

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/](http://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](http://www.posugf.com.br)

[ugf@posugf.com.br](mailto:ugf@posugf.com.br)

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



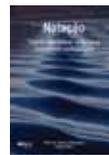
**R\$ 48,00**  
 Caçadores  
 submarinos  
 376 Páginas  
 Edgard C. O. Prochaska

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](http://www.apoiofmu.com.br)  
E.mail: [faleconosco@apoiofmu.com.br](mailto: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

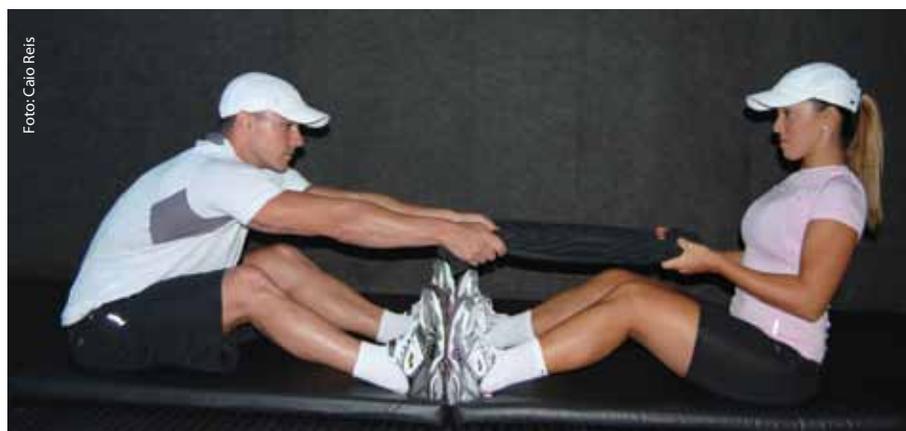


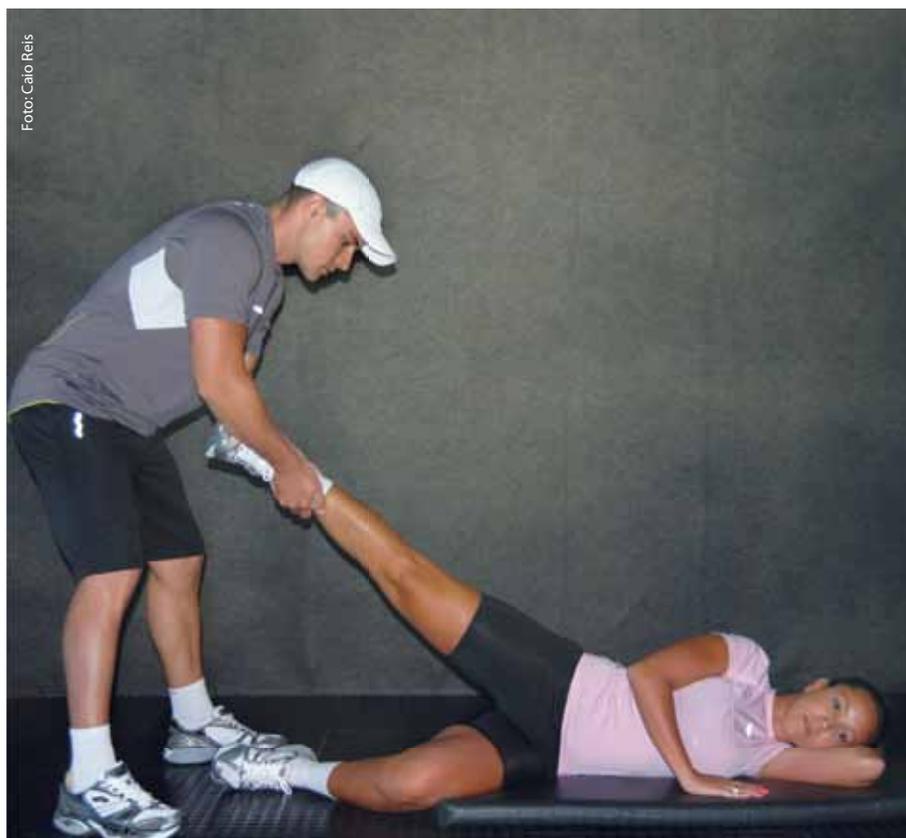
Figura 1: exercício de remada fechada com resistência manual.

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



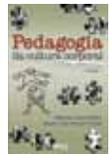
**R\$ 34,00**  
**Sobre o conhecimento**  
 174 Páginas  
 Jerome S. Bruner

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



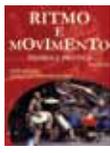
**R\$ 32,00**  
**Dinamismo da imagem corporal**  
 248 Páginas  
 Maria da Consolação G. Cunha F. Tavares (Org.)

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



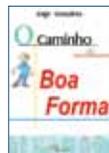
**R\$ 58,00**  
**A essência do hata yoga**  
 480 Páginas  
 Alicia Souto – adaptação técnica Marcos Rojo

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



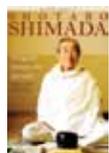
**R\$ 49,00**  
**Vamos praticar yoga?**  
 184 Páginas  
 Maria Ester Azevedo Massola

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](http://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.: 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.: 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.: 319



**R\$ 123,00**  
Treinamento personali-  
zado em musculação  
456 Páginas  
Dilmar Pinto Guedes,  
Tácio Pessoa Souza Jr. e  
Alexandre C. Rocha

Cód.: 346



**R\$ 32,00**  
Musculação:  
desenvolvimento  
corporal global  
152 Páginas  
Cauê Vazquez La Scala Teixeira  
Dilmar 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  
Dilmar 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-  
ira do rendimento físico  
160 Páginas  
Benedito Pereira e  
Tácio Pessoa Souza Jr.

Cód.: 329



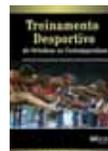
**R\$ 32,00**  
Treinamento dos  
músculos abdominais  
e lombares  
168 Páginas  
Juan Manuel García Manso e  
Marzo Edir Da Silva Grigoletto

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 desporti-  
vo: 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](http://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



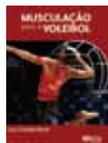
**R\$ 25,00**  
Fisiologia do voleibol  
96 Páginas  
Miguel de Arruda e Jefferson Eduardo Hespanhol

Cód.: 128



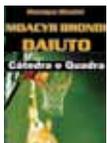
**R\$ 50,00**  
Ensinando voleibol  
4ª Edição  
256 Páginas  
João Crisóstomo M. Bojikian

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



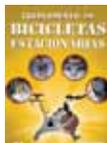
**R\$ 42,00**  
Handebol defensivo  
272 Páginas  
Antonio Carlos Simões

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



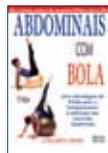
**R\$ 52,00**  
A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno à vida pela Contrologia  
240 Páginas  
Joseph Hubertus Pilates

Cód.: 260



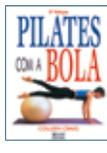
**R\$ 72,00**  
Treinamento de força com bola  
264 Páginas  
Colleen Craig

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



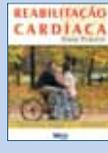
**R\$ 30,00**  
Método Pilates de condicionamento do corpo - 2ª edição  
160 Páginas  
Cecilia Panelli e Ademir De Marco

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**  
Eletoestimulação: o exercício do futuro  
208 Páginas  
Alexsander 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  
Erica 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](http://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



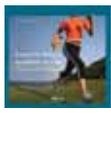
**R\$ 39,00**  
Aptidão física, saúde,  
bem-estar  
258 Páginas  
Mauro Guiselini

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**  
Lipídios 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



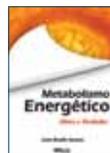
**R\$ 63,00**  
A solução anabólica  
para fisiculturistas  
272 Páginas  
Mauro Di Pasquali

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.

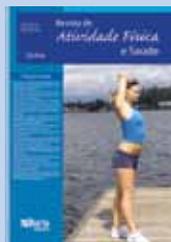
Revistas *on-line*



**R\$ 15,00**  
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 4 nº 4  
159 Páginas



**R\$ 15,00**  
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 nº 1  
204 Páginas



**R\$ 15,00**  
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 nº 2  
132 Páginas



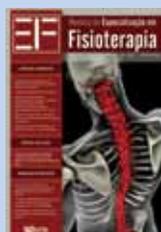
**R\$ 15,00**  
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 nº 3  
132 Páginas



**R\$ 15,00**  
Revista atividade física e saúde *on-line* vol. 5 nº 4  
132 Páginas



**R\$ 20,00**  
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 1 nº 1  
56 Páginas



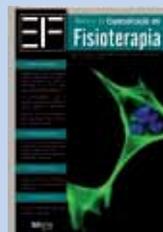
**R\$ 20,00**  
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 1 nº 2  
54 Páginas



**R\$ 20,00**  
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 nº 1  
32 Páginas



**R\$ 20,00**  
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 nº 2  
32 Páginas



**R\$ 20,00**  
Revista de Fisioterapia *on-line* vol. 2 nº 3  
32 Páginas

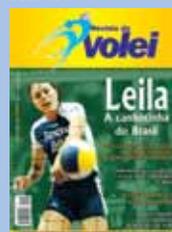
Revistas

Cód.: 400



**R\$ 8,90**  
Revista do vôlei nº 1  
48 Páginas

Cód.: 401



**R\$ 8,90**  
Revista do vôlei nº 2  
48 Páginas

Cód.: 402



**R\$ 8,90**  
Revista do vôlei nº 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.

nº 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