



**WENDELL LUIZ LINHARES
(ORGANIZADOR)**

A EDUCAÇÃO FÍSICA EM FOCO 3

Wendell Luiz Linhares
(Organizador)

A Educação Física em Foco 3

Atena Editora
2019

2019 by Atena Editora
Copyright © Atena Editora
Copyright do Texto © 2019 Os Autores
Copyright da Edição © 2019 Atena Editora
Editora Executiva: Prof^a Dr^a Antonella Carvalho de Oliveira
Diagramação: Rafael Sandrini Filho
Edição de Arte: Lorena Prestes
Revisão: Os Autores

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Conselho Editorial

Ciências Humanas e Sociais Aplicadas

Prof. Dr. Álvaro Augusto de Borba Barreto – Universidade Federal de Pelotas
Prof. Dr. Antonio Carlos Frasson – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Antonio Isidro-Filho – Universidade de Brasília
Prof. Dr. Constantino Ribeiro de Oliveira Junior – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^a Dr^a Cristina Gaio – Universidade de Lisboa
Prof. Dr. Deyvison de Lima Oliveira – Universidade Federal de Rondônia
Prof. Dr. Gilmei Fleck – Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Prof^a Dr^a Ivone Goulart Lopes – Istituto Internazionele delle Figlie de Maria Ausiliatrice
Prof. Dr. Julio Candido de Meirelles Junior – Universidade Federal Fluminense
Prof^a Dr^a Lina Maria Gonçalves – Universidade Federal do Tocantins
Prof^a Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof^a Dr^a Paola Andressa Scortegagna – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof. Dr. Urandi João Rodrigues Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^a Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme – Universidade Federal do Tocantins

Ciências Agrárias e Multidisciplinar

Prof. Dr. Alan Mario Zuffo – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Alexandre Igor Azevedo Pereira – Instituto Federal Goiano
Prof^a Dr^a Daiane Garabeli Trojan – Universidade Norte do Paraná
Prof. Dr. Darllan Collins da Cunha e Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof. Dr. Fábio Steiner – Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul
Prof^a Dr^a Girlene Santos de Souza – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof. Dr. Jorge González Aguilera – Universidade Federal de Mato Grosso do Sul
Prof. Dr. Ronilson Freitas de Souza – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Valdemar Antonio Paffaro Junior – Universidade Federal de Alfenas

Ciências Biológicas e da Saúde

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás
Prof.^a Dr.^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará

Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Profª Drª Raissa Rachel Salustriano da Silva Matos – Universidade Federal do Maranhão
Profª Drª Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Profª Drª Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande

Ciências Exatas e da Terra e Engenharias

Prof. Dr. Adélio Alcino Sampaio Castro Machado – Universidade do Porto
Prof. Dr. Eloi Rufato Junior – Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Prof. Dr. Fabrício Menezes Ramos – Instituto Federal do Pará
Profª Drª Natiéli Piovesan – Instituto Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Takeshy Tachizawa – Faculdade de Campo Limpo Paulista

Conselho Técnico Científico

Prof. Msc. Abrãao Carvalho Nogueira – Universidade Federal do Espírito Santo
Prof. Dr. Adaylson Wagner Sousa de Vasconcelos – Ordem dos Advogados do Brasil/Seccional Paraíba
Prof. Msc. André Flávio Gonçalves Silva – Universidade Federal do Maranhão
Prof.ª Drª Andreza Lopes – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento Acadêmico
Prof. Msc. Carlos Antônio dos Santos – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Msc. Daniel da Silva Miranda – Universidade Federal do Pará
Prof. Msc. Eliel Constantino da Silva – Universidade Estadual Paulista
Prof.ª Msc. Jaqueline Oliveira Rezende – Universidade Federal de Uberlândia
Prof. Msc. Leonardo Tullio – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof.ª Msc. Renata Luciane Polsaque Young Blood – UniSecal
Prof. Dr. Welleson Feitosa Gazel – Universidade Paulista

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)	
E24	A educação física em foco 3 [recurso eletrônico] / Organizador Wendell Luiz Linhares. – Ponta Grossa, PR: Atena Editora, 2019. – (A Educação Física em Foco; v. 3) Formato: PDF. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader. Modo de acesso: World Wide Web. Inclui bibliografia. ISBN 978-85-7247-451-1 DOI 10.22533/at.ed.511190507 1. Educação física – Pesquisa – Brasil. I. Linhares, Wendell Luiz. II. Série. CDD 613.7
Elaborado por Maurício Amormino Júnior CRB6/2422	

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná - Brasil
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

APRESENTAÇÃO

Com o passar do tempo, a Educação Física tem demonstrado cada vez mais ser uma disciplina, a qual, se caracteriza por uma configuração multifacetada, possibilitando o diálogo, não só com a área do conhecimento biológica, mas também, com a das humanas e sociais. Compreender a importância desta interdisciplinaridade é um grande desafio para o profissional da Educação Física.

A obra “A Educação Física em Foco 2 e 3 ” é um e-book composto por 32 artigos científicos, os quais estão divididos por dois eixos temáticos. No primeiro intitulado “Educação Física Escolar, Formação e Práticas Docentes” é possível encontrar estudos que apresentam aspectos teóricos e empíricos do contexto escolar e como esses influenciam a prática docente. Ainda, é possível verificar relatos de experiências sobre atividades que contribuíram na profissional do indivíduo. No segundo eixo intitulado “Políticas Públicas, Saúde, Esporte e Lazer na Educação Física”, é possível verificar estudos que apresentam desde aspectos biológicos e fisiológicos relacionados ao exercício físico, até os que discutem a proposição e aplicação de políticas públicas voltadas para o esporte e lazer.

O presente e-book reúne autores de diversos locais do Brasil e, por consequência, de várias áreas do conhecimento, os quais abordam assuntos relevantes, com grande contribuição no fomento da discussão dos temas citados anteriormente.

Portanto, é com entusiasmo e expectativa que desejo a todos uma boa leitura.

Wendell Luiz Linhares

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1	1
A IMPORTÂNCIA DO MAPEAMENTO DOS EQUIPAMENTOS DE LAZER, EDUCAÇÃO, ESPORTE E CULTURA PARA PESQUISAS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RECÔNCAVO DA BAHIA: O CASO DA CIDADE DE AMARGOSA-BA	
Anália de Jesus Moreira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905071	
CAPÍTULO 2	12
AÇÕES PROPOSTAS PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE PARA A IMPLANTAÇÃO DE PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA REDE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA	
Lilian Raquel Werner Luiz Fernando Reis	
DOI 10.22533/at.ed.5111905072	
CAPÍTULO 3	25
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E INFLUÊNCIA DA CAPACIDADE AERÓBIA SOBRE O ÍNDICE DE FADIGA EM ATLETAS DE BADMINTON DURANTE PRÉ-TEMPORADA	
Susana Padoin Lilian Keila Barazetti Cassiane Lui	
DOI 10.22533/at.ed.5111905073	
CAPÍTULO 4	36
COMPARAÇÃO DA % DE GORDURA CORPORAL E DO IMC EM UNIVERSITÁRIOS: UM ESTUDO TRANSVERSAL	
Thiago do Nascimento Santana de Almeida Larissa Domingues Batista Stéfani Maria Ribeiro Jonas Alves de Araujo Junior	
DOI 10.22533/at.ed.5111905074	
CAPÍTULO 5	39
DESEMPENHO MOTOR NO TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO EM ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO	
Nathalia Gabrielle Dallacort Alberto Saturno Madureira	
DOI 10.22533/at.ed.5111905075	
CAPÍTULO 6	44
EDUCAÇÃO FÍSICA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE: RELAÇÕES HISTÓRICAS	
Luciana Santos Collier Cláudia Teresa Vieira de Souza	
DOI 10.22533/at.ed.5111905076	
CAPÍTULO 7	60
ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO NO MUNICÍPIO DE CURITIBA: POLÍTICAS PÚBLICAS, SUBSÍDIOS E GESTÃO	
Rafael Gomes Sentone Fernando Renato Cavichioli	
DOI 10.22533/at.ed.5111905077	

CAPÍTULO 8 76

EXPERIÊNCIAS DE VOLUNTARIADO NOS JOGOS PARALÍMPICOS UNIVERSITÁRIOS E SUA IMPORTÂNCIA NA FORMAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Debora Gambary Freire Batagini
Rubens Venditti Júnior
Suelen Cristina Cordeiro
Taís Pelição
Letícia do Carmo Casagrande Morandim
Rômulo Dantas Alves
Luiz Gustavo Teixeira Fabrício dos Santos

DOI 10.22533/at.ed.5111905078

CAPÍTULO 9 90

INFLUÊNCIA DA OBESIDADE NA RESPOSTA CARDIORRESPIRATÓRIA, VARIABILIDADE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESSÃO ARTERIAL DURANTE O EXERCÍCIO FÍSICO

Pedro Victor Nogueira de Souza
Alexandre Lima de Araújo Ribeiro
Daniele Bueno Godinho Ribeiro
Ricardo Flávio de Araújo Bezerra

DOI 10.22533/at.ed.5111905079

CAPÍTULO 10 98

INICIAÇÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DO TREINAMENTO PERSONALIZADO *ONLINE*: FOCO NA ATUAÇÃO DE TREINADORES E CLIENTES

Gustavo Lima Isler
Cássio José Silva Almeida
Afonso Antônio Machado

DOI 10.22533/at.ed.51119050710

CAPÍTULO 11 110

JOVEM DE EXPRESSÃO: QUANDO A OCUPAÇÃO DO ESPAÇO URBANO PROMOVE NOVAS FORMAS DE LINGUAGENS

Claudia Candida de Oliveira

DOI 10.22533/at.ed.51119050711

CAPÍTULO 12 117

MEDIDAS DA PERFORMANCE DECISÓRIA ENTRE GRUPOS DE PERSONALIDADE OPOSTA NO CONTEXTO DE JOVENS TENISTAS

Tatiana Lima Boletini
Cristina Carvalho de Melo
Camila Cristina Fonseca Bicalho
Franco Noce

DOI 10.22533/at.ed.51119050712

CAPÍTULO 13 122

MODULAÇÕES EPIGENÉTICAS, EXERCÍCIO FÍSICO E ENVELHECIMENTO

Otávio Augusto Soares Machado
Renata Gorjão

DOI 10.22533/at.ed.51119050713

CAPÍTULO 14 138

PERCEPÇÕES DE DETERMINANTES BIOCULTURAIS DA ATIVIDADE FÍSICA E ASSOCIAÇÃO COM

CAPÍTULO 15 152

PERFIL DA UTILIZAÇÃO DE SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR EM ADULTOS PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Júlio César Chaves Nunes Filho

Robson Salviano De Matos

Matheus Magalhães Mesquita Arruda

Mateus Alves Rodrigues

Thiago Bezerra Lopes

Marília Porto Oliveira Nunes

Elizabeth De Francesco Daher

DOI 10.22533/at.ed.51119050715

CAPÍTULO 16 160

POLÍTICAS PÚBLICAS VOLTADAS AO ESPORTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DO MUNICÍPIO DE LOANDA

Cássio Joaquim Gomes

DOI 10.22533/at.ed.51119050716

CAPÍTULO 17 168

PROJETO TUDO JUNTO E MISTURADO – O NASCIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Annelise Link

Paulo Henrique Anselmo Farias

Renata Ramos Goulart

DOI 10.22533/at.ed.51119050717

CAPÍTULO 18 172

REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE POSSÍVEL CONTRIBUIÇÃO DO YOGA NO CONTROLE DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM BAILARINOS NA FASE PRÉ- ESPETÁCULO

Laíssa Pierotti Avallone

Silvia Deutsch

Amanda Cristina Faria

DOI 10.22533/at.ed.51119050718

CAPÍTULO 19 189

RISCOS E VULNERABILIDADES SOCIOAMBIENTAIS EM SAÚDE

Arnildo Korb

Maria Sabrina Telch dos Santos

Suellen Fincatto

Saionara Vitória Barimacker

Leila Zanatta

Danielle Bezerra Cabral

Tatiani Todero

Ana Luisa Streck

Sandra Mara Marin

Maria Luiza Bevilaqua Brum

DOI 10.22533/at.ed.51119050719

SOBRE O ORGANIZADOR..... 199

PROJETO TUDO JUNTO E MISTURADO – O NASCIMENTO DA GINÁSTICA PARA TODOS NA UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

Annelise Link

Universidade de Caxias do Sul
Caxias do Sul, RS

Paulo Henrique Anselmo Farias

Universidade de Caxias do Sul
Caxias do Sul, RS

Renata Ramos Goulart

Universidade de Caxias do Sul
Caxias do Sul, RS

RESUMO: O presente trabalho teve como objetivo desenvolver o Projeto Piloto de Ginástica Para Todos na Universidade de Caxias do Sul. A prática desta atividade gímnica se embasou nos objetivos definidos pela Confederação Brasileira de Ginástica e buscou promover a inclusão, superação pessoal, coletividade e desenvolvimento da modalidade na universidade. Participaram deste projeto, uma docente e oito acadêmicos do curso de Educação Física da respectiva universidade, dois paratletas lesados medulares, uma menina de 16 anos com Síndrome de Down e sua mãe com 60 anos de idade. As atividades foram registradas em atas da Liga Acadêmica de Educação Física Especial e também por meio de imagens e vídeos. Desenvolveu-se o trabalho em três etapas: primeiro com os acadêmicos, segundo foram incluídos os

paratletas e em terceiro uniram-se ao grupo a jovem com Síndrome de Down e sua mãe. Foram trabalhados com maior ênfase, os elementos fundamentais e suas respectivas progressões de dificuldades das Ginásticas Artística e Acrobática, sendo que todos os integrantes realizaram todas as atividades respeitando as individualidades e adaptando os exercícios sempre que necessário. O desenvolvimento deste projeto e implantação do mesmo dentro da instituição na Serra Gaúcha se faz importante, para a ampliação deste esporte no estado.

PALAVRAS-CHAVE: Ginástica Para Todos; Inclusão; Integração.

ABSTRACT: The aim of this study was to develop a pilot scheme of Gymnastics for All at Caxias do Sul University. The practice of this gymnastic activity was based on the ideas defined by the Brazilian Gymnastics Confederation and pursued to promote inclusion, personal overcoming, cooperative and development of this modality at the university. This project had the involvement of a professor and eight academics of the Physical Education course of the same institution, two spinal cord injured parathletes, a 16 years old girl with Down Syndrome and her 60 years old mother. The activities were register in minutes of the Special Physical Education Academic League and also through images and videos. The work was developed in three

stages: first with the academics, second the paratletas were included and in the third, the young woman with Down Syndrome and her mother were united to the group. The fundamental elements and their respective progressions of difficulties from Artistic and Acrobatic Gymnastics were worked with greater emphasis, being that all the members realized all the activities respecting the individualities and adapting the exercises whenever necessary. The development of this project and its implementation within the institution in the Serra Gaúcha is important, for the expansion of this sport in the state.

KEYWORDS: Gymnastics For All; Inclusion; Integration.

1 | INTRODUÇÃO

A Ginástica Para Todos (GPT) é uma modalidade gímnica que busca incluir elementos das Ginásticas Artística, Rítmica, Acrobática, Aeróbica e de Trampolim. Inclui ainda manifestações culturais e corporais como as danças, folclore e jogos utilizando materiais, músicas e elementos coreográficos diversos. Para além disso, é uma atividade inclusiva, uma vez que é irrestrita a todos os públicos e respeita as individualidades, buscando sempre a auto superação pessoal. Seus principais objetivos são: promover o lazer saudável, o bem-estar físico, psíquico e social aos participantes, de maneira coletiva. Ainda, possui caráter não competitivo, sendo organizados festivais somente para apresentações dos grupos de GPT (OLIVEIRA, 2007; PAOLIELLO, 2008).

No Rio Grande do Sul, a GPT encontrasse ainda limitada devido a cultura do alto rendimento esportivo e a falta de compreensão sobre a modalidade (LINK, MANTOVANI, e CARBINATTO, 2016). Compreendendo estes fatores e buscando uma nova vivência corporal, originou-se o projeto piloto para a criação do Grupo Ginástico UCS – Tudo Junto e Misturado.

2 | MÉTODO

Foram registradas as atividades referentes ao projeto piloto em formato de atas da Liga Acadêmica de Educação Física Especial (LAEFE) da Universidade de Caxias do Sul (UCS). Ainda, foram feitas imagens fotográficas e vídeos com o desenvolvimento das atividades que ocorreram uma vez por semana durante uma hora em um período de seis meses. Participaram das atividades, sob a supervisão da Docente do curso de Educação Física da UCS e responsável pela LAEFE, oito acadêmicos também do curso e liga já citados, dois paratletas lesados medulares de natação, uma menina com Síndrome de Down de 16 anos de idade e sua mãe de 60 anos de idade.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

A GPT além de promover o desenvolvimento motor, busca ainda o intercâmbio

de cultura, inclusão e socialização (LINK, MANTOVANI e CARBINATTO, 2016). Preconiza ainda como principais objetivos, segundo a Confederação Brasileira de Ginástica: oportunizar a participação do maior número de pessoas em atividades físicas de lazer fundamentadas nas atividades gímnicas; integrar várias possibilidades de manifestações corporais às atividades gímnicas; oportunizar a superação individual e coletiva, sem parâmetros comparativos com os outros; oportunizar o intercâmbio sociocultural entre os participantes; manter e desenvolver o bem-estar dos praticantes e oportunizar a valorização do trabalho coletivo, sem deixar de valorizar a individualidade neste contexto.

Neste sentido, o projeto piloto teve como embasamento teórico os objetivos citados e principalmente visando a inclusão de todos (com e sem deficiência). Dessa forma, iniciaram-se os trabalhos primeiramente com os acadêmicos de Educação Física, já membros da LAEFE. Os estudantes começaram sua imersão no esporte, por meio de uma apresentação teórica realizada pela diretora de GPT do Rio Grande do Sul, que buscou trazer informações, vídeos, artigos e demais materiais de pesquisa provindos em sua maioria do VIII Fórum Internacional de Ginástica Para Todos e VII Fórum Internacional de Ginástica Geral.

Após a imersão teórica, tiveram início as práticas da GPT incluindo elementos da Ginástica Acrobática e Ginástica Artística. Havendo três semanas de prática, e com auxílio da Docente responsável pela LAEFE, começaram a ser incluídos no projeto dois atletas de natação paralímpica, ambos lesados medulares, que utilizam cadeiras de rodas para sua locomoção. Os treinamentos em conjunto tiveram como progressão pedagógica os elementos acrobáticos básicos da ginástica como rolamentos, paradas de mão, rodas, mortais e reversões; e depois passaram para os elementos básicos de formação de pirâmides da Ginástica Acrobática. Neste ponto, as cadeiras foram utilizadas como pontos de apoio e de base para lançamentos e formação de figuras. Além disso, os paratletas também participaram ativamente e fora de suas cadeiras de elevações e de lançamentos para corredores humanos.

Atravessando esta segunda fase de adaptação com os paratletas, iniciou no grupo uma menina de 16 anos de idade com Síndrome de Down e sua mãe, com 60 anos. Além de o treinamento do grupo continuar a evoluir progressivamente, as novas integrantes foram atendidas com uma atenção especial, principalmente pensando na força, na qualidade e segurança dos movimentos que seriam executados. Ambas participaram de todas as atividades e superaram barreiras, medos de altura e de confiança também, sendo a sua inserção de extrema importância para o desenvolvimento inclusivo das atividades.

Ao final dos seis meses, iniciou-se a montagem coreográfica de uma música utilizando os elementos aprendidos da Ginástica Artística e da Ginástica Acrobática. Todos participaram e se mostraram receptivos a atividade proposta, sendo importante ressaltar a superação das dificuldades pessoais, o ganho de segurança pessoal e ganho do sentimento de coletividade.

4 | CONCLUSÕES

A GPT demonstrou-se uma atividade de união e de aprendizagem de novos conhecimentos. A superação de desafios e dificuldades na coletividade auxiliou na união do grupo e mostrou que apesar de, haverem diferenças físicas e intelectuais entre os membros do grupo, a ginástica pode ser trabalhada com todos dentro de suas respectivas possibilidades. Além disso, iniciou-se o processo de melhor compreensão desta modalidade ainda pouco conhecida no estado. A presença dos acadêmicos no projeto, auxiliou na disseminação dos ideais e objetivos do esporte e também quebrou tabus e preconceitos pessoais.

O desenvolvimento do projeto piloto, trouxe ainda um melhor entendimento do que é em si a GPT e sua respectiva importância. Porém, ainda são necessárias mais ações integradoras com os demais acadêmicos dos cursos de Educação Física da UCS e demais universidades da Serra Gaúcha. Assim, a consolidação do grupo como projeto fixo da universidade se faz de extrema importância para que a cultura ginástica atinja não somente a população acadêmica, mas também o grande público em geral.

REFERÊNCIAS

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE GINÁSTICA (CBG). **Estatuto da Confederação Brasileira de Ginástica**. Disponível em: <<http://www.cbginastica.com.br/estatuto>>. Acesso em: 05 mar. 2016.

LINK, A.; MANTOVANI, D.; CARBINATTO, M. V. **Ginástica para todos no Rio Grande do Sul: desafios e perspectivas**. Conexões, Campinas, v. 14, n. 4, p.25-46, dez. 2016.

OLIVEIRA, N. R. C. **Ginástica para todos: perspectivas do contexto no lazer**. São Paulo. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v.6, n.1, p.27-35, mai.2007.

PAOLIELLO, E. **Ginástica Geral: experiências e reflexões**. São Paulo: Phorte, 2008.

Agência Brasileira do ISBN
ISBN 978-85-7247-451-1

