



**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

DESEMPENHO MOTOR NO TESTE DE VELOCIDADE DE DESLOCAMENTO EM ESTUDANTES DO SEGUNDO ANO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA-BACHARELADO

Nathalia Gabrielle Dallacort

Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Marechal Cândido Rondon/PR

Alberto Saturno Madureira

Universidade Estadual do Oeste do Paraná
Marechal Cândido Rondon/PR

RESUMO: Objetivo: verificar o desempenho de alunos do 2º ano do curso de educação física-bacharelado na capacidade física velocidade de deslocamento. Métodos: participaram do estudo 18 acadêmicos sendo 11 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. A média da idade geral foi de $19,33 \pm 1,64$ anos. O teste foi aplicado durante uma aula do curso no período matutino, entre 9h30 e 10h30, seguindo-se o protocolo proposto pelo EUROFIT (1988). A análise estatística aplicada foi o teste de Shapiro Wilk para verificação de normalidade dos dados. Empregou-se o Teste t de Student para amostras independentes, sendo o nível de significância mínimo estabelecido em $P < 0,05$. Resultados: os valores estão assim expressos; a média da idade do sexo masculino foi $19,82 \pm 1,94$ anos e o resultado no teste foi $65,94 \pm 4,97$ s.; já no sexo feminino a média da idade foi $18,57 \pm 0,53$ anos e o resultado no teste foi de $77,46 \pm 6,51$ s. Em que pese a diferença nas médias das idades entre os grupos, não houve diferença estatisticamente significativa em

nível de $P < 0,05$. Com relação ao desempenho motor o sexo masculino apresentou diferença estatisticamente significativa menor em nível de $P < 0,01$. Considerações finais: os valores encontrados são corroborados pela literatura onde a magnitude das respostas neuromusculares, metabólicas e morfológicas de homens e mulheres são bastante diferenciados até mesmo quando esses sujeitos são submetidos aos mesmos protocolos de exercícios.

PALAVRAS-CHAVE: velocidade de deslocamento, *shuttle-run*, avaliação

ABSTRACT: Objective: to verify the performance of students of the 2nd year of physical-baccalaureate education in the physical capacity of the speed of movement. METHODS: 18 students participated in the study, 11 were male and 7 were female. The mean age was 19.33 ± 1.64 years. The test was applied during a class of the course in the morning, between 9.30 and 10.30, followed by the protocol proposed by EUROFIT (1988). The statistical analysis applied was the Shapiro Wilk test to verify the normality of the data. Student's t-test was used for independent samples, and the minimum significance level was set at $P < 0.05$. Results: the values are thus expressed; the mean age of males was 19.82 ± 1.94 years and the test result was 65.94 ± 4.97 s.; in females the mean age

was 18.57 ± 0.53 years and the test result was 77.46 ± 6.51 s. In spite of the difference in the means of the ages between the groups, there was no statistically significant difference at the $P < 0.05$ level. Regarding motor performance, males presented a statistically significant lower difference at $P < 0.01$. Final considerations: the values found are corroborated in the literature where the magnitude of the neuromuscular, metabolic and morphological responses of men and women are quite different even when these subjects are submitted to the same exercise protocols.

KEYWORDS: displacement velocity, shuttle-run, evaluation

1 | INTRODUÇÃO

A velocidade motora resulta da capacidade psíquica, cognitiva, coordenativa e do condicionamento, sujeitas às influências genéticas, do aprendizado, do desenvolvimento sensorial e neuronal, bem como de tendões, músculos e capacidade de mobilização energética. Portanto, “a velocidade é uma capacidade física importante para o desempenho esportivo, e deve ser avaliada juntamente com outros testes que permitam uma melhor avaliação da condição motora” (WEINECK, 1999, p.379).

Assim, tem-se por entendimento que a velocidade “é a quantidade de espaço percorrido pelo movimento (distância) na unidade de tempo, ou seja, a distância dividida pelo tempo, ..., expressa em metros por segundo (m/s)” (GOBBI, VILLAR e ZAGO, p. 128, 2005). Ainda de acordo com estes autores a velocidade máxima “é o limite superior de velocidade que o indivíduo consegue desenvolver na realização de uma tarefa motora (p. 129)”.

Os Fatores que influenciam no desempenho da velocidade são: força, rapidez da propagação do estímulo nervoso, percentual de fibras brancas, coordenação de movimentos, frequência das contrações e descontrações musculares, flexibilidade articular.

Em se tratando de alunos de educação física, mesmo que sua formação não tenha por objetivo o desempenho atlético, é importante conhecer a velocidade dos mesmos por se constituir em uma das capacidades físicas que favorecem o aprendizado de modalidades esportivas. Assim, indaga-se, qual o a velocidade de deslocamento de alunos de um curso de educação física em seu segundo ano de formação?

Desta forma, teve-se por objetivo verificar o desempenho de alunos do 2º ano do curso de educação física-bacharelado por meio da avaliação da velocidade de deslocamento.

2 | MATERIAL E MÉTODO

Este estudo caracterizou-se como descritivo (Thomas, Nelson e Silvermann, 2007).

A população era composta de 27 alunos e a amostragem ficou constituída de

18 acadêmicos que participaram do teste, sendo 11 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. A média da idade geral foi de $19,70 \pm 1,6$ anos e amplitude total foi de 7 anos. Foi aplicado o teste de *Shuttle run* (segundo o protocolo EUROFIT, 1988) durante uma aula do curso, no período matutino, entre 9h30 e 10h30.

O teste de *Shuttle run* (EUROFIT, 1988) deve seguir o seguinte protocolo: o testando assume a posição de pé, atrás da linha de saída com os pés em afastamento ântero-posterior. Ao ser dado o comando “Vai”, o testando deverá correr o mais rápido possível para a outra linha e retornar à linha inicial, cruzando ambas as linhas como os dois pés. Esta movimentação é considerada como sendo um ciclo. O testando deverá realizar cinco ciclos. Duas linhas paralelas devem ser desenhadas no solo (fita adesiva ou giz) a 5 metros de distância. As linhas devem ter 1,20 m de comprimento cada e devem ser demarcadas com os cones para melhor visualização do testando. Tendo como resultado o tempo gasto para completar os cinco ciclos. É importante observar se o testando ultrapassou as linhas com ambos os pés, e os ciclos deverão ser contados em voz alta. O teste só termina quando o testando ultrapassar a linha com um pé, no último ciclo.

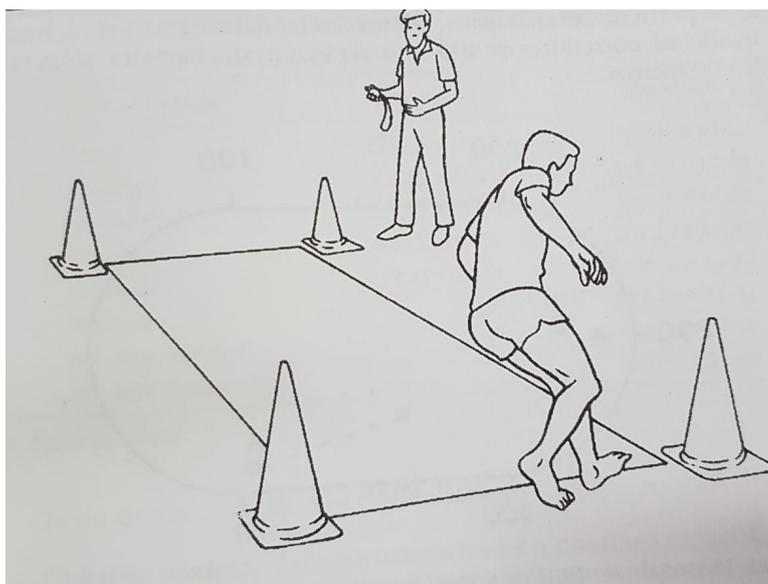


Fig.1 – Ilustração do teste de *shuttle run* de velocidade (EUROFIT, 1990).

Embora seja um instrumento criado por um Comitê, conforme Marins e Giannich (1996) a validade, fidedignidade e objetividade do teste não são reportadas.

Os sujeitos preencheram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Para análise estatística realizou-se o teste de Shapiro Wilk para verificação de normalidade dos dados e na sequência o Teste t de Student para amostras independentes, sendo o nível de significância mínimo estabelecido em $P < 0,05$. Foi utilizado o Programa SPSS 20.0.

3 | RESULTADOS

Os valores estão assim expressos; a média da idade do sexo masculino foi $19,82 \pm 1,94$ anos; a média do tempo total nos cinco ciclos foi de $65,94 \pm 4,97$ s. Já, no sexo feminino a média da idade foi $18,57 \pm 0,53$ anos e o resultado no teste total foi de $77,46 \pm 6,51$ s.

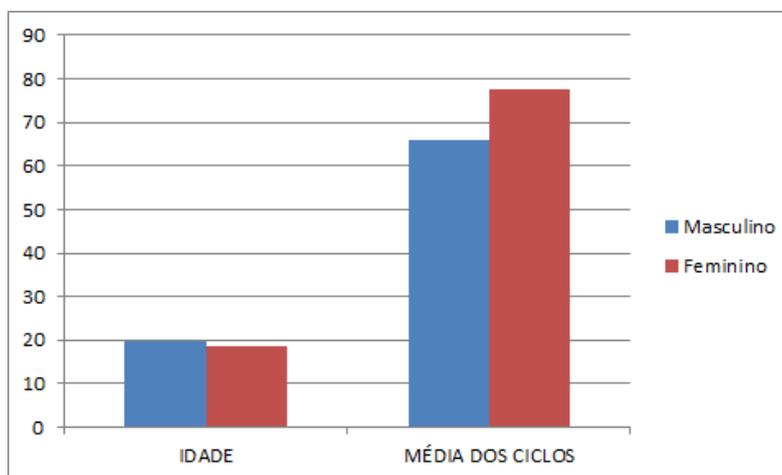


Gráfico 1 – Comparação entre idade e teste de shuttle run, entre os sexos.

Quando comparados os sexos por idade, não houve diferenças estatisticamente significativas. Em relação ao desempenho nos testes o sexo masculino demonstrou maior velocidade em relação ao sexo feminino com diferença estatisticamente significativa em nível de $P < 0,01$.

Conforme Gobbi, Villar e Zago (p. 136, 2005) “a capacidade da mulher em relação ao homem é limitada, tanto na força quanto na velocidade, tendo então as mulheres menores níveis de velocidade máxima e agilidade”.

Barros (2013) diz que diferença da genética entre homens e mulheres influencia nas atividades, motivo que justifica os valores encontrados.

4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os valores encontrados são corroborados pela literatura onde a magnitude das respostas neuromusculares, metabólicas e morfológicas de homens e mulheres são bastante diferenciados até mesmo quando esses sujeitos são submetidos aos mesmos protocolos de exercícios.

Fator limitante para maior discussão do estudo é o fato do protocolo empregado ser utilizado preponderantemente em escolares e raros estudos reportarem o emprego com universitários não atletas.

REFERÊNCIAS

BARROS, T. *Diferença da genética entre homens e mulheres influencia nas atividades.*

Disponível em <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2013/07/diferenca-da-genetica-entre-homens-e-mulheres-influenciam-nas-atividades.html> visitado em 12 fev 2019.

COMMITTEE FOR THE DEVELOPMENT OF SPORT. **Committee of experts on sports research.** Handbook for the EUROFIT Tests of physical fitness. Roma: Edigraf, 1988.

EUROFIT. **Conselho da Europa: comissão para o desenvolvimento do desporto.** Manual para os testes EUROFIT de aptidão física. Lisboa, 1990.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A.S. **Bases teórico-práticas do condicionamento físico.** Editora Guanabara Koogan S.A., 2005.

MARINS, J. C. B.; GIANNICHI, R. S. **Avaliação e prescrição de atividade física.** 2ed. Editora Shape, 1998.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física.** 5ªed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

WEINECK, Jürgen. **Treinamento ideal.** 9ªed. São Paulo: Manole Ltda. 1999.

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

