estímulos de lascas de pedras, mas de forma semelhante e com os mesmos princípios que a Medicina tradicional chinesa faz com as agulhas, aparelhos de eletroestimulação, *laser*, estímulo manual etc.

Em 1812, quando D. João VI autorizou a entrada de imigrantes chineses, e em 1895, quando foi firmado o Tratado da Amizade de navegação entre o Brasil e o Japão, que trouxe os japoneses em 1908 para o Brasil, oficialmente esses orientais começaram a introduzir a prática da Acupuntura em nossa cultura.

Em 1958, o professor Federico Spaeth, após estudar Acupuntura na Alemanha por três anos, começou a ensiná-la em cursos livres para profissionais da área da saúde aqui no Brasil.

Mas em 1972, ela se tornou mais conhecida, em virtude da publicação de um artigo no jornal americano *The New York Times* sobre o efeito da Acupuntura em dores pós-operatórias. Esse artigo foi publicado porque uma tenista americana que estava na China para uma competição precisou se submeter a uma cirurgia em caráter de urgência e foi tratada pela Medicina tradicional chinesa.

Nos dias de hoje, a Acupuntura tem o seu uso reconhecido e incorporado no seu campo de atuação por vários conselhos da área da saúde, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Biomedicina, Farmácia, Educação Física, Odontologia, Enfermagem, Psicologia, Medicina e Fonoaudiologia.

A Acupuntura é reconhecida e difundida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), órgão máximo da saúde do planeta, e recomendada para o tratamento de trezentos tipos de doenças. O Brasil, como é um país-membro da OMS, adotou a Medicina tradicional chinesa, e o Ministério da Saúde publicou a Portaria 971, que autoriza a utilização da Acupuntura e de outras técnicas em caráter multiprofissional dentro no Sistema Único de Saúde (SUS), no Programa Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

Definição e Utilização da Acupuntura

A Acupuntura é um dos métodos de atuação da Medicina tradicional chinesa que consiste na introdução de agulhas finas e metálicas em pontos precisos do corpo, que promoverão uma boa circulação energética e que refletirão no bom funcionamento orgânico, trazendo saúde.

O acupunturista, por meio da inserção de agulhas, de estímulos do *laser* ou do estímulo manual etc., poderá restabelecer o fluxo energético para promover a prevenção da saúde, aliviar dores, melhorar a *performance* esportiva e/ou do cotidiano, tratar lesões, auxiliar de forma complementar em tratamentos de saúde



geral, na recuperação pós-operatória, na desintoxicação orgânica, nas reabilitações neurológicas, ortopédicas, nos distúrbios emocionais ou em qualquer outro desequilíbrio que estiver acontecendo e que impeça o fluxo harmonioso do Qi.

Acupuntura nos Esportes

No mundo dos esportes, a Acupuntura despertou grande interesse, tornando-se mais uma alternativa para realçar o desempenho, acelerar a recuperação física após treinamentos e/ou competições, prevenir lesões, tratar possíveis inflamações e aliviar dores musculares durante e após competições.

Além de promover um efeito local analgésico e anti-inflamatório, melhora a circulação energética e sanguínea no local comprometido e, como age de forma totalitária, ajuda a recuperar a mobilidade e trata todas as regiões comprometidas com ação direta ou indireta.

Surpreendentemente, a Acupuntura também pode ser utilizada para melhorar o desempenho humano em todas as

suas áreas, inclusive a de *performance* esportiva, proporcionando um melhor aproveitamento das capacidades físicas que o praticante de esporte possui.

A Medicina tradicional chinesa sugere estímulos em certos pontos de Acupuntura para melhorar a *performance* esportiva. Chamo esses pontos de "pontos equilibradores do desempenho musculartoarticular", que promoverão uma melhora no funcionamento orgânico e na nutrição musculartoarticular, levando à "infatigabilidade".

Já afirmava Lao Tsé em um dos livros mais antigos publicados que esses pontos eram utilizados por guerreiros e por dançarinas sagradas com o intuito de promover ganho de *performance* e resistência física.

Em meu livro *Acupuntura nos Esportes*, apresento todos os pontos e a maneira como devem ser aplicados e manipulados para se obter excelentes resultados.

No mundo científico existem pesquisas comprovando a eficácia da utilização da Acupuntura, como o estudo publicado em 2002 no *Neuroscience Letter* desenvolvido na Faculdade de Medicina Oriental

de Seul, onde se investigaram os efeitos da Acupuntura na resistência em corrida de esteira aplicada em ratos, concluindo-se que o tempo que levaram para chegar à exaustão aumentou significativamente depois da aplicação da Acupuntura.

Convido todos vocês a conhecerem esse valioso método da utilização dos pontos de Acupuntura aplicada aos esportes e a incluí-la em seus treinamentos ou em seu cotidiano, para sentirem a maravilha dos resultados que poderão obter muito rapidamente e não somente em seu desempenho esportivo, mas também no ganho de qualidade de vida.

Experimentem...

Suzete Coló Rossetto é graduada em Educação Física especializada em Fisiologia do Exercício. Possui certificação de Especialista em Acupuntura pelo COMBRAC e diversas especializações na área de Acupuntura e Medicina tradicional chinesa em instituições renomadas. É professora de extensão universitária da UGF, entre outros, e coordenadora da pós-graduação da FMU. É presidente da Associação dos Educadores Físicos Acupunturistas do Estado de São Paulo e avaliadora de trabalhos científicos do Congresso Médico Estudantil de Presidente Prudente. Autora do livro *Acupuntura nos esportes*.

Resenhas

A Obra Completa de Joseph Pilates - Joseph Hubertus Pilates



Tem por objetivo descrever com clareza e objetividade o processo da Contrologia, base do Método Pilates, de criação de Joseph Hubertus Pilates, cujos exercícios são um sucesso de prática e de bons resultados em todo o mundo.

O texto reúne duas obras conceituadas de Joseph e apresenta as imagens originais delas, num material inédito na língua portuguesa, com o objetivo de abordar saúde, qualidade de vida e atividades físicas em prol da prevenção de doenças e até mesmo de sua cura.

Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos - Oslei de Matos



A obra de Matos apresenta o tema da postura e sua evolução, descrevendo o tratamento para as patologias que afetam milhares de pessoas, diante das constantes alterações corporais,

respeitando os limites e condições de cada pessoa.

Matos descreve a obra nos seguintes capítulos: Postura, Alterações posturais, Avaliação postural e Principais recursos terapêuticos para o tratamento das diversas alterações posturais, oferecendo ferramentas para o

desenvolvimento de um bom trabalho para o profissional da área.

"Não me atrapalhe, mãe - Eu estou aprendendo!" - Marc Prensky



Escrita com o objetivo de ajudar pais em todo o mundo a entender o processo dessas

novas tecnologias, os *videogames*, a obra vem ampliar os conhecimentos de seus filhos para uma nova era e indicar o uso correto dos jogos para benefício de pais e filhos.

Marc também indica como pais, professores e todos os adultos podem fazer parte dos jogos e se integrarem com as crianças e os adolescentes, conquistando confiança

por Taís Aires

DVDs e Audiolivro

Cód.: 370



R\$ 30,00
DVD Gestão de academias - Vol.1
Fabio Saba e Marco Túlio Pimenta

Cód.: 371



R\$ 30,00
DVD Gestão de academias - Vol.2
Fabio Saba e Marco Túlio Pimenta

Cód.: 372



R\$ 30,00
DVD Gestão de academias - Vol.3
Fabio Saba e Marco Túlio Pimenta

Cód.: 373



R\$ 30,00
DVD Gestão de academias - Vol.4
Fabio Saba e Marco Túlio Pimenta

Cód.: 433



R\$ 29,00
Audiolivro vendas e retenção
Fabio Saba e Marco Túlio Pimenta

Resenhas

Tratado de Reabilitação

Paulo Yazbek Jr, Livia Maria dos Santos Sabag e Linamara Rizzo Battistella



A obra nos apresenta o trabalho desenvolvido por três especialistas da área médica de Fisiatria e Cardiologia, que buscam retratar o processo da Medicina de Reabilitação, capacitando profissionais para conhecerem e se atualizarem nos procedimentos de avaliação e reabilitação de pacientes com doenças adquiridas, congênitas ou até mesmo para vítimas de acidentes e outros. Escrito em três capítulos distintos, este tratado contou com a participação de um grupo multiprofissional, abrangendo áreas como Medicina, Nutrição, Assistência Social, Odontologia, Educação Física, entre outras, fazendo da obra uma referência para quem deseja ampliar os conhecimentos da Medicina de Reabilitação.

Pedagogia do esporte aplicada às lutas

Mauro Breda, Larissa Galatti, Alcides José Scaglia e Roberto Rodrigues Paes



Com o intuito de propiciar novos entendimentos do papel da luta dentro dos esportes e em suas diversas manifestações, os autores buscam salientar sua importância no âmbito escolar, quebrando preconceitos e fazendo do ensino das lutas um instrumento educacional para uma revolução pedagógica. Com uma vasta pesquisa teórico-prática dos autores, eles trazem na obra temas como lutas e o caratê, desenvolvimento das aulas de lutas, propostas do caratê de contato, caratê infantil e muito mais, enriquecendo o conhecimento de todos os interessados no assunto.

Handebol em Cadeira de Rodas

Décio Roberto Calegari, Paulo Ferreira de Araújo e José Irineu Gorla



Com a preocupação de dar a devida importância ao processo de inclusão social dos portadores de deficiência física no meio esportivo, os autores desta obra buscam esclarecer e resgatar a história e os conceitos do esporte adaptado no país, as propostas de regras adaptadas do Handebol em Cadeira de Rodas (HCR), além da iniciação e do treinamento desse esporte. A obra busca transformar uma modalidade esportiva conceituada, que é o handebol, em uma atrativa ferramenta de socialização para os deficientes.

PROFISIO Brasil

01/10 a 03/10

2010



- ◆ Os Melhores Profissionais da Área de Fisioterapia
- ◆ Técnicas Inovadoras
- ◆ Cursos Válidos como Horas Complementares

ProfisioBrasil

Massagem no ambiente de trabalho

Andrezza Moretti e Valquíria de Lima

Nos últimos anos, muitas empresas brasileiras têm incorporado no seu dia a dia, programas relacionados a práticas de massagem, seja em eventos, em conjunto com os programas de ginástica laboral ou para a prevenção e o tratamento de afecções que acometem os trabalhadores junto ao ambulatório médico.

Este fato advém de muitos fatores, dentre os quais podemos citar a necessidade de se amenizar o estresse, aliviar tensões físicas e psíquicas, prevenir problemas causados pela rotina e requisições atuais do mundo do trabalho.

A obra *Massagem no ambiente de trabalho* aborda as competências necessárias a serem desenvolvidas para que profissionais possam apresentar seu trabalho de forma diferenciada para empresas, explicando técnicas e manobras de massagem, formas de construção, implantação e avaliação de programas e referências científicas sobre o tema.

No decorrer da história, a massagem tem sido usada por diversas civilizações como um meio para aliviar desconfortos, tratar e prevenir doenças, lesões, dores corporais, diminuir o cansaço, auxiliar numa boa noite de sono e promover bem-estar.

O livro apresenta técnicas de massagem orientais e ocidentais e suas diferentes aplicabilidades no contexto laboral.

A Prof^a Ms. Valquíria de Lima resalta a massagem e a automassagem aliadas aos programas de ginástica laboral como uma das técnicas mais utilizadas em combinação com exer-

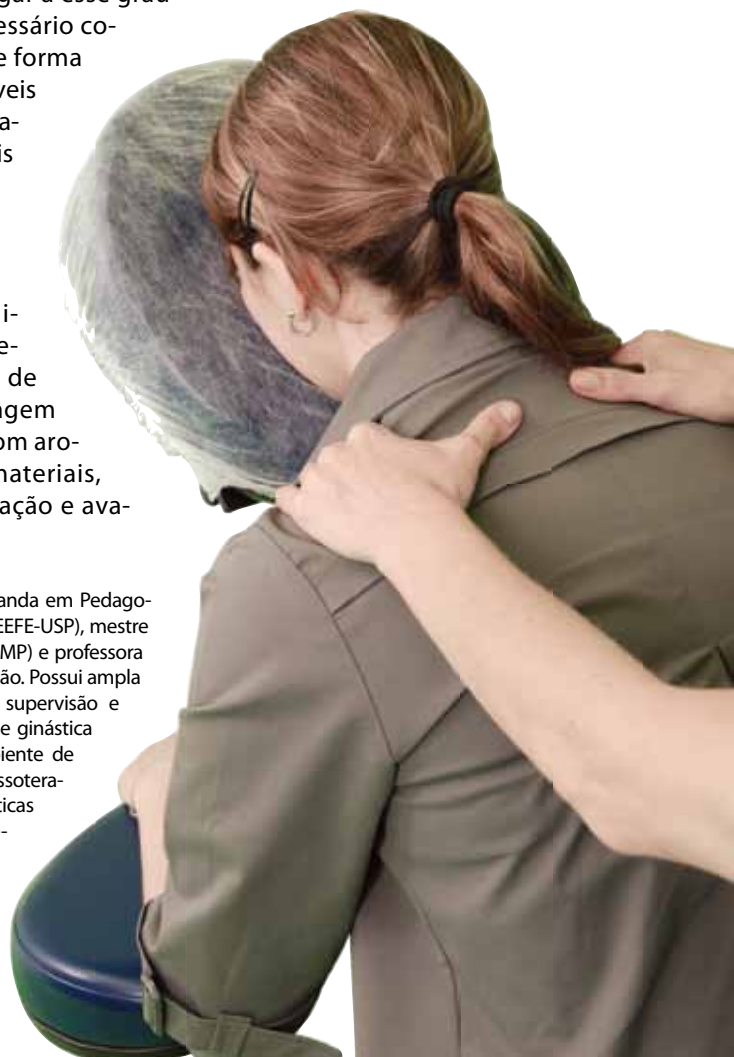
cícios. Nos programas de ginástica laboral, são de grande importância os processos didáticos, o conhecimento dos profissionais sobre a massagem para utilizá-la e suas habilidades relacionadas ao toque, para que se possa desenvolver um plano adequado de aulas e critérios de avaliação.

Já a Prof^a Dda. Andrezza Moretti reforça que as técnicas de massagem, quando aplicadas corretamente e direcionadas para uma finalidade específica, proporcionarão benefícios à saúde do trabalhador. Para que se possa chegar a esse grau de mobilização, é necessário conhecer, pelo menos de forma generalizada, as possíveis indicações, contraindicações e reações corporais relacionadas ao toque, além de desenvolver habilidades específicas de palpação.

No conteúdo do livro, as autoras descrevem, ainda, rotinas de automassagem, massagem em dupla e em trios, com aromaterapia e uso de materiais, critérios para implantação e avaliação dos programas.

Andrezza C. Moretti é doutoranda em Pedagogia do Movimento Humano (EEFE-USP), mestre em Artes Corporais (IA-UNICAMP) e professora universitária e de pós-graduação. Possui ampla experiência na implantação, supervisão e coordenação de programas de ginástica laboral e massagem no ambiente de trabalho e na formação de massoterapeutas e especialistas em práticas corporais terapêuticas da medicina tradicional chinesa.

Valquíria de Lima é profissional de Educação Física, pós-graduada em Ginástica Corretiva Postural (FMU) e Fisiologia do Exercício e Treinamento Personalizado (Escola Paulista de Medicina), mestre em Ciências (FMUSP), autora do livro *Ginástica laboral: atividade física no ambiente de trabalho*, coordenadora dos cursos de pós-graduação em Ginástica Laboral, Atividade Física e Promoção da Saúde nas Empresas (FMU) e Ergonomia, Qualidade de Vida e Saúde do Trabalhador (UNIFIG). É presidente da ABGL (Associação Brasileira de Ginástica Laboral), sócia e diretora-geral da SUPPORTE Educação & Saúde no Trabalho.



Cursos de:

- **Pós-Graduação**
- **Extensão Universitária**

Informações


Fone/Fax: (11) 3203-1230

Outros Estados: 0300 100 20 20

E-mail: atendimento@cursosucb.com.br

www.cursosucb.com.br

<p>Cód.: 324</p>  <p>R\$ 38,00 Olimpismo no Brasil 240 Páginas Aristides Almeida Rocha e Henrique Nicolini</p>	<p>Cód.: 341</p>  <p>R\$ 44,00 Jogadas da vida 344 Páginas Julio Cesar de Souza Cód.: 335 DVD R\$ 25,00</p>	<p>Cód.: 335</p>  <p>R\$ 23,00 Mário de Andrade: O Precursor dos Parques Infantis em São Paulo 192 Páginas Ana Cristina Arantes</p>	<p>Cód.: 195</p>  <p>R\$ 29,00 Entendendo e melhorando seu orgasmo 288 Páginas David Delvin e Christine Webber</p>			
<p>Cód.: 237</p>  <p>R\$ 30,00 O Jornal de ontem 174 Páginas Henrique Nicolini</p>	<p>Cód.: 261</p>  <p>R\$ 40,00 Reevolução 424 Páginas Válter Nunes</p>	<p>Cód.: 158</p>  <p>R\$ 55,00 Tietê – O rio do esporte 360 Páginas Henrique Nicolini</p>	<p>Cód.: 194</p>  <p>R\$ 26,00 Vencer – livre-se do lixo em sua Vida 232 Páginas Dave Pelzer</p>			
<p>Cód.: 201</p>  <p>R\$ 29,00 Carisma executivo 224 Páginas D. A. Benton</p>	<p>Cód.: 133</p>  <p>R\$ 40,00 Organização de eventos esportivos 215 Páginas Davi Rodrigues Poit</p>	<p>Cód.: 169</p>  <p>R\$ 49,00 Fundamentos de marketing esportivo 318 Páginas Brenda G. Pitts e David K. Stotlar</p>	<p>Cód.: 139</p>  <p>R\$ 30,00 (Re) Projetando a academia de ginástica 170 Páginas Leandro Nobre</p>			
<p>Cód.: 205</p>  <p>R\$ 36,00 Estratégias de comunicação 304 Páginas Loretta Malandro</p>	<p>Cód.: 323</p>  <p>R\$ 43,00 Vendas e retenção 288 Páginas Fabio Saba e Marco Tulio C. Pimenta</p>	<p>Cód.: 231</p>  <p>R\$ 36,00 O evento esportivo como objeto de marketing 2ª edição 144 Páginas Henrique Nicolini</p>	<p>Cód.: 235</p>  <p>R\$ 24,00 Como conseguir patrocínio esportivo 88 Páginas César Augusto Sbrighi</p>			
<p>Cód.: 218</p>  <p>R\$ 40,00 Administração em segredo 224 Páginas Marynês Pereira</p> <p>R\$ 120,00 CD-Rom Kit de ferramen- tas administrativas Marynês Pereira</p>	<p>Paradidáticos</p> <table border="0"> <tbody> <tr> <td data-bbox="415 1688 739 1949"> <p>Cód.: 192</p>  <p>R\$ 19,00 A turminha da saúde e primeiros socorros 32 Páginas Flávia Ghirotto e Igor M. Nuevo</p> </td> <td data-bbox="754 1688 1078 1949"> <p>Cód.: 273</p>  <p>R\$ 20,00 João Re Clamão 88 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p> </td> <td data-bbox="1093 1688 1429 1949"> <p>Cód.: 291</p>  <p>R\$ 20,00 As aventuras de Olavac 72 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p> </td> </tr> </tbody> </table>			<p>Cód.: 192</p>  <p>R\$ 19,00 A turminha da saúde e primeiros socorros 32 Páginas Flávia Ghirotto e Igor M. Nuevo</p>	<p>Cód.: 273</p>  <p>R\$ 20,00 João Re Clamão 88 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p>	<p>Cód.: 291</p>  <p>R\$ 20,00 As aventuras de Olavac 72 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p>
<p>Cód.: 192</p>  <p>R\$ 19,00 A turminha da saúde e primeiros socorros 32 Páginas Flávia Ghirotto e Igor M. Nuevo</p>	<p>Cód.: 273</p>  <p>R\$ 20,00 João Re Clamão 88 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p>	<p>Cód.: 291</p>  <p>R\$ 20,00 As aventuras de Olavac 72 Páginas Reury Frank Bacurau e Bernadete Azevedo</p>				

Cód.: 342

R\$ 48,00
Caçadores submarinos
 376 Páginas
 Edgard C. O. Prochaska

Cód.: 135

R\$ 35,00
Ensinando natação
 4ª edição
 184 Páginas
 Willian Urizzi de Lima

Cód.: 286

R\$ 20,00
Natação – teoria gestáltica: uma nova concepção pedagógica
 120 Páginas
 Carlos Alexandre Felício Brito

Cód.: 206

R\$ 102,00
Treinamento desportivo para nadadores de alto nível
 388 Páginas
 Vladimir Platonov

Cód.: 220

R\$ 19,00
Aprendendo a nadar em ludicidade
 96 Páginas
 Maurício Duran

Cód.: 301

R\$ 46,00
Treinamento de força na água
 216 Páginas
 Nino Aboarrage

Cód.: 285

R\$ 21,00
Hidroginástica
 104 Páginas
 Regina Maria Rovigati Simões

Cód.: 340

R\$ 28,00
Acupuntura nos esportes
 112 Páginas
 Suzete Coló Rossetto

Cód.: 188

R\$ 41,00
Testes, medidas e avaliação
 224 Páginas
 Francisco José Gondim Pitanga

Cód.: 292

R\$ 40,00
Guia prático de avaliação física
 272 Páginas
 Andrea Fontoura, Charles Formentin e Everson Abech

Cód.: 343


R\$ 118,00
Avaliação fisiológica do condicionamento físico humano
 2ª edição
 400 Páginas
 Peter J. Maud e Carl Foster

Cód.: 339

R\$ 25,00
Lazer corporativo
 128 Páginas
 Marcos G. Maciel

Cód.: 374

R\$ 34,00
Classe hospitalar
 184 Páginas
 Walkíria de Assis


Cód.: 184

R\$ 84,00
Envelhecimento – atividade física e saúde
 496 Páginas
 Roy J. Shephard


Cód.: 160

R\$ 40,00
Programa de educação postural
 148 Páginas
 Érica Verderi

Cód.: 236

R\$ 30,00
Guia para estudos em biodinâmica do movimento humano
 144 Páginas
 Fernando Sabóia Pompeu

Cód.:197

R\$ 39,00
Metodologia da pesquisa em Educação Física
 3ª edição
 176 Páginas
 Mauro Mattos, Adriano Rossetto Jr. e Shelly Blecher


Cód.: 187

R\$ 29,00
Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde - 3ª edição
 272 Páginas
 Francisco Pitanga

Cód.: 271

R\$ 53,00
Exercícios aeróbicos
 376 Páginas
 Mauro Guiselini

Cód.: 294

R\$ 61,00
Treinamento funcional com bola
 168 Páginas
 Érica Verderi

Cód.: 272

R\$ 78,00
Exercícios com bola – um guia prático
 2ª edição
 (acompanha pôster)
 178 Páginas
 Daniela Martins e Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz

Cód.: 241

R\$ 28,00
Método Pilates de condicionamento do corpo – 2ª edição
 160 Páginas
 Cecília Panelli e Ademir De Marco

Cód.: 179

R\$ 64,00
Pilates com a bola
 192 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 202

R\$ 64,00
Abdominais com bola
 192 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 260

R\$ 67,00
Treinamento de força com bola
 264 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 246

R\$ 55,00
Reabilitação cardíaca – guia Prático
 276 Páginas
 Hans-Dieter Kempf e Peter Reuß

Cód.: 247

R\$ 37,00
Eletroestimulação – o exercício do futuro
 208 Páginas
 Alexander Evangelista Roberto

Cód.: 262

R\$ 57,00
Terapia para as mãos
 224 Páginas
 Birgit Schröder

Cód.: 325


R\$ 58,00
Atletas geneticamente modificados
 280 Páginas
 Andy Miah

Cód.: 297

R\$ 67,00
Terapia manual
 192 Páginas
 David Byfield e Stuart Kinsinger

Cód.: 337

R\$ 50,00
Fisioterapia nas disfunções temporomandibulares
 192 Páginas
 Vanessa C. Costa da Silva e Fabiano Sousa Barbosa

Cód.:388

R\$ 198,00
Tratado de reabilitação
 808 Páginas
 Paulo Yasbek Junior, Linamara Rizzo Battistella e Livia Maria dos Santos Sabbag

Fisioterapia

Revistas *on-line*



R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 4 n° 4
159 Páginas



R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 n° 1
204 Páginas



R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 n° 2
132 Páginas



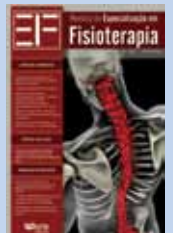
R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 n° 3
132 Páginas



R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 n° 4
132 Páginas



R\$ 20,00
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 1 n° 1
56 Páginas



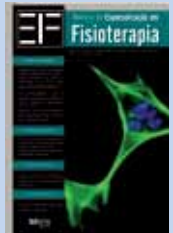
R\$ 20,00
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 1 n° 2
54 Páginas



R\$ 20,00
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 n° 1
32 Páginas



R\$ 20,00
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 n° 2
32 Páginas



R\$ 20,00
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 n° 3
32 Páginas

Revistas

Cód.: 400



R\$ 8,90
Revista do vôlei n° 1
48 Páginas

Cód.: 401



R\$ 8,90
Revista do vôlei n° 2
48 Páginas

Cód.: 402



R\$ 8,90
Revista do vôlei n° 3
48 Páginas

Fone: (11) 3141-1033

Ficha de Pedidos

Preencha esta ficha em letra de forma, anote os códigos das publicações que deseja receber e envie seu pedido. Acrescentar no preço total a postagem de R\$ 10,00 para São Paulo ou R\$ 14,00 para outros estados, referente às despesas postais normais. Para SEDEX, consultar a Central de Atendimento.

Nas compras acima de R\$ 120,00, desconto de 10% e frete grátis (encomenda normal)

Nome

Assinatura

CPF RG

Endereço Bairro

CEP Cidade UF Tel.

n° cartão Data val. 3 últimos dígitos atrás do cartão

Quantidade Livros Valor unit.

Correio

Total

Por Fax ou E-mail:
Efetue depósito no valor das publicações, no Banco Itaú – Ag. 0046 – c/c 30709-6 ou Bradesco Ag. 2913-0 – c/c 1962-3, em nome de Phorte Editora Ltda.
Fax (11) 3141-1033
E-mail: phorte@phorte.com

Por Cartão de Crédito:
Mastercard, Dinners ou Visa
Enviar esta ficha de pedido preenchida para o fax (11) 3141-1033

Por Carta:
Cheque nominal e cruzado em nome de Phorte Editora Ltda.
Enviar para caixa postal 65008
São Paulo – CEP 01318-970