

Esporte infantojuvenil:
Treinamento a Longo Prazo e Talento Esportivo

Treinamento Resistido Manual:
a musculação sem equipamentos

Jogo de Tênis e a Escola

De volta ao Básico:
as diversas dimensões do *powerlifting*

**Exercício, emagrecimento e
intensidade do treinamento;
aspectos fisiológicos e metodológicos**

Editorial

Novos tempos e novas ferramentas de pesquisa e tecnologia podem e devem revolucionar os meios de comunicação e transferência de conhecimento.

A era digital globaliza os múltiplos aspectos do conhecimento humano, o que viabiliza o intercâmbio científico, bem como as relações humanas.

As redes de comunicação e a digitalização dos equipamentos de apoio no processo educacional atuam como agentes facilitadores das ações educativas, ampliando o universo de transferência de conhecimento em seus múltiplos aspectos.

A informação em tempo real, base de uma veloz ação participativa, enriquece os eixos temáticos e os currículos escolares, multiplicando as especialidades em todas as áreas do conhecimento acadêmico e a bagagem cultural contemporânea.

A educação de graduação por si apresenta ganhos significativos, seja nas exposições presenciais, seja na educação a distância, em que novos recursos ampliam o universo do ensino em todos os seus aspectos, com vantagens relevantes e custos que facilitam o acesso, a inclusão e as oportunidades de aperfeiçoamento acadêmico, possível somente com o avanço da tecnologia a serviço do universo educacional. E é nesse âmbito que comemoramos mais duas conquistas do Grupo Phorte, da Central de Cursos e de todos os interessados em adquirir conhecimento de qualidade.

A PhorteTV (canal de TV pela Internet), com sua programação recheada de informações científicas e programas com forte apelo de capacitação profissional, ultrapassou a marca de 300 programas e palestras gratuitas no último ano, constituindo um verdadeiro fórum de discussão de assuntos emergentes em várias áreas do conhecimento.

Outra grande conquista é a Biblioteca Digital, que gratuitamente oferece à população de todo o Brasil acervos digitais das bibliotecas de mais de 1.400 universidades, artigos de 48 mil periódicos científicos, além do acesso aos bancos de dados de centros de pesquisa, bibliotecas nacionais e órgãos governamentais de 62 países.

Acesse o site www.posugf.com.br/biblioteca/ e tenha em mãos uma ferramenta atual e capaz de inovar a busca do conhecimento, e que hoje é maior biblioteca digital do país.

O futuro é imprevisível, exceto quando alguém abraça a tarefa de construí-lo.

Phorte Abraço,
Fabio Mazzone

Sumário



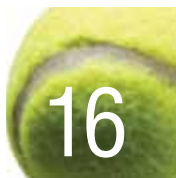
Esporte infantojuvenil
– Treinamento a Longo
Prazo e Talento Esportivo



Treinamento Resistido
Manual: a musculação
sem equipamentos



Exercício, emagrecimento
e intensidade do treina-
mento; aspectos fisioló-
gicos e metodológicos



Jogo de Tênis e a Escola



De volta ao Básico: as
diversas dimensões do
powerlifting

Expediente

O Informe Phorte é uma publicação da Phorte Editora Ltda.

Diretor-Geral: Fabio Mazzone; **Diretora-Financeira:** Vânia M. V. Mazzone; **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:** Caio Reis, Rafael Sato e arquivo Phorte Editora; **Revisão de Textos:** Andrea Marques Camargo, Fernanda Fonseca e Juliana Maria Mendes; **Projeto Gráfico, Capa e Editoração:** Renata Tavares; **Colaboradores:** Cauê Vazquez La Scala Teixeira; Luiz Carlos Carnevali Junior; Maria Tereza Silveira Böhme; Marília Coutinho; Priscila de Souza; Sérgio Stucchi; **Impressão:** W Gráfica; **Tiragem:** 50.000 exemplares; **Periodicidade:** Semestral; **Distribuição:** Gratuita.



Esporte infantojuvenil

Treinamento a Longo Prazo e Talento Esportivo

Maria Tereza Silveira Böhme

A organização e elaboração do livro *Esporte infantojuvenil – treinamento a longo prazo e talento esportivo* surgiram como resultado das discussões científicas e dos trabalhos de pesquisa realizados pelos integrantes do Grupo de Estudos e Pesquisa em Esporte e Treinamento Infantojuvenil (GEPETIJ), associados às discussões nas disciplinas de graduação e pós-graduação da área de Treinamento a longo prazo e Talento Esportivo na Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo nos últimos 12 anos.

Na área do esporte infantojuvenil, existe um distanciamento entre teoria e prática que, na maioria das vezes, dificulta a evolução de ambos. Acreditamos na necessidade de uma maior aproximação e relacionamento da pesquisa com a prática profissional, que possibilitarão a geração conjunta de conhecimento e, conseqüentemente a melhoria da qualidade da formação esportiva da comunidade infantojuvenil brasileira.

Nesse sentido, tivemos por objetivos na organização do livro:

- Oferecer aos profissionais que trabalham com formação esportiva na escola, em clubes ou centros de treinamento, subsídios para que possam elaborar programas, planos de treinamento e planos de treinos nas diferentes modalidades esportivas, levando em consideração as características dos praticantes e dos esportes desenvolvidos, na

perspectiva de treinamento a longo prazo – TLP;

- Propiciar a reflexão de diferentes enfoques teóricos da prática e treinamento esportivo para crianças, adolescentes e jovens, na perspectiva de TLP;
- Apresentar a forma de organização e administração de sistemas de formação esportiva nos contextos internacional e brasileiro, refletindo-as e propondo alternativas, assim como o papel da escola por meio da realização de práticas esportivas escolares como atividade extracurricular;
- Propiciar a reflexão sobre a problemática da detecção, seleção e promoção de talentos esportivos;
- Apresentar os modelos de desenvolvimento de talentos existentes na literatura e relacioná-los com trabalhos de pesquisa sobre o desenvolvimento de talentos esportivos na realidade brasileira;
- Fornecer subsídios para a gestão e elaboração de planejamento estratégico de projetos para o desenvolvimento do esporte infantojuvenil na realidade brasileira na perspectiva de TLP;
- Propor alternativas de atividades para diferentes modalidades esportivas da iniciação à especialização esportiva, na perspectiva de TLP.

O livro é composto por 22 capítulos, organizados em duas partes:

Na primeira parte, em FUNDAMENTOS TEÓRICOS, são abordados os temas: Aspectos biológicos do desenvolvimento, Capacidades e habilidades motoras, Aspectos psicossociais do desenvolvimento, Aspectos didático-pedagógicos, Detecção, seleção e promoção de talentos esportivos, Desenvolvimento de talentos, Práticas esportivas escolares, Estrutura de organização e promoção esportiva, Planejamento estratégico como ferramenta de gestão para organizações esportivas, Treinamento a longo prazo, A competição esportiva e Preparação física e TLP. A segunda parte, APLICAÇÃO PRÁTICA é subdividida em modalidades coletivas, a saber: voleibol, handebol, futebol/futsal e basquetebol, e, modalidades individuais, respectivamente: natação, ginástica artística, tênis, judô e atletismo. Esperamos que a leitura deste livro leve os estudantes e profissionais das áreas de Educação Física e Esporte, assim como as demais pessoas interessadas no tema, a refletirem sobre a realidade da formação esportiva no Brasil, buscando integrar os conhecimentos teóricos com a prática. Desse modo, acreditamos poder contribuir para o desenvolvimento do Esporte no nosso país.

Autora

Maria Tereza Silveira Böhme é livre-docente em Treinamento Esportivo pela USP, doutora em Ciências do Esporte pela Justus Liebig Universität Gießen, mestre e graduada em Educação Física pela USP. É professora-titular do Departamento de Esporte da Escola de Educação Física e Esporte da USP. Tem experiência na área de Educação Física e Esporte, com ênfase em Esporte e Treinamento Infantojuvenil.

- Cód.: 458 **R\$ 39,00**
 Treinamento resistido manual: a musculação sem equipamento
 176 Páginas
 Cauê Vazquez La Scala Teixeira
- Cód.: 453 **R\$ 56,00**
 A ginástica em questão: corpo e movimento
 2ª edição
 488 Páginas
 Ana Angélica Freitas Góis, Roberta Gaio e José Carlos Freitas Batista
- Cód.: 462 **R\$ 28,00**
 Kick Boxing: A arte de ensinar
 152 Páginas
 Sergio Antonio da Silva
- Cód.: 454 **R\$ 119,00**
 Reabilitação acelerada: mitos e verdades
 400 Páginas
 Alexander Evangelista Roberto
- Cód.: 459 **R\$ 35,00**
 Educação física escolar: elementos para pensar a prática educacional
 192 Páginas
 Sissi Aparecida Martins Pereira e Gisele Maria Costa Souza
- Cód.: 399 **R\$ 72,00**
 O segredo do corpo perfeito: em 220 perguntas que você gostaria de fazer
 216 Páginas
 Valéria Aprobato
- Cód.: 447 **R\$ 48,00**
 Treinamento para jovens futebolistas
 352 Páginas
 Miguel de Arruda e Marco Antonio Cossio Bolaños
- Cód.: 450 **R\$ 31,00**
 Musculação: perguntas e respostas
 296 Páginas
 Cauê Vazquez La Scala Teixeira e Dilmar Pinto Guedes
- Cód.: 448 **R\$ 149,00**
 Manual de avaliação física
 424 Páginas
 Francisco Navarro, Luciano Pontes, Mario Charro e Reury Frank P. Bacurau
- Cód.: 451 **R\$ 23,00**
 Paralisia facial periférica
 112 Páginas
 Clynton Lourenço Correa
- Cód.: 449 **R\$ 45,00**
 Educação em Saúde
 312 Páginas
 Sonia Maria Rezende Camargo de Miranda e William Malagutti
- Cód.: 456 **R\$ 63,00**
 Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos
 224 Páginas
 Luiz Carlos Carnevali Junior, Waldecir de Paula Lima e Ricardo Zanuto Pereira
- Cód.: 398 **R\$ 28,00**
 Judô infantil: uma brincadeira séria!
 120 Páginas
 Francisco Roza
- Cód.: 446 **R\$ 74,00**
 50 anos por dentro do Futebol
 496 Páginas
 Professor Teixeira
- Cód.: 445 **R\$ 49,00**
 A ilusão da cruz
 432 Páginas
 Válder Nunes
- Cód.: 457 **R\$ 28,00**
 Cinesioterapia do assoalho pélvico feminino
 128 Páginas
 Carolina Rodrigues da Silva
- Cód.: 460 **R\$ 65,00**
 Natação para bebês, infantil e iniciação: uma estimulação para a vida
 184 Páginas
 Paulo André Poli de Figueiredo
- Cód.: 452 **R\$ 51,00**
 Treinamento de força e flexibilidade aplicado à corrida de rua: uma abordagem prática
 200 Páginas
 Alexandre Lopes Evangelista
- Cód.: 397 **R\$ 67,00**
 Comece agora! Bosu balance trainer
 160 Páginas
 Colleen Craig, Miriane Taylor e Jane Aronovitch
- Cód.: 443 **R\$ 42,00**
 Método pilates na água
 120 Páginas
 Andréa Melo
- Cód.: 464 **R\$ 29,00**
 O futebol e as brincadeiras de bola: a família dos jogos de bola com os pés
 208 Páginas
 Alcides José Scaglia
- Cód.: 463 **R\$ 29,00**
 Guia prático de exercícios para gestantes
 112 Páginas
 Gisele Monteiro e Ivani Manzzo
- Cód.: 461 **R\$ 72,00**
 Alimentação, atividade física e saúde: receitas fáceis para um dia a dia mais saudável
 240 Páginas
 Lise Aron

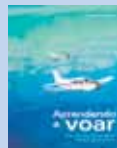
Em breve, lançamento*



Biologia e bioquímica: bases aplicadas às Ciências da Saúde
 Ricardo Zanuto, Fábio Médici Lorenzetti, Waldecir Paula Lima e Luiz Carlos Carnevali Junior



Esporte infantojuvenil: treinamento em longo prazo e talento esportivo
 Maria Tereza Silveira Böhme



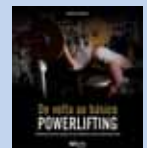
Aprendendo a voar: Manual de treinamento básico para pilotos
 Edgard O. C. Prochaska



Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar
 Fabio Saba



Material de apoio para o aprendizado de Libras
 Alexandre dos Santos Figueira



De volta ao básico: Powerlifting
 Marília Coutinho

*Capas ilustrativas

Educação Física

**SEU FUTURO
DEPENDE DAS
ESCOLHAS
QUE VOCÊ FAZ
NO PRESENTE.**

Pós-Graduação

Cursos

Acupuntura
Administração e Marketing Esportivo
Atividades e Esportes de Aventura
Atividade Física Adaptada e Saúde
Bases Nutricionais da Atividade Física (Nutrição Esportiva)
Biomecânica da Atividade Física e Saúde
Condicionamento Físico e Saúde no Envelhecimento
Dança e Consciência Corporal
Educação Física Escolar
Ergonomia
Exercício Físico Aplicado a Reabilitação Cardíaca e a Grupos Especiais
Exercício Físico na Saúde da Mulher*
Fisiologia do Exercício – Prescrição do Exercício*
Fisiologia do Exercício – Avaliação Morfofuncional
Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento
Lutas e Artes Marciais: Da Pedagogia ao Treinamento
Gestão em Saúde Suplementar
Ginástica Laboral
Massagem e Técnicas Corporais Contemporâneas
MBA em Gestão Estratégica da Saúde
Medicina do Esporte e da Atividade Física*
Método Pilates: Prescrição do Exercício Físico e Saúde
Musculação e Treinamento de Força
Natação e Atividades Aquáticas
Neurociências na Atividade Física e no Esporte
Obesidade e Emagrecimento
Pedagogia do Esporte e Treinamento dos Jogos Desportivos e Coletivos
Personal Training: Metodologia da Preparação Física Personalizada*
Psicologia do Esporte
Psicomotricidade
Reestruturação Corporal Global (RCG), Reorganização Postural, Estrutural e Funcional
Treinamento Desportivo
Treinamento Funcional
Voleibol: Metodologia e Treinamento

Extensão Universitária

Áreas

Alongamento, Massagem e Relaxamento
Aquatics
Atividade Física e Treinamento Desportivo
Educação Física Escolar e Recreação
Gerenciamento, Marketing e Carreira Profissional
Pilates



ESCOLHA COM CERTEZA

www.posugf.com.br

ugf@posugf.com.br

Conheça disponibilidade de cursos, datas e modalidades para sua cidade

. 4062-0642 (Ligação Local)

. Todos os Estados 0300 10 10 10 1 / 0800 772 0149

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 Martínez e
 Rosemary Bars Mendez

Cód.: 391



R\$ 25,00
 Gestão escolar:
 dicas corporativas
 136 Páginas
 Almir Vicentini

Cód.:277



R\$ 199,00
 Educação Física
 desenvolvimentista
 para crianças
 728 Páginas
 David Gallahue

Cód.: 212



R\$ 36,00
 Educação Física infantil
 – motricidade de
 1 a 6 anos
 156 Páginas
 Catalina Gonzalez Rodriguez

Cód.: 185



R\$ 41,00
 Educação Física: desen-
 volvendo competências
 2ª edição
 264 Páginas
 Marcos Garcia Neira

Cód.: 153



R\$ 110,00
 Compreendendo o
 desenvolvimento motor
 588 Páginas
 David L. Gallahue e
 John Ozmun

Cód.: 359



R\$ 142,00
 Crescimento, matura-
 ção e atividade física
 784 Páginas
 Robert M. Malina, Claude
 Bouchard e Oded Bar-Or

Cód.: 275



R\$ 33,00
 Espaço do
 movimento na
 Educação Infantil
 200 Páginas
 Shelly Blecher

Cód.: 203



R\$ 35,00
 Por dentro da sala de
 aula: conversando
 sobre a prática
 2ª edição
 224 Páginas
 Marcos Garcia Neira

Cód.: 364



R\$ 36,00
 Educação Física,
 currículo e cultura
 288 Páginas
 Marcos Garcia Neira e
 Mário Luiz Ferrari Nunes

Cód.: 236



R\$ 32,00
 Guia para estudos
 em biodinâmica do
 movimento humano
 144 Páginas
 Fernando Sabóia Pompeu

Cód.:197



R\$ 42,00
 Metodologia da pesquisa
 em Educação Física
 3ª edição
 176 Páginas
 Mauro Mattos, Adriano
 Rossetto Jr. e Shelly Blecher

Cód.: 393



R\$ 56,00
 Possibilidades da
 ginástica rítmica
 440 Páginas
 Elizabeth Paoliello e
 Eliana de Toledo (Org.)

Cód.: 334



R\$ 33,00
 Ginástica geral
 240 Páginas
 Elizabeth Paoliello

Cód.:213



R\$ 35,00
 Compreendendo a
 ginástica artística
 184 Páginas
 Myrian Nunomura e
 Vilma Nista-Piccolo

Cód.: 342



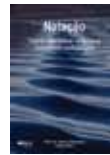
R\$ 48,00
 Caçadores
 submarinos
 376 Páginas
 Edgard C. O. Prochaska

Cód.: 135



R\$ 38,00
 Ensinando natação
 4ª edição
 184 Páginas
 Willian Urizzi de Lima

Cód.: 286



R\$ 22,00
 Natação – teoria
 gestáltica: uma nova
 concepção pedagógica
 120 Páginas
 Carlos Alexandre
 Felício Brito

Cód.: 206



R\$ 108,00
 Treinamento desportivo
 para nadadores
 de alto nível
 388 Páginas
 Vladimir Platonov

Cód.: 220



R\$ 20,00
 Aprendendo a nadar
 em ludicidade
 96 Páginas
 Maurício Duran

Cód.: 301



R\$ 48,00
 Treinamento de força
 na água
 216 Páginas
 Nino Aboarrage

Cód.: 285



R\$ 23,00
 Hidroginástica
 104 Páginas
 Regina Maria Rovigati Simões

Cód.: 390



R\$ 123,00
 Treinamento da natação
 competitiva: uma abor-
 dagem metodológica
 464 Páginas
 Emerson Ramirez Farto

Cód.: 377



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

Cód.: 339



R\$ 27,00
 Lazer corporativo
 128 Páginas
 Marcos G. Maciel

Cód.: 385



R\$ 151,00
 Manual de lazer e
 recreação: o mundo
 lúdico ao alcance de
 todos
 385 Páginas
 Tiago Aquino Paçoca e
 Kaôê Gonçalves

Cód.: 340



R\$ 30,00
 Acupuntura nos
 esportes
 112 Páginas
 Suzete Coló Rossetto

Cód.: 354



R\$ 65,00
 Viva com mais saúde
 480 Páginas
 José Antonio Franchini
 Ramires

Sábados, das 8h às 18h

Início: 27/08/11

Condicionamento Físico para Grupos Especiais e Reabilitação Cardíaca
Fisiologia e Cinesilogia da Atividade Física e Saúde

1 final de semana x mês (sábado e domingo), das 8h às 18h

Início: 27/08/11

Biomecânica, Avaliação Física e Prescrição de Exercícios
Dança Esportiva e de Salão
Educação Física Escolar
Esportes e Atividades de Aventura
Musculação e Condicionamento Físico
Natação e Atividades Aquáticas
Recreação e Lazer
Treinamento Desportivo
Treinamento de Corrida
Voleibol: bases metodológicas para o treinamento da iniciação ao alto rendimento

3ª feira

Início: 30/08/11

Recreação e Lazer (das 18h às 23h)

4ª feira

Início: 31/08/11

Biomecânica, Avaliação Física e Prescrição de Exercícios (das 13h às 18h)

5ª feira

Início: 01/09/11

Natação e Atividades Aquáticas (das 13h às 18h)
Ciência do Futebol (das 18h às 23h)

Inscrições e informações:

FMU Educação Física

Depto. de Pós-Graduação e Extensão Universitária
Rua Galvão Bueno, 707 – Liberdade
São Paulo – SP – 01506-000
Fones/Fax: (11) 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 Postural e Laboral / Personal Training / Recreação / Treinamento Funcional / Musculação / Fisiologia do Exercício

- Ex-Alunos da Pós-Graduação:
20% de Desconto nas parcelas
+ Aproveitamento de Disciplinas!!!
- Ex-Alunos da Graduação FMU:
20% de Desconto nas parcelas
- Profissionais Registrados no CREF4/SP:
10% de Desconto nas parcelas

O desconto será válido apenas com a entrega da cópia do documento comprobatório no ato da inscrição.

Cód.: 198



R\$ 20,00
Jogos cooperativos
4ª Edição
104 Páginas
Jader Denicol Amaral

Cód.: 221



R\$ 20,00
Jogos educativos
5ª edição
96 Páginas
Adriano Rossetto Jr., Ambleto
Ardigó Jr., Caio M. Costa e
Fábio D'Angelo

Cód.: 172



R\$ 55,00
Escola da bola
208 Páginas
Christian Kröger e
Klaus Roth

Cód.: 347



R\$ 35,00
Pedagogia do esporte
264 Páginas
Riller Silva Revertido e
Alcides José Scaglia

Cód.: 333



R\$ 36,00
Práticas pedagógicas
reflexivas em esporte
educacional
184 Páginas
Adriano Rossetto,
Caio Martins Costa e
Fábio Luiz D'Angelo

Cód.: 132



R\$ 27,00
Educação Física
infantil – construindo o
movimento na escola
7ª edição
128 Páginas
Mauro Mattos e
Marcos Garcia Neira

Cód.: 148



R\$ 44,00
Educação Física na
adolescência
5ª edição
146 Páginas
Mauro Mattos e
Marcos Garcia Neira

Cód.: 166



R\$ 53,00
Educação Física Infantil:
inter-relações, movi-
mento, leitura e escrita
2ª edição
97 Páginas
Marcos Garcia Neira e
Mauro Mattos

Treinamento Resistido Manual

a musculação sem equipamentos

Cauê V. La Scala Teixeira

Entende-se por treinamento resistido qualquer metodologia de treinamento que utilize como princípio básico a aplicação de uma resistência que se opõe à tensão gerada pela contração da musculatura esquelética, com objetivo primário de desenvolver a força muscular em suas diversas manifestações (máxima, rápida, de resistência).

Diversos meios possibilitam a aplicação do treinamento resistido, porém, a musculação é o meio mais utilizado para a prática dessa modalidade de treinamento. Nela, a resistência é oferecida, na maioria das vezes, por pesos livres e outros aparelhos que exploram a força da gravidade para gerar a resistência que se opõe ao trabalho muscular.

As salas de musculação são, sem dúvida, ambientes onde o treinamento resistido pode ser desenvolvido com muita eficácia e segurança. Isso tanto é verdade que grande parte dos estudos científicos relacionados ao treinamento resistido é realizada em salas tradicionais de musculação, com a utilização de exercícios básicos de musculação.

No entanto, é um grande equívoco limitar o treinamento resistido a essas salas. Segundo Teixeira e Guedes Jr. (2010), a aplicação dos exercícios resistidos não se restringe às academias, podendo ser

realizada em qualquer outro ambiente, desde que exista uma resistência oposta à tensão gerada pela contração da musculatura esquelética.

De acordo com Bryant (1990), músculos não possuem cérebro, portanto, eles não conseguem identificar a origem da resistência (barras, anilhas, halteres, parceiros de treino etc.), somente identificam que existe uma resistência oposta e se contraem para resistir a ela.

Sendo assim, em situações nas quais há falta de barras, anilhas e outros aparelhos, podemos praticar exercícios resistidos sem acessórios, utilizando o peso

do próprio corpo ou uma resistência oferecida por um parceiro de treino.

O Treinamento Resistido Manual (do inglês *Manual Resistance Training*) utiliza a resistência imposta por um parceiro de treino para execução dos exercícios resistidos, ou seja, utiliza resistência manual. Em uma abordagem mais popular, é a musculação sem utilização de equipamentos.

A ideia inicial é oferecer uma metodologia de treinamento facilmente aplicável e eficiente para situações em que não há disponibilidade de equipamentos, como período de férias ou



Figura 1: exercício de remada fechada com resistência manual.

feriados, viagens, treinamento personalizado em domicílio (*personal training*), educação física escolar, treinamento em ambiente de trabalho (ginástica laboral), treinamento de força em ambiente de competição (atletas).

Diversas são as vantagens da utilização da resistência manual no treinamento resistido, dentre as quais:

- Nenhum equipamento é requerido para execução dos exercícios. Eles podem ser realizados em qualquer lugar, a qualquer hora e sem custo;
- A resistência não depende da força da gravidade;
- Fácil ajuste e aplicação, independente do público-alvo (crianças, idosos, atletas, etc.);
- Grande quantidade de pessoas podem ser treinadas ao mesmo tempo, inclusive o executante e o parceiro de treino, em situações nas quais o exercício permita (figura 1);
- Os músculos podem ser trabalhados de forma máxima em toda amplitude de movimento, em decorrência da acomodação da resistência;
- A forma e técnica de execução são controladas de maneira mais direta pelo parceiro de treino, evitando possíveis erros na execução;
- A velocidade dos exercícios pode ser facilmente controlada. A força/velocidade empregada durante a série tende a diminuir com a instalação da fadiga, porém o parceiro de treino pode ajustar o nível de resistência (carga) para compensar a fadiga;
- Pela possibilidade de rápido ajuste na resistência e na velocidade, pode ser uma excelente estratégia para recuperação de indivíduos lesionados e/ou para prevenção de lesões.

Apesar de parecer uma metodologia nova, as primeiras publicações internacionais acerca do treinamento resistido ma-



nual datam do início da década de 1980 (Riley, 1981). Desde essa época, diversos estudos observam benefícios decorrentes dessa modalidade de treinamento, o que respalda sua utilização, sendo bem difundida nos Estados Unidos.

Já no Brasil, esse conceito é pouco explorado na área do treinamento físico, fato que reflete na literatura nacional específica.

O livro *Treinamento resistido manual: a musculação sem equipamentos* vem para preencher essa lacuna da literatura nacional específica, sendo a primeira publicação relacionada ao tema no Brasil, o que contribuirá para difundir essa metodologia de treinamento tão rica, porém, ainda pouco aproveitada.

O material traz aos leitores, em linguagem simples e agradável, todas as informações necessárias para aplicação do conceito, incluindo uma análise das publicações internacionais mais relevantes sobre o assunto, a aplicabilidade, as vantagens, limitações, recomendações aos envolvidos, diretrizes para o treinamento e os diversos exemplos de exercícios ilustrados.

Referências

BRYANT, C. Manual resistance exercise: strength training without equipment. *J. Ariz. Assoc. Phys. Ed. Rec. Dance*, v. 28, n. 5, p. 21-4, 1990.

RILEY, D. B. Manual resistance: a productive alternative (part 1). *Scholast Coach*, v. 51, p. 80-6, 1981.

TEIXEIRA, C. V. L. S.; GUEDES JR., D. P. *Musculação: perguntas e respostas*. São Paulo: Phorte, 2010.

Autor

Cauê V. La Scala Teixeira – Formado em Educação Física; Especialista em: Fisiologia do Exercício e em Treinamento de Força; Autor dos livros *Musculação: desenvolvimento corporal global*, *Musculação: perguntas e respostas* e *Treinamento resistido manual*; Chefe da Seção de Avaliação Física da Prefeitura de Santos; Professor palestrante em diversos cursos e eventos por todo o país.



Encontre mais informações no livro *Treinamento resistido manual* de Cauê Vazquez La Scala Teixeira

Cód.: 226



R\$ 43,00
Jogando com as diferenças
 2ª edição
 216 Páginas
 Rosilene Moraes Diehl

Cód.: 269



R\$ 30,00
Avaliação Motora em Educação Física Adaptada: Teste KTK
 2ª edição
 160 Páginas
 José Irineu Gorla, Paulo Ferreira de Araújo e José Ferreira Rodrigues

Cód.: 298



R\$ 25,00
Educação Física adaptada
 136 Páginas
 José Irineu Gorla

Cód.: 299



R\$ 33,00
Educação Física adaptada no Brasil
 192 Páginas
 Rita de Fátima da Silva, Luis Seabra Júnior e Paulo Ferreira de Araújo

Cód.: 321



R\$ 154,00
Atividade física adaptada e saúde
 456 Páginas
 Luzimar Teixeira

Cód.: 348



R\$ 118,00
Síndrome de Down
 336 Páginas
 Vanessa Helena Santana Dalla Déa e Edilson Duarte

Cód.: 358



R\$ 38,00
Teste e avaliação em esporte adaptado
 224 Páginas
 José Irineu Gorla, Mateus Betanho Campana e Luciana Zan de Oliveira

Cód.: 380



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

Cód.: 326



R\$ 34,00
Sobre o conhecimento
 174 Páginas
 Jerome S. Bruner

Cód.: 290



R\$ 63,00
O corpo na escola no século XXI
 384 Páginas
 Jean Le Boulch

Cód.: 245



R\$ 33,00
Pedagogia da cultura corporal: crítica e alternativas
 2ª edição
 296 Páginas
 Marcos G. Neira e Mario Luiz Ferrari Nunes

Cód.: 242



R\$ 30,00
Sobre a teoria da instrução
 176 Páginas
 Jerome Bruner

Cód.: 322



R\$ 52,00
Educação Infantil em três culturas
 240 Páginas
 Joseph J. Tobin, David Y. H. Wu e Dana H. Davison

Cód.: 338



R\$ 32,00
Dança na escola (acompanha CD com músicas)
 120 Páginas
 Erica Verderi

Cód.: 270



R\$ 32,00
Dinamismo da imagem corporal
 248 Páginas
 Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares (Org.)

Cód.: 356



R\$ 47,00
Avaliação da imagem corporal
 232 Páginas
 Angela Nogueira e Maria da Consolação Tavares

Cód.: 143



R\$ 35,00
Ritmo e movimento
 4ª edição
 97 Páginas
 Inês Artaxo e Gizele Assis Monteiro

Cód.: 207



Cód.: 378

R\$ 38,00
Método de alongamento RP2
 168 Páginas
 Meg Mendonça
R\$ 40,00
DVD método RP2 de alongamento
 Meg Mendonça

Cód.: 365



R\$ 65,00
No ritmo do coração
 328 Páginas
 Elena Cerruto

Cód.: 199



R\$ 48,00
Slow Burn – a revolução do fitness
 200 Páginas
 Fredrick Hahn, Michael Eades e Mary Eades

Cód.: 366



R\$ 61,00
Alongamento
 128 Páginas
 Simon Frost

Cód.: 140



R\$ 35,00
Técnicas de yoga
 144 Páginas
 M. L. Gharote

Cód.: 243



R\$ 73,00
Neurofisiologia da meditação
 496 Páginas
 Marcello Árias e Roberto Serafim Simões

Cód.: 210



R\$ 39,00
Asanas
 192 Páginas
 Swami Kuvlayananda

Cód.: 357



R\$ 58,00
A essência do hata yoga
 480 Páginas
 Alicia Souto – adaptação técnica Marcos Rojo

Cód.: 367



R\$ 61,00
Yogapilates
 128 Páginas
 Diana Holland

Cód.: 186



R\$ 40,00
O caminho da boa forma
 176 Páginas
 Jorge Gonçalves

Cód.: 328



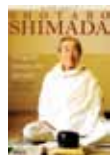
R\$ 49,00
Vamos praticar yoga?
 184 Páginas
 Maria Ester Azevedo Massola

Cód.: 361



R\$ 42,00
Curso básico de yoga
 320 Páginas
 Gerson D'Addio da Silva

Cód.: 332



R\$ 35,00
A loga do mestre e do aprendiz – Shotaro Shimada
 496 Páginas
 Shotaro Shimada e Wagner Carelli

Cód.: 327



R\$ 49,00
Pranayama
 168 Páginas
 Swami Kuvlayananda

Cód.: 284



R\$ 18,00
7 lições para o bem-estar
 168 Páginas
 Fabio Saba

Resenhas

Natação para bebês, infantil e iniciação

Paulo Poli



A obra de Paulo Poli pretende apresentar a estimulação aquática para bebês e crianças na busca do desenvolvimento de habilidades aquáticas para conhecimento do corpo e do meio.

A proposta da obra leva o leitor a pensar desde a estrutura física para o desenvolvimento das atividades até as necessidades individuais do participante, unindo as características técnicas e metodológicas, respeitando o crescimento infantil e suas vivências no meio aquático, para criar um plano de aula seguro e estável.

Cinesioterapia do assoalho pélvico feminino

Carolina Rodrigues da Silva



Com a proposta de auxiliar profissionais e estudantes da área que tratam de disfunções sexuais e da incontinência urinária da mulher, a obra apresenta exercícios simples, associados às técnicas respiratórias e posturais que tratam de forma inovadora as disfunções do assoalho pélvico feminino.

Em 8 capítulos, a autora descreve a Anatomia e a Fisiologia feminina, explica as principais causas das disfunções dessa área e integra um tratamento fisioterápico para reabilitação e manutenção do assoalho pélvico feminino.

Educação Física Escolar – Sissi Aparecida Martins Pereira e Gisele Maria Costa Souza (Org.)



A obra traz uma reflexão para se chegar à construção de novas propostas de ensino que transformem a prática educacional em algo inovador e prazeroso.

Descritos em 8 capítulos, os temas tratados são os seguintes: Educação Física e Formação Profissional, Prática Pedagógica da Educação Física Escolar, Movimento na Infância, O Jogo na Escola, Reflexões Pedagógicas na Avaliação, Parâmetros de Eficácia Pedagógica no Planejamento e Desenvolvimento do Ensino, Corpos em Conflito e o Imaginário da Metamorfose Corporal.

O segredo do corpo perfeito

Valéria Aprobato



A obra alia a técnica e a prática em suas 220 perguntas para um desenvolver um programa de treinamento capaz de atender as necessidades de forma ágil e fácil.

Em suas 19 capítulos, o livro traz temas como Comportamento, Como algumas coisa funcionam no cérebro, Hormônios, Importância da Água, Gordura, Suplementação e alimentos, Índice Glicêmico, Vitaminas, Exercícios Físicos e Musculação, Dietas, Celulite, Alongamento, Desmistificando o Fisiculturismo, Método Pilates e outras considerações, que levam o leitor a se inspirar para um novo estilo de vida.

Guia prático de exercícios para gestantes

Gizele Monteiro e Ivani Manzzo



Apresentar uma proposta de exercícios para gestantes de forma a respeitar a delicadeza desta condição é a principal meta da obra de Gizele Monteiro e Ivani Manzzo, que cuidam

desta fase da mulher, mostrando para o universo feminino que é possível manter-se em forma de maneira saudável antes, durante e depois da gestação.

Em seus 5 capítulos centrais, as autoras mostram as considerações gerais para o início da prática de exercícios e o desenvolvimento durante a prática pela gestante, a preocupação com a postura correta e o fortalecimento de músculos, visando uma gestação de sucesso.

A ilusão da cruz

Válter Nunes



Na obra, o autor Válter Nunes nos oferece uma história de ficção, mas com base em alguns fatos reais, sobre um tema de bastante repercussão, que é a religião, trazendo o passado e

o futuro numa narrativa dos conflitos entre o judaísmo, o islamismo e o cristianismo, desde seus surgimentos até a reflexão da possibilidade destas religiões não existirem. Com uma máquina do tempo, cientistas alteram o percurso de fatos históricos e assim mudam a trajetória da história da humanidade, e nesse contexto instigante e misterioso, o autor nos leva para uma viagem estimulante sobre o mundo de algumas das religiões mais seguidas no nosso mundo.

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



Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento; aspectos fisiológicos e metodológicos

Drd. Luiz Carlos Carnevali Júnior

A prática de atividade física é elemento fundamental para a obtenção do bem-estar físico e mental. É fato que a adoção de um estilo de vida saudável vem se difundindo cada vez mais dentro de uma sociedade que, em razão de ocupações profissionais e pessoais, encontra dificuldades no que diz respeito a uma alimentação saudável e à promoção da qualidade de vida. Além disso, a

prática crônica de exercícios é elemento fundamental para o tratamento e a prevenção da obesidade, que, dentro das consequências advindas do estilo ocidental de viver, tornou-se um fator de risco indicativo para desenvolvimento de doenças associadas. Contudo, a maior barreira encontrada para a realização de exercícios periodicamente é a falta de tempo.

Nessa vertente, vários profissionais das diversas áreas ligadas à atividade física têm utilizado como estratégia a realização de exercícios de caráter mais intenso e com menor duração para a promoção do emagrecimento, tencionando a obtenção de efeitos similares aos já amplamente estudados e consagrados que o treinamento aeróbio de intensidade moderada proporciona, economizando,

assim, o tão precioso tempo que nos falta para ir à academia e desenvolvendo, ainda, estratégias alternativas que criem uma nova motivação em seus alunos e clientes. Porém, existem muitos conflitos na literatura no que diz respeito ao tipo de atividade física mais eficaz na metabolização de gordura e consequente perda de peso; além disso, existia uma lacuna, dentro da literatura especializada, de uma obra que reunisse os diversos estudos que abordam de maneira técnica e embasada cientificamente os reais efeitos fisiológicos dos diferentes tipos de exercícios e a promoção do emagrecimento.

Foi com o objetivo e o interesse em abordar os princípios fisiológicos e metodológicos da prática de exercícios em diferentes volumes e intensidades como estratégia para a promoção do emagrecimento e prevenção da obesidade que foi produzido o livro *Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos*. A abordagem fisiológica do livro dá-se na sua forma mais ampla, tratando da regulação do metabolismo lipídico nos diversos tecidos (muscular, hepático, adiposo) e da modulação por estes sofrida por meio do treinamento realizado em diferentes intensidades. Além disso, mo-

dulação do comportamento alimentar, regulação endócrina, genética da obesidade e exercício, sistemas de energia envolvidos e aspectos metodológicos do treinamento em diferentes intensidades são abordados nesta obra.


Houve o empenho em inserir o que há de mais recente na literatura científica especializada a respeito desse tema, ainda muito carente de informações. A adequação de um treino eficiente que se encaixe na rotina diária das pessoas que não dispõem de muito tempo livre para o lazer e a prática de exercícios e que, ao mesmo tempo, respeite a individualidade biológica e os demais princípios básicos da Fisiologia e do treinamento desportivo é a chave para o sucesso na obtenção do emagrecimento e, é claro, da qualidade de vida de clientes e alunos. Para tal, faz-se necessário o embasamento científico, muitas vezes ausente ou suprimido pela prática do "empirismo" tão frequentemente adotado como estratégia na criação da rotina de treinos e que, na sua prevalência, acaba por desvalorizar a área da saúde.

Sem dúvida, embora muito ainda deva ser feito, o livro *Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento: aspectos fisiológicos e metodológicos*, de autoria dos

professores Luiz Carlos Carnevali Júnior, Waldecir Paula Lima e Ricardo Zanuto, é uma importante fonte de consulta para todos aqueles envolvidos com as áreas de saúde, prevenção de doenças relacionadas com a obesidade, promoção do emagrecimento e melhora da qualidade de vida.

Autor

Luiz Carlos Carnevali Jr. é mestre e doutorando em Biologia Celular e Molecular pelo ICB-USP, especializado em Fisiologia do Exercício pela UniFMU e graduado em Educação Física pela FEFISA. É coordenador do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera de Taboão da Serra e dos cursos de pós-graduação em Educação Física da UGF, professor-convitado da pós-graduação de várias universidades e membro do Corpo Editorial Científico da Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício e da Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. Realizou doutorado Sandwich em parceria com a Universidade de Potsdam, Alemanha, e estágio de aperfeiçoamento e publicações com a Universidade de Montreal – Canadá.



Encontre mais informações no livro *Exercício, emagrecimento e intensidade do treinamento* de Luiz Carlos Carnevali Jr., Waldecir Paula Lima e Ricardo Zanuto e no site www.carnevalijunior.com.br.



Coleção Musculação Total – Livro e 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\$ 50,00
 Musculação:
 anabolismo total
 9ª edição
 186 Páginas
 Waldemar M. G. Neto



Cód.: 180
R\$ 52,00
 Musculação:
 além do
 anabolismo
 208 Páginas
 Waldemar M. G. Neto




Cód.: 163
R\$ 85,00
 Hipertrofia - Hiperplasia
 256 Páginas
 Reury Frank Bacurau,
 Marco Uchida e
 Francisco Navarro



Cód.: 176
R\$ 105,00
 Manual de musculação
 5ª edição
 232 Páginas
 Marco Uchida, Mário Charro,
 Reury Bacurau, Francisco
 Navarro e Francisco Pontes



Cód.: 360
R\$ 53,00
 Musculação
 intensidade total
 166 Páginas
 Waldemar M. G. Neto



Cód.: 302
R\$ 40,00
 Fundamentos do
 treinamento de força
 104 Páginas
 Bernardo Neme Ide e
 Charles Ricardo Lopes




Cód.: 319
R\$ 123,00
 Treinamento personali-
 zado em musculação
 456 Páginas
 Dilmir Pinto Guedes,
 Tácito Pessoa Souza Jr. e
 Alexandre C. Rocha



Cód.: 346
R\$ 32,00
 Musculação:
 desenvolvimento
 corporal global
 152 Páginas
 Cauê Vazquez La Scala Teixeira
 Dilmir Pinto Guedes Jr.



Cód.: 349
R\$ 35,00
 Periodização na
 musculação
 2ª edição
 232 Páginas
 Luís Cláudio Bossi



Cód.: 182
R\$ 62,00
 Musculação: estética e
 saúde feminina
 3ª edição
 224 Páginas
 Dilmir Pinto Guedes



Cód.: 193
R\$ 30,00
 Treinamento de força
 na saúde e qualidade
 de vida
 208 Páginas
 Roberto Simão




Cód.: 219
R\$ 65,00
 Treinamento de força
 para osteoporose,
 fibromialgia, diabetes
 tipo 2, artrite reumatoide
 e envelhecimento
 176 Páginas
 Sandor Balsamo e
 Roberto Simão



Cód.: 281
R\$ 58,00
 Treinamento de força:
 teoria e prática do
 levantamento olímpico
 312 Páginas
 V. G. Oleshko



Cód.: 114
R\$ 21,00
 Diário prático de
 treino com pesos
 4ª edição
 100 Páginas
 Waldemar M. G. Neto



Cód.: 211
R\$ 27,00
 Compreendendo a barre-
 ra do rendimento físico
 160 Páginas
 Benedito Pereira e
 Tácito Pessoa Souza Jr.



Cód.: 329
R\$ 32,00
 Treinamento dos
 músculos abdominais
 e lombares
 168 Páginas
 Juan Manuel García Manso e
 Marzo Edir Da Silva Grigoletto



Cód.: 344
R\$ 32,00
 Treinamento de força
 para crianças
 128 Páginas
 Matthew Rhea



Cód.: 268
R\$ 49,00
 Treinamento desportivo:
 do ortodoxo ao
 contemporâneo
 280 Páginas
 Armando Forteza De La Rosa e
 Emerson Farto Ramirez



Cód.: 279
R\$ 153,00
 Tratado geral de
 treinamento desportivo
 887 Páginas
 Vladimir Platonov



Cód.: 156
R\$ 35,00
 Treinamento desportivo:
 carga, estrutura e
 planejamento
 144 Páginas
 Armando Forteza de La Rosa



Cód.: 200
R\$ 26,00
 Treinar para ganhar
 168 Páginas
 Armando Forteza de La Rosa



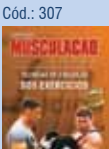
Cód.: 238
R\$ 45,00
 Direções de treinamento:
 novas concepções
 metodológicas
 240 Páginas
 Armando Forteza de La Rosa




Cód.: 289
R\$ 43,00
 Periodização contem-
 porânea do treinamen-
 to desportivo
 256 Páginas
 Paulo Roberto de Oliveira



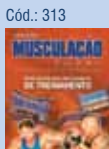
Cód.: 307
R\$ 55,00
 Musculação total
 Vol. 1
 132 Páginas
 30 minutos
 Waldemar M. G. Neto



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\$ 106,00
 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

ÁREAS

- Educação
- Educação Física
- Enfermagem
- Fisioterapia
- Gestão Ambiental

- Letras
- MBA
- Nutrição
- Saúde

Consulte os cursos, datas e horários em sua cidade

**Ex-Alunos
tem 10% de
desconto nas
mensalidades**

Informações

Rio de Janeiro - RJ (21) 2128-2575
Todos os Estados 0300 100 20 20

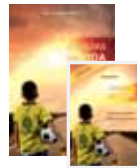
www.cursosucb.com.br

Cód.: 324



R\$ 38,00
Olimpismo no Brasil
240 Páginas
Aristides Almeida Rocha e
Henrique Nicolini

Cód.: 341



R\$ 44,00
Jogadas da vida
344 Páginas
Julio Cesar de Souza
Cód.: 438
DVD
R\$ 25,00

Cód.: 335



R\$ 23,00
**Mário de Andrade: O
Precursor dos Parques
Infantis em São Paulo**
192 Páginas
Ana Cristina Arantes

Cód.: 195



R\$ 25,00
**Entendendo e melho-
rando seu orgasmo**
288 Páginas
David Delvin e Christine
Webber

Cód.: 237



R\$ 30,00
O Jornal de ontem
174 Páginas
Henrique Nicolini

Cód.: 261



R\$ 40,00
Revolução
424 Páginas
Válter Nunes

Cód.: 158



R\$ 55,00
Tietê: O rio do esporte
360 Páginas
Henrique Nicolini

Cód.: 194



R\$ 20,00
**Vencer: livre-se do lixo
em sua vida**
232 Páginas
Dave Pelzer

Cód.: 201



R\$ 25,00
Carisma executivo
224 Páginas
D. A. Benton

Cód.: 133



R\$ 40,00
**Organização de
eventos esportivos**
215 Páginas
Davi Rodrigues Poit

Cód.: 169



R\$ 53,00
**Fundamentos de
marketing esportivo**
318 Páginas
Brenda G. Pitts e David K.
Stotlar

Cód.: 444



R\$ 36,00
**Cerimonial e
Protocolo Esportivo**
160 Páginas
Davi Poit

Cód.: 205



R\$ 30,00
**Estratégias de comu-
nicção**
304 Páginas
Loretta Malandro

Cód.: 323



R\$ 45,00
Vendas e retenção
288 Páginas
Fabio Saba e
Marco Tulio C. Pimenta

Cód.: 231



R\$ 38,00
**O evento esportivo como
objeto de marketing**
2ª edição
144 Páginas
Henrique Nicolini

Cód.: 235



R\$ 26,00
**Como conseguir
patrocínio esportivo**
88 Páginas
César Augusto Sbrighi

Cód.: 218



Cód.: 316

R\$ 42,00
**Administração
sem segredo**
224 Páginas
Marynês Pereira

R\$ 120,00
**CD-Rom Kit de ferra-
mentas administrativas**
Marynês Pereira

Paradidáticos

Cód.: 192



R\$ 20,00
**A turminha da saúde
e primeiros socorros**
32 Páginas
Flávia Ghirotto e
Igor M. Nuevo

Cód.: 273



R\$ 20,00
João Re Clamão
88 Páginas
Reury Frank Bacurau e
Bernadete Azevedo

Cód.: 291



R\$ 20,00
**As aventuras de
Olavac**
72 Páginas
Reury Frank Bacurau e
Bernadete Azevedo

Jogo de Tênis e a Escola

Sergio Stucchi

Quem vive o mundo das atividades físicas com certa proximidade e tem formação acadêmica desenvolve um olhar diferente sobre o fenômeno esportivo, criando expectativas de transformação. O primeiro passo dado nessa direção para o jogo de tênis como cultura esportiva, parte das ferramentas da Educação Física, foi o início de um trabalho no âmbito escolar, na Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) no ano de 1984. A proposta de renovação passou a se apoiar de maneira a justificar a inclusão de seu conteúdo no curso de formação de professores, para tratar essa modalidade e a sociedade tanto no ensino formal como no não formal e, principalmente, quanto ao seu conteúdo para a Educação Física Escolar. A organização dessa proposta pretendeu demonstrar uma prática possível de ser desenvolvida por meio de superação dos modelos de organização e oferecimento até então considerados.

Experiências positivas

Com essa intenção, experiências foram feitas com sucesso, e hipóteses foram comprovadas pelas ações no ambiente escolar. Desenvolvemos ações específicas em escolas públicas estaduais, com grupos de alunos do ensino fundamental de sexto a nono anos; escolas públicas municipais, com grupos de primeiro a quinto anos; e até com escola de ensino infantil, que demonstrou pontos favoráveis com experiências agradáveis, envolvendo grupos de crianças nas primeiras fases de desenvolvimento e crescimento.

Metodologia de pesquisa

A fim de confirmar hipóteses sobre essa proposta, foi realizada uma pesquisa junto a um grupo de professores de Educação Física. O fenômeno da corporeidade, pesquisado em Educação, refere-se a questões fundamentalmente humanas, dificilmente quantificáveis. Dentre as modalidades de pesquisa possíveis, surge como opção bastante adequada a Análise da Estrutura do Fenômeno Situado, utilizada por Moreira (1990), aplicada nesse trabalho. Essa técnica serviu como modelo orientador na metodologia dessa pesquisa, facilitando a coleta e análise dos dados. Trata-se de um método extremamente eficaz para revelar o conhecimento que os sujeitos possuíam a respeito do jogo de tênis. Foi feita, portanto, a adaptação dessa técnica de pesquisa utilizada em outros eventos, que se mostrou adequada a estudos na área da Educação, da Educação Física e, particularmente, para a atividade física e uma modalidade esportiva.

Foram utilizadas entrevistas estruturadas para coleta de dados relativos ao conhecimento dos sujeitos sobre o jogo de tênis, naquele momento. Outras informações surgiram e indicaram categorias de análises importantes para completar o diagnóstico. Consideramos a disciplina Educação Física Escolar responsável pelos conteúdos culturais principais de fornecimento dos elementos para esse estudo. Num ambiente de significados e possibilidades em oferecer elementos de ligação entre os atores da escola e a modalidade esportiva, concluímos que o jogo de tênis tem possibilidade de participar do desenvolvimento da cultura corporal, no universo formal de ensino e aprendizagem. O conteúdo curricular e o extracurricular, complementares, formam ambiente onde se podem suprir as necessidades relativas a esse conhecimento.

Componente da proposta pedagógica

A Educação Física Escolar tem como objetivo atuar nas múltiplas formas do movimento corporal. Combiná-los com os elementos que estão no ambiente por meio de seus principais veículos, como o exercício, a ginástica e os esportes, completam-se quando solicitam o uso do "jogo" como mais um fator de equilíbrio para o desenvolvimento do sujeito (Escobar, 1990).

O "Quadro de Convergências", ferramenta criada para essa proposta, indica sequencialmente elementos que permitem procedimentos combinados de forma progressiva, a fim de atingir um grau de conhecimento que caracteriza o mínimo de domínio para a modalidade alvo. Sugere formas ilimitadas de cruzamento de seus elementos para a organização didática e de prática de ensino.

Para isso vamos considerar três componentes do quadro: *habilidades básicas; materiais; e habilidades específicas*. Elementos fundamentais para o desenvolvimento do domínio dos movimentos dessa proposta. O quadro indica a possibilidade de diversas ações por associações entre movimentos e materiais de maneira livre. A sugestão, porém, é utilizá-lo em um roteiro de tarefas, considerando o estágio de amadurecimento do aluno, partindo de combinações simples para as mais complexas, numa programação pedagógica planejada. Diversificar movimentos culturalmente estabelecidos com variações que, em razão dos espaços e equipamentos dessa modalidade, deverá exigir mudanças nos padrões fundamentais de movimentos.

Autor

Sergio Stucchi é graduado em Educação Física pela PUC – Campinas, mestre em Educação pela Universidade Metodista de Piracicaba e doutor em Educação Física pela UNICAMP. É professor MS-3 da UNICAMP e tem experiência na área de Educação, com ênfase em Educação Física.



Cód.: 240



R\$ 37,00
Tênis de mesa
 240 Páginas
 Welber Marinovic, Cristina A. Iizuka e Kelly T. Nagaoka

Cód.: 129



R\$ 31,00
Tênis de campo
 160 Páginas
 Anna P. Skorodumova

Cód.: 230



R\$ 35,00
Tênis: aprendizagem e treinamento
 176 Páginas
 Márcio T. Ishizaki e Mara Castro

Cód.: 352



R\$ 40,00
A quadra dos sonhos
 320 Páginas
 Cesar Kist e Elson Longo

Cód.: 351



R\$ 43,00
Ciclismo
 336 Páginas
 José Rubens D'Elia, Thiago Faria e Rafaella Della Giustina

Cód.: 223



R\$ 75,00
Corrida: ciência do treinamento e desempenho
 416 Páginas
 Eric Newsholme, Tony Leech e Glenda Duester

Cód.: 336



R\$ 30,00
Treinamento de corrida de rua
 2ª edição
 136 Páginas
 Alexandre Lopes Evangelista

Cód.: 167



R\$ 27,00
Atletismo: regras oficiais de competição 2010-2011
 296 Páginas
 Confederação Brasileira de Atletismo

Cód.: 288



R\$ 19,00
Futsal: conceitos modernos
 64 Páginas
 Nicolino Bello e Ubiratan Silva Alves

Cód.: 296



R\$ 30,00
Futsal
 170 Páginas
 Antônio Coppi Navarro e Roberto de Almeida

Cód.: 189



R\$ 39,00
Futsal – metodologia e didática na aprendizagem
 2ª edição
 138 Páginas
 Alexandre Apolo

Cód.: 142



R\$ 62,00
Futsal: da iniciação ao alto nível
 306 Páginas
 Daniel Mutti

Cód.: 345



R\$ 25,00
Futsal: treinamento de alto rendimento
 192 Páginas
 Thiago Santi Maria, Alexandre Gomes de Almeida e Miguel de Arruda

Cód.: 137



R\$ 55,00
Futebol: teoria e prática
 254 Páginas
 Ariobaldo Frisseli e Marcelo Mantovani

Cód.: 350



R\$ 25,00
Treinamento de força em futebolistas
 128 Páginas
 Miguel de Arruda Jefferson Eduardo Hespanhol

Cód.: 363



R\$ 31,00
Futebol: bola no pé é gol
 238 Páginas
 Antonio Coppi Navarro Roberto de Almeida

Cód.: 368



R\$ 45,00
Método integrado de ensino no futebol (acompanha CD)
 288 Páginas
 Alexandre Apolo da S. M. Lopes e Sheila Aparecida P. S. Silva

Cód.: 383



R\$ 42,00
Treinamento de força no futebol
 122 Páginas
 Sandro Sargentim

Cód.: 283



R\$ 28,00
Saltos verticais
 136 Páginas
 Miguel Arruda e Jefferson Eduardo Hespanhol

Cód.: 300



R\$ 25,00
Fisiologia do voleibol
 96 Páginas
 Miguel de Arruda e Jefferson Eduardo Hespanhol

Cód.: 128



R\$ 50,00
Ensinando voleibol
 4ª Edição
 256 Páginas
 João Crisóstomo M. Bojikian

Cód.: 282



R\$ 24,00
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\$ 63,00
Manual de handebol
 240 Páginas
 Arno Eher et al.

Cód.: 171



R\$ 42,00
Handebol defensivo
 272 Páginas
 Antonio Carlos Simões

Cód.: 181



R\$ 16,00
Handebol: regras oficiais 2006/2009
 128 Páginas
 Confederação Brasileira de Handebol

Cód.: 244



R\$ 20,00
Treinamento em bicicletas estacionárias
 100 Páginas
 Fernando Albuquerque

Cód.: 274



R\$ 35,00
Sistemas de disputa para competições esportivas
 168 Páginas
 José Ricardo Rezende

Cód.: 264



R\$ 32,00
A criança e o adolescente no esporte: como deveria Ser
 216 Páginas
 Alexandre Apolo

Cód.: 320



R\$ 39,00
Capoeira
 192 Páginas
 Gladson de Oliveira Silva e Vinicius Heine

Cód.: 376



R\$ 35,00
Pedagogia do esporte aplicada às lutas
 160 Páginas
 Mauro Breda, Larissa Galatti, Alcides José Scaglia e Roberto Rodrigues Paes

Cód.: 287



R\$ 31,00
Preparação física para atletas de judô
 184 Páginas
 Emerson Franchini e Fabrício Boscolo Del Vecchio

Resenhas

Reabilitação Acelerada

Alexsander Evangelista Roberto



O imenso crescimento da prática esportiva gera como consequência um aumento no número de lesões, e a obra de Alexsander Evangelista traz o trabalho da Fisioterapia na prevenção e no tratamento dessas lesões, de forma ágil e eficiente, para derrubar o tabu de que a reabilitação acelerada é uma prática imprudente.

Com a atuação multidisciplinar, a obra traz, para os profissionais e interessados no tema, diversos recursos que auxiliam na evolução da preparação física, tendo como alguns dos temas tratados Alongamento e Flexibilidade, Posturologia, Reparo Muscular, Montagem de Programa de Tratamento, Principais Lesões Traumáticas, além de iniciar com uma descrição minuciosa da anatomia e funcionalidade que esclarecem os meios corretos para a escolha de um tratamento adequado.

Educação em Saúde

Sonia Maria Rezende Camargo de Miranda e William Malagutti (Org.)



Refletir e buscar novas propostas de melhoria para o profissional interessado na Promoção da Saúde é a ideia principal da obra organizada por Sonia Maria Rezende e William Malagutti, que tratam da importância do profissional da saúde como educador, capaz de unir com equilíbrio a sabedoria popular com o conhecimento científico. Conforme a experiência relatada por mais de 15 profissionais, os 12 capítulos da obra possibilitam o despertar de uma nova relação entre educador e educando, capaz de envolver a prática com o conhecimento científico em prol da aquisição de novos hábitos e atitudes, muitas vezes num processo doloroso, mas capaz de reverter quadros clínicos desafiadores.

Manual de Avaliação Física

Francisco Luciano Pontes Junior, Francisco Navarro, Mario Augusto Charro, Reury Frank Pereira Bacurau



A obra vem inovar na linguagem da abordagem com que se trata o tema, buscando ser um manual prático, ágil e objetivo para a aplicação de testes e medidas para uma avaliação física eficaz e precisa.

Nos 7 capítulos da obra, os autores iniciam com uma breve introdução do tema, para facilitar o entendimento. Com os temas centrais Critérios e Objetivos, Medidas Antropométricas, Avaliação da Composição Corporal, Avaliação da Postura, Medidas Neuromotoras, Testes para Avaliação Cardiorrespiratória e Avaliação do Consumo Alimentar, a obra vem para ser o guia indicador de como empregar as técnicas ideais e utilizar os instrumentos corretos para avaliar a aptidão física de iniciantes da prática de atividades físicas.

Cursos nas áreas de



Esporte



Escolar



Nutrição



Fisioterapia



Gestão



Acqua



Mundo Fitness



Bem - Estar

VIII
Encontro
Internacional
Esporte e Atividade Física
28 a 31/07

Telefone: (11) 2714-5677
www.institutophorte.com.br



INSTITUTO PHORTE
educação

Cód.: 188



R\$ 45,00
Testes, medidas e avaliação
 224 Páginas
 Francisco José Gondim Pitanga

Cód.: 292



R\$ 43,00
Guia prático de avaliação física
 272 Páginas
 Andrea Fontoura, Charles Formentin e Everson Abech

Cód.: 343



R\$ 121,00
Avaliação fisiológica do condicionamento físico humano
 2ª edição
 400 Páginas
 Peter J. Maud e Carl Foster

Cód.:386



R\$ 27,00
Avaliação postural e prescrição de exercícios corretivos
 136 Páginas
 Oslei de Matos

Cód.: 374



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

Cód.: 384



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

Cód.: 392



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

Cód.: 394



R\$ 49,00
Prescrição de exercícios para saúde e qualidade de vida
 160 Páginas
 Marcos Polito

Cód.: 382



R\$ 45,00
Massagem no ambiente de trabalho
 208 Páginas
 Andreza Moretti e Valquíria de Lima

Cód.: 187



R\$ 31,00
Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde
 3ª edição
 272 Páginas
 Francisco Pitanga

Cód.: 271



R\$ 55,00
Exercícios aeróbicos
 376 Páginas
 Mauro Guiselini

Cód.: 294



R\$ 65,00
Treinamento funcional com bola
 168 Páginas
 Erica Verderi

Cód.: 178



R\$ 43,00
Massagem antiestresse: uma abordagem teórica e prática para o bem-estar
 144 Páginas
 André Nessi

Cód.: 184



R\$ 86,00
Envelhecimento: atividade física e saúde
 496 Páginas
 Roy J. Shephard

Cód.: 375



R\$ 91,00
Treinamento funcional (acompanha pôster)
 200 Páginas
 Artur Guerrini Monteiro
 Alexandre Lopes Evangelista

Cód.: 387



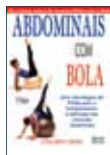
R\$ 52,00
A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno à vida pela Contrologia
 240 Páginas
 Joseph Hubertus Pilates

Cód.: 260



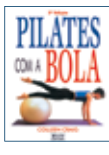
R\$ 72,00
Treinamento de força com bola
 264 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 202



R\$ 69,00
Abdominais com bola
 192 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 179



R\$ 69,00
Pilates com a bola
 192 Páginas
 Colleen Craig

Cód.: 241



R\$ 30,00
Método Pilates de condicionamento do corpo – 2ª edição
 160 Páginas
 Cecília Panelli e Ademir De Marco

Cód.: 272



R\$ 82,00
Exercícios com bola: um guia prático
 2ª edição (acompanha pôster)
 178 Páginas
 Daniela Martins e Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz

Cód.: 246



R\$ 58,00
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\$ 59,00
Terapia para as mãos
 224 Páginas
 Birgit Schröder

Cód.: 160



R\$ 45,00
Programa de educação postural
 3ª edição
 148 Páginas
 Érica Verderi

Cód.: 297



R\$ 69,00
Terapia manual
 192 Páginas
 David Byfield e Stuart Kinsinger

Cód.: 337



R\$ 52,00
Fisioterapia nas disfunções temporomandibulares
 192 Páginas
 Vanessa C. Costa da Silva e Fabiano Sousa Barbosa

Cód.:388



R\$ 205,00
Tratado de reabilitação
 808 Páginas
 Paulo Yasbek Junior, Linamara Rizzo Battistella e Livia Maria dos Santos Sabbag

Cód.: 325



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

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\$ 330,00
Dermato-Funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas
 2ª edição
 680 Páginas
 Fábio Borges

Fisioterapia

De volta ao Básico

as diversas dimensões do *powerlifting*

Marília Coutinho

Como toda Grande Arte, o *powerlifting* tem várias dimensões. Além das dimensões sociais (histórica, institucional e antropológica), que permitem entender como surgiu esse repertório de movimentos, promovido em seguida a esporte, existem as dimensões individuais.

A primeira dimensão é a TÉCNICA. Como em qualquer prática que envolve movimentos complexos, multiarticulares, bem como coordenação, capacidade para imprimir potência em determinadas fases e isometria em outras, o *powerlifting* requer paciência e determinação para se dominar a técnica.

Existem várias abordagens para o aprendizado da técnica, mas uma coisa é certa: embora muito se possa acrescentar e melhorar pela leitura de textos, fotos e até mesmo vídeos, nada substitui a vivência. O aprendizado da técnica tem uma proporção muito alta de conhecimento tácito em relação a conhecimento codificado, o que quer dizer que há coisas que só se passam de praticante para praticante.

Mais que isso, cada levantamento tem a sua "intenção", um "movimento



essencial" que se realiza quando permitimos. Se o praticante consegue entender a natureza interna e própria desse movimento, o restante da técnica fica mais simples de assimilar.

Não se deve achar que técnica é conhecimento revelado. Moisés não deixou cair acidentalmente a pedra onde estavam inscritas as técnicas para os três levantamentos. Existe técnica, existem escolas, estilos e existe o "jeitão do sujeito". É preciso respeitar todos, sem descaracterizar o esporte/prática.

A segunda dimensão é a NEURAL. Nosso sistema nervoso leva um tempo para entender que há um novo conjunto de tarefas, em nova intensidade e frequência, a ser desempenhado. É comum certa frustração inicial com a própria força. Essa dimensão tem sido tratada junto com transferibilidade neural e os próprios levantamentos.

A terceira dimensão é a MENTAL. Por mental entende-se ao mesmo tempo o conjunto atitudinal constituído por

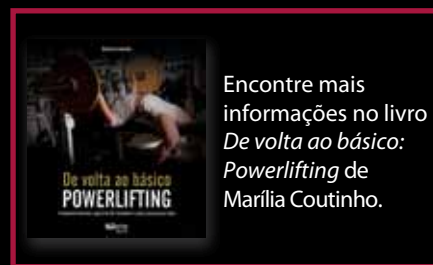
componentes cognitivos e emocionais, estudado pela Psicologia Esportiva, e o famoso e misterioso "controle da mente sobre o corpo". Ninguém sabe muito bem como isso funciona, mas apresentam-se as experiências de atletas, e também o que há na literatura científica a respeito.

O que se pode garantir, tendo praticado muitos esportes, é que, talvez no *powerlifting* mais do que em outros, a dimensão mental é determinante sobre a excelência na *performance*. É quando o movimento executado é a manifestação de algo já feito, refeito e dominado antes mentalmente que ele se torna perfeito.

A última dimensão é a TRANSCENDENTAL, sobre a qual se diz que, quando se levanta peso e se dedica a vida a isso, num levantamento perfeito, todas as fronteiras do "eu" se dissolvem e nos integramos ao Todo. Isso é a transcendência, o encontro de você com você mesmo e com algo maior, se existir.

Autora

Marília Coutinho é pós-doutora pela Virginia Polytechnic Institute and State University, doutorado em Sociologia da Ciência, mestre em Ecologia Química e graduada em Ciências Biológicas pela USP. É sócia-proprietária da empresa de consultoria MZM-BodyStuff, conferencista e professora na área de treinamento e esportes de força, coordenadora de projetos de mídia esportiva e Presidente da Aliança Nacional da Força. Também é atleta de alto rendimento em Levantamento Básico e representante nacional da Syndicated Strength Alliance e do Global Powerlifting Committee. É credenciada junto ao CREF na área de treinamento de força (CREF 059869-P/SP).



Reinvente sua carreira com flexibilidade.

Você estuda quando puder, onde estiver.

Aqui você encontra conteúdos relevantes sobre:

- Atualização científica e profissional em diversas áreas.
- Aplicabilidade das principais tendências de mercado, especialmente na área da saúde.

Confira nossa programação, assistindo a palestras e programas ao vivo ou escolhendo seus temas de interesse em nossa videoteca.

Acesse:

www.phortetv.com.br





**Certificação em
Treinamento de Corrida**



11/06 a 25/09/2011

Formação diferenciada para profissionais que pretendem se destacar no mercado com um selo de qualidade.

O curso de certificação em corrida oferece formação técnica para atuação de treinadores em corrida de rua e montanha com conteúdo aprofundado baseado na metodologia VO2 PRO. A certificação é um selo de qualidade que permite aos profissionais, além da diferenciação no mercado de trabalho a possibilidade de atuação como docente de futuros cursos desta metodologia.



20/08 e 21/08/2011

Cursos nas áreas de educação física, fisioterapia e nutrição aplicados à terceira idade.

O mercado da terceira idade está entre os mais promissores para profissionais da saúde. Tendo esse aspecto como foco principal, o evento reúne temas que envolvem novas propostas para o tratamento e prevenção de desordens relacionadas ao envelhecimento nas áreas de educação física, fisioterapia e nutrição com discussões sobre tópicos específicos e atividades práticas.

**PROFISIOBrasil
2011**

30/09 a 02/10/2011

Fisioterapia e estética com novidades e tendências para atuação profissional

Nos cursos desse evento serão abordados temas relacionados a aplicações de técnicas fisioterápicas e de estética que ampliam a perspectiva dessas ações para promoção da saúde e bem-estar e abrem novas oportunidades a profissionais de diferentes áreas.

Meeting pilates e treinamento funcional

21,22 e 23/10/2011

Aplicações e adaptações a diferentes objetivos, abordados por profissionais de destaque nessas áreas.

A difusão e disponibilização de programas de pilates e treinamento funcional tem possibilitado a aplicação dessas metodologias à saúde, estética e também ao desempenho esportivo. Profissionais com grande experiência nessas aplicações apresentarão em diversos cursos suas recomendações sobre a elaboração de programas específicos e as principais tendências nessas modalidades.

Meeting treinamento de corrida

04,05 e 06/11/2011

Avaliação, fisiologia aplicada e programas de exercícios para o corredor.

No evento serão propostas soluções para melhorar o desempenho, prevenir lesões e estimular práticas saudáveis a corredores profissionais e amadores com o objetivo de oferecer subsídios teóricos e práticos a treinadores e demais interessados no trabalho com esse público.

Pró estética - RJ e SP

11/2011

Tratamentos e aplicações que agregam valor à atuação nesse mercado em grande expansão.

Para atender ao aumento na procura por formação profissional em áreas relacionadas à estética, o evento incluirá cursos onde serão abordadas técnicas específicas com a utilização de vivências práticas que permitirão aos participantes, a rápida utilização em suas áreas de atuação.

Cód.: 249



R\$ 89,00
Desempenho Esportivo:
treinamento com crian-
ças e adolescentes
2ª edição
632 Páginas
Luiz Roberto Rigolin da Silva

Cód.: 154



R\$ 112,00
Periodização
430 Páginas
Tudor O. Bompa

Cód.: 266



R\$ 90,00
A força muscular
504 Páginas
Carmelo Bosco

Cód.: 276



R\$ 102,00
Força – princípios
metodológicos do
treinamento
256 Páginas
Steven Fleck e Roberto Simão

Cód.: 134



R\$ 72,00
Ciência e prática do
treinamento de força
2ª edição
256 Páginas
Wladimir M. Zatsiorsky e
William J. Kraemer

Cód.: 278



R\$ 132,00
O livro completo
para o treinamento
personalizado
712 Páginas
Douglas Brooks

Cód.: 152



R\$ 52,00
Treinamento personali-
zado: uma abordagem
didático-metodológica
4ª edição
180 Páginas
Artur Guerrini Monteiro

Cód.: 280



R\$ 32,00
Treinamento
personalizado –
estratégias de sucesso
168 Páginas
Marcello Barbosa

Cód.: 267



R\$ 105,00
Biomecânica aplicada
256 Páginas
Paulo Marchetti,
Ruy Calheiros e Mario Charro

Cód.: 295



R\$ 83,00
Manual de teoria do
treinamento esportivo
480 Páginas
Dietrich Martin, Klaus Carl
e Klaus Lehnertz

Cód.: 330



R\$ 46,00
Ciência do treinamento
dos exercícios resistidos
232 Páginas
Jefferson da Silva Novaes

Cód.: 331



R\$ 39,00
Fisiologia dos
exercícios resistidos
192 Páginas
Alex Souto Maior

Cód.: 170



R\$ 132,00
Princípios funda-
mentais da fisiolo-
gia do exercício
492 Páginas
Robert A. Robergs e
Scott O. Roberts
CD-Rom
R\$ 30,00

Cód.: 314



R\$ 55,00
Fisiologia e prescrição
de exercícios para
grupos especiais
3ª edição
152 Páginas
Roberto Simão

Cód.: 196



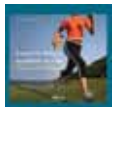
R\$ 39,00
Aptidão física, saúde,
bem-estar
258 Páginas
Mauro Guiselini

Cód.: 396



R\$ 121,00
Fisiologia do
treinamento esportivo
288 Páginas
Bernardo Neme Ide,
Charles Ricardo Lopes e
Mário Ferreira Sarraipa

Cód.: 355



R\$ 80,00
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.: 183



R\$ 59,00
Ginástica laboral – ati-
vidade física no ambiente
de trabalho
3ª edição
352 Páginas
Valquíria de Lima

Cód.: 234



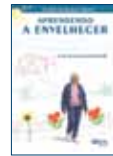
R\$ 28,00
Diabetes: manual de
exercícios
96 Páginas
Patrícia Schil

Cód.: 239



R\$ 31,00
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.: 159



R\$ 35,00
Terceira idade e
atividade física
3ª edição
96 Páginas
Maria Alice Corazza

Cód.: 255



R\$ 36,00
Ninguém morre
de véspera
264 Páginas
Dr. Nabil Ghorayeb

Cód.: 353



R\$ 23,00
Edulcorantes em
alimentos
172 Páginas
Juliana Shibao, Gabriela F.
Alba dos Santos, Natalia F.
Gonçalves e Andréa Pittelli B.
Gollucke

Cód.: 362



R\$ 64,00
Lípidios e exercício
288 Páginas
Waldecir Paula Lima

Cód.: 141



R\$ 86,00
Nutrição e suplementa-
ção esportiva
304 Páginas
Reury Frank Bacurau

Cód.: 208



R\$ 89,00
Dieta metabólica
448 Páginas
Mauro Di Pasquali

Cód.: 222



R\$ 63,00
A solução anabólica
para fisiculturistas
272 Páginas
Mauro Di Pasquali

Cód.: 263



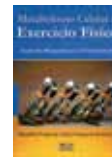
R\$ 28,00
Dieta dos 10 Passos:
O emagrecimento
definitivo
176 Páginas
Jair Rodrigues Garcia Jr.

Cód.: 265



R\$ 27,00
Metabolismo energéti-
co – mitos e verdades
88 Páginas
Carla Botelho Sottovia

Cód.: 204



R\$ 59,00
Metabolismo celular e
exercício físico
232 Páginas
Benedito Pereira e
Tácio Pessoa de Souza Jr.

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



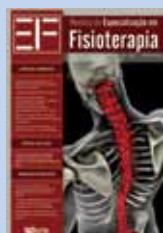
R\$ 15,00
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 n° 3
132 Páginas



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.

Desconto de 10% em todo o site e nas compras acima de R\$ 150,00, frete grátis (correio simples)

Nome

Assinatura

CPF RG

Endereço Bairro

CEP Cidade UF Tel.

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

Quantidade	Livros	Valor unit.
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

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, Diners ou Visa
Enviar esta ficha de pedido preenchida para o fax (11) 3141-1033