

SÍNTESE DA BIOGRAFIA DE CLÁUDIO PÊCEGO MORAES COUTINHO

Renato Souza Pinto Soeiro

Instrutor da Escola de Educação Física do Exército

Resumo

Oficial do Exército Brasileiro; Instrutor de Educação Física da Escola de Educação Física do Exército; Representante brasileiro no Simpósio de Treinamento Físico Militar, em Fontainebleu, França; Representante da Comissão Desportiva da Forças Armadas nos Jogos Olímpicos do México; Estagiário no Centro Aeroespacial do Texas, no Laboratório de Stress Humano na NASA; Co-preparador físico da Seleção Brasileira de Futebol que trouxe o tri campeonato mundial para o Brasil; técnico da Seleção Brasileira de Futebol em 1978 e pertencente ao time dos sonhos do Flamengo. O objetivo deste trabalho foi realizar uma síntese da biografia de Cláudio Pêcego Moraes Coutinho. Os dados foram encontrados através de uma revisão de literatura em um livro, dois boletins informativos e dez sites da internet, bem como três entrevistas abertas com pessoas relacionadas com Cláudio Coutinho. Os resultados encontrados foram: a) Coutinho era oficial do Exército Brasileiro, filho de general, irmão, sobrinho e primo de altas patentes das Forças Armadas. Fez vários cursos e ministrou diversas palestras no exterior. Falava português, inglês, francês e italiano; b) Coutinho teve sua iniciação esportiva no voleibol, mas conquistou reconhecimento através do treinamento desportivo e do futebol; c) Durante a década de 1970, Cláudio Coutinho, utilizando o programa "Aerobics" para desenvolver a preparação física de algumas equipes de futebol profissional, foi o responsável pelo surgimento no Brasil de um grande movimento social de engajamento a programas de atividade física sistemática; d) Com seus conhecimentos teóricos revolucionou o futebol com novas concepções táticas e novas terminologias. Face os resultados encontrados, concluiu-se que, depois de sua morte, por afogamento, em 1981, tornou-se um

Abstract

A Brazilian Army officer; a Physical Education instructor in the Army Physical Education School; Brazilian representative in the Symposium of Military Physical Training, in Fontainebleu, France; representative of the Armed Forces Sport Commission in the Olympic Games of Mexico; a trainee in the Texas Aerospace Center, in the Laboratory of Human Stress in NASA; physical co-coach of the Brazilian soccer team that conquered the world championship; head coach of the Brazilian soccer team in 1978, belonging to Flamengo Hall of Fame. The objective of this research was to provide a synthesis of Cláudio Pêcego Moraes Coutinho's biography. Data was gathered by means of a literature revision in one book, two informative bulletins and ten sites in the internet, as well as three open interviews with people related with Cláudio Coutinho. The results found were: a) Coutinho was a Brazilian Army officer, the son of a general, the brother, nephew and cousin of high-rank officers of the Armed Forces. He took several courses and gave several lectures around the world. He spoke Portuguese, English, French and Italian; b) Coutinho had his sporting initiation in volleyball, but he conquered recognition through physical training and soccer; c) During the decade of 1970, Cláudio Coutinho, using "Aerobics" program to develop the physical preparation of some professional soccer teams, was responsible for bringing about a great social movement towards systematic physical activity programs in Brazil; d) With his theoretical knowledge, he started a revolution in soccer, creating new tactical conceptions and new terminologies. Observing the results obtained, it is possible to conclude that, after his death, of drowning, in 1981,

ícone. De rejeitado e ironizado, Coutinho subitamente virou sinônimo de treinador de sucesso e fonte de inspiração, que será lembrado como um dos maiores treinadores de futebol de todos os tempos, responsável pela apresentação dos aeróbios ao mundo.

Palavras-chave: Cláudio Coutinho, Escola de Educação Física do Exército

he became an icon. The sports world, which at first rejected and made fun of Coutinho's ideas, later considered him a successful trainer, a source of inspiration who will be remembered as the man who was responsible for the introduction of aerobics to the world.

Keywords: Cláudio Coutinho, Army Physical Education School

INTRODUÇÃO

Overlapping, a jogada em que os laterais ultrapassam os pontas e recebem a bola na frente; polivalente, o jogador que sabe exercer várias funções em campo; ponto futuro, o local à frente, onde o jogador recebe a bola em profundidade e os alas. Todas essas expressões passaram a frequentar o vocabulário brasileiro quando Cláudio Coutinho assumiu o comando da Seleção Brasileira em 1978. Com ele, o Brasil fez uma campanha irregular na Copa da Argentina, mas ainda conquistou a terceira colocação invicta. "Somos campeões morais", afirmou Coutinho.

Seus conhecimentos teóricos e práticos sobre táticas e principalmente relacionamento com jogadores, torcedores e jornalistas geraram ciúmeira geral entre os técnicos. Só conseguiu deixar a condição de "teórico" quando montou o time do Flamengo, base da equipe que se tornaria campeã mundial em 1981.

Coutinho era oficial do Exército Brasileiro, filho de general, irmão, sobrinho e primo de altas patentes das Forças Armadas. Fez vários cursos e ministrou diversas palestras no exterior. Falava português, inglês, francês e italiano.

Formou-se na Academia Militar das Agulhas Negras (AMAN) no ano de 1959. Sempre ligado ao esporte, cursou a Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx) em 1965 e foi convidado a permanecer como instrutor.

Foi instrutor de Educação Física da EsEFEx; representante brasileiro no Simpósio de treinamento físico militar em Fontainebleau, França; representante da Comissão Desportiva das Forças Arma-

das (CDFA) nos Jogos Olímpicos do México; estagiário no Centro Aero-Espacial do Texas, no Laboratório de Stress Humano da NASA; Co-preparador físico da Seleção Brasileira de Futebol que trouxe o tri campeonato mundial para o Brasil; técnico da Seleção Brasileira de Futebol em 1978; pertencente ao time dos sonhos do flamengo.

Estudioso, inteligente e sempre aberto a diálogos, Coutinho contribuiu de maneira decisiva para o treinamento desportivo e para o futebol brasileiro, apesar de ter começado sua carreira esportiva no voleibol.

O objetivo deste trabalho foi realizar uma síntese da biografia de Cláudio Pêcego Moraes Coutinho.

Para atingir este objetivo, será abordada sua origem, sua participação no voleibol, no futebol, no Treinamento Desportivo e a construção da pista Cláudio Coutinho, na Urca, uma de suas maiores homenagens.

DESENVOLVIMENTO

ORIGEM

Cláudio Coutinho nasceu em 5 de janeiro de 1939, na cidade gaúcha de D. Pedrito, próximo à fronteira com o Uruguai. Veio cedo para o Rio e foi educado nesta cidade.



Estudou no Colégio Mello e Souza (Copacabana...hoje tem um prédio no local) onde conquistou a medalha Laura Campos, destinada ao aluno que conseguisse o primeiro lugar nos 5 anos do Primário e Admissão.

Em 1959 concluiu o curso da AMAN, sendo declarado Aspirante-a-Oficial da arma de Artilharia. Após sua formatura, foi servir no 2º Regimento de Obuses calibre 105 mm em ITU/SP. Realizou o curso básico paraquedista e foi servir no 8º Grupo de Artilharia de Campanha Paraquedista / Vila Militar, RJ, sendo convidado para servir como instrutor da formação de novos paraquedistas no CIPqdt GPB (Centro de Instrução Paraquedista General Penha Brasil). Pelo seu desempenho esportivo e interesse pela atividade física, no ano de 1965 realizou o curso da EsEFEx, no Rio de Janeiro, e foi convidado a ficar na Escola como instrutor de Voleibol e mais tarde instrutor de Treinamento Desportivo.

Filho de Achilles Lima de Moraes Coutinho e Ilka Pêcego de Moraes Coutinho. Seu pai foi oficial general do Exército Brasileiro. Foi casado com a Senhora Regina Coeli e possuía dois filhos, Cláudia e Paulo César. Era irmão de Ronaldo Pêcego Moraes Coutinho, que também é oficial do Exército da Arma de Artilharia da turma de 1958.

Cláudio passou toda sua infância, adolescência e parte da juventude no posto 6, mais precisamente na Av Atlântica, esquina com Joaquim Nabuco, onde morou com seus pais e irmão. Dessa forma, as areias, o Forte Copacabana, o Clube Marimbás e o mar daquele gostoso fim de linha lhe eram muito familiares. Nestes locais, Cláudio praticava seus esportes preferidos, o voleibol e a natação.

Rubro Negro roxo, gostava de bossa nova, samba e boleros. Seu passatempo predileto era praticar esportes e sua religião era a Católica.

VOLEIBOL

Iniciou a prática do voleibol na praia, influenciado pelo irmão e pelos torneios de voleibol que se realizavam, à época, em frente à sua casa, junto das amendoeiras do Posto 6.

Atleta de voleibol da AMAN e Instrutor de voleibol da EsEFEx. Teve como maior conquista o tri-campeonato carioca de voleibol pelo Flamengo como jogador.

Foi convidado para ser preparador físico da Seleção Brasileira de Voleibol no ano de 1968, mas, devido às suas atividades como instrutor da EsEFEx, não aceitou o convite, sendo esta vaga ocupada pelo Prof. Manoel Tubino.

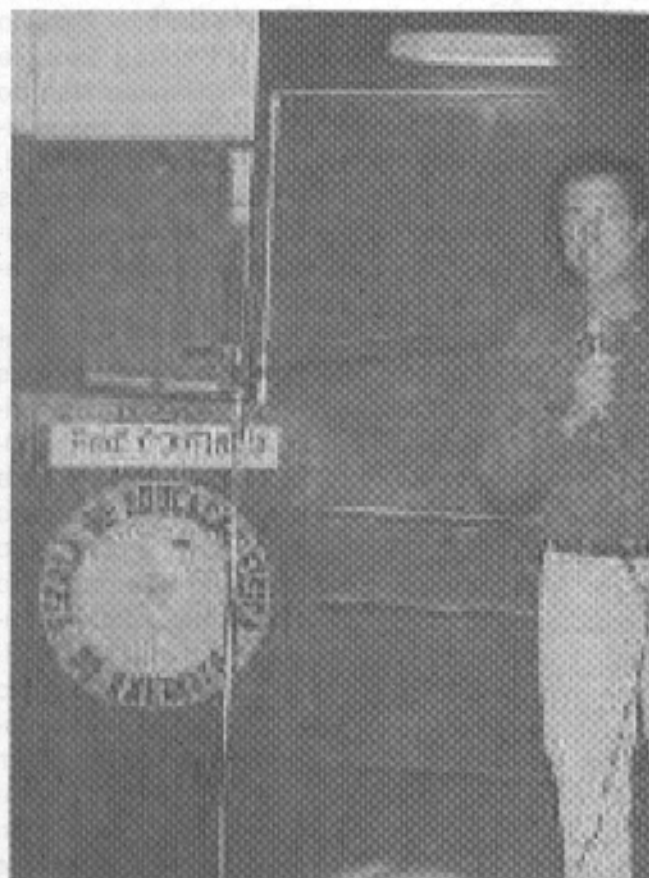
TREINAMENTO DESPORTIVO

Em 1968, as Forças Armadas brasileiras enviaram para Fontainebleau, França, para participar do Simpósio de Treinamento Físico Militar (TFM), apresentando um trabalho sobre a situação do TFM no Brasil, quatro militares: o então Capitão Cláudio Pêcego de Moraes Coutinho e o Coronel Octavio Teixeira, ambos do Exército; o Capitão Tenente Manoel José Gomes Tubino e o Capitão Neri do Nascimento, da Marinha e Aeronáutica, respectivamente. Neste Simpósio, o professor Kenneth H. Cooper apresentou a importância dos exercícios aeróbios, o teste e as tabelas de pontos para avaliar a condição física individual, que mais tarde seria chamado de "teste de Cooper".

Estes militares, ao retornarem para o Brasil, difundiram o novo método em suas respectivas forças. O então Capitão Tubino, com os conhecimentos adquiridos na EsEFEx, local de sua graduação, e no Simpósio Internacional de TFM, levou a equipe de Pentatlo Naval ao vice-campeonato Mundial em 1969, no Rio de Janeiro, e publicou o livro "Metodologia Científica do Treinamento Desportivo", adotado por várias Universidades durante vários anos e considerado um marco no treinamento desportivo no Brasil. O Capitão Cláudio Coutinho, em novembro de 1969, teve oportunidade de ser hóspede de K.Cooper em sua casa, em Santo Antônio, no Texas, e de estagiar no Laboratório Aeroespacial do Texas, do qual era diretor. Coutinho pôde verificar pessoalmente o carinho, o entusiasmo e a competência que o Dr. Cooper e sua equipe dedicavam ao trabalho. Ele presenciou e realizou pessoalmente todos os testes que serviram de base para a elaboração do programa "Aerobics", chegando à inequívoca conclusão de que constituiu um importante marco na história do treinamento físico.

A Comissão Desportiva das Forças Armadas e a EsEFEx tiveram a oportunidade de difundir, inicialmente, em nosso país, o programa "Aerobics".

Durante a década de 70, Cláudio Coutinho, utilizando o programa "Aerobics" para desenvolver a preparação física de algumas equipes de futebol profissional, foi o responsável pelo surgimento no Brasil de um grande movimento social de engajamento em programas de atividade física sistemática. Coutinho adaptou a tabela de Cooper que era utilizada para sedentários, para empregá-la com atletas. Durante muitos anos, para a população fazer atividade física foi sinônimo de fazer "Cooper", que consistia simplesmente em praticar uma atividade caracteristicamente aeróbia, utilizando-se da caminhada ou da corrida.



Cláudio Coutinho ministrando uma palestra no Auditório da EsEFEx

A EsEFEx foi a primeira instituição do ensino de Educação Física, no Brasil, a implantar a disciplina de treinamento desportivo, o que ocorreu em 1969, ministrada inicialmente por Coutinho, que preparou duas apostilas para um melhor acompanhamento dos alunos.

FUTEBOL

Coutinho começou a ligar-se intimamente ao futebol no período preparatório para a Copa do Mundo de 1970, tendo em vista os seus amplos conhecimentos sobre preparação física adquiridos na Escola de Educação Física do Exército, da qual era instrutor, e aprimorados com o Dr Kenneth Cooper, de quem se tomou amigo íntimo após o congresso realizado em Fontainebleu, na França, em 1968.

Na seleção brasileira, introduziu o programa "Aerobics" na preparação física e o teste de Cooper na avaliação física ainda em 1969, visando prepará-la para a Copa no ano seguinte.

O resultado foi excelente e proclamado por toda a imprensa mundial. Jogadores como Pelé, Jairzinho e Gérson pouco renderam em termos de preparo físico em 1966, na Inglaterra, porém, tiveram um desempenho exuberante quatro anos mais tarde, graças ao aumento de suas capacidades aeróbias.



Coutinho fez parte da comissão técnica da seleção na Copa de 1970, com Zagallo, Carlos Alberto Parreira e Admildo Chirol.

Saiu do Exército em 1971 e, em agosto do mesmo ano, foi contratado pelo Clube de Regatas Vasco da Gama para ser supervisor de futebol, ten-

do, posteriormente, desempenhado as mesmas funções no departamento de futebol do Botafogo Futebol e Regatas, a convite de seu presidente.

Em 1973, foi convidado a dirigir a seleção do Peru na fase preparatória para a Copa do Mundo de 1974. Retornou ao Brasil logo depois das eliminatórias para ser supervisor e um dos integrantes da equipe de preparação física da nossa seleção, que tirou o quarto lugar na Alemanha.

Após o mundial, foi convidado para ser técnico do Olympic, de Marseille, onde desenvolveu um belo trabalho, introduzindo, graças à sua influência, a participação de jogadores brasileiros no time, como foi o caso de Paulo César e Jairzinho, abrindo um novo mercado, até então fechado para os nossos jogadores.

Sua primeira experiência como técnico em nosso país aconteceu nas Olimpíadas de Montreal em 76, quando dirigiu o time após a saída de Zizinho. O Brasil, sob sua direção, obteve o quarto lugar, o melhor resultado de uma seleção brasileira no período amador.

O falecido Heleno Nunes, presidente da extinta CBD, convidou Claudio Coutinho para dirigir a seleção de 1978 e ele alcançou uma projeção jamais imaginada.

A seleção brasileira chegou à Argentina sob o comando de Cláudio Coutinho. O obscuro preparador físico da Copa anterior, que assumiu o lugar de Oswaldo Brandão nas eliminatórias para esta Copa só faltou apanhar. Foi chamado de inexperiente, de aventureiro e até acusado de ter participado da repressão política.

Coutinho poderia ser denominado de "cientista da bola", de tanto fascínio que tinha pelas inovações, representadas por nomes como overlapping, jogador polivalente e ponto futuro. Às vezes, chegava a exagerar nas suas experiências, como ocorreu ao deslocar Edinho, quarto-zagueiro de origem, para a lateral-esquerda. Os brasileiros iniciaram a campanha em Mar Del Plata, jogando contra a Suécia. Em uma partida apática, empate de 1 x 1. Estas atitudes e resultados geraram inúmeras críticas da torcida e da imprensa, que exigia Oswaldo Brandão em seu lugar.

O resultado desta partida, e por consequência, os rumos da Copa, poderiam modificar-se, caso o árbitro galês Clive Thomas não anulasse o gol

de Zico, no último minuto, alegando já ter sido encerrada a partida naquele instante. Ainda em Mar Del Plata, o Brasil voltou a atuar mal, desta vez contra a Espanha, e por pouco não perde. Explica-se: após um cruzamento na área brasileira, o espanhol Santillana e o goleiro Leão tentaram alcançar a bola. Santillana levou vantagem e tocou a bola para Juanito, que só tinha o zagueiro Amaral como obstáculo. Juanito fez o mais difícil e perdeu o gol. Mérito para Amaral. O fraco desempenho da equipe e as pressões externas fizeram Heleno Nunes, presidente da CBD, reunir-se com Cláudio Coutinho e solicita-se modificações. Entraram Roberto Dinamite, Jorge Mendonça e Rodrigues Neto, substituindo Reinaldo, Zico e Edinho, respectivamente.

As mudanças surtiram algum efeito, e o Brasil conseguiu vencer a Áustria por 1 x 0 e o Peru por 3 x 0, este já nas quartas-de-final. Dando continuidade às quartas-de-final, Brasil e Argentina protagonizaram a famosa "Batalha de Rosário", onde os canarinhos resistiram bravamente à pressão de 40 mil argentinos em um pequeno estádio, além das investidas "celestes e brancas" ao ataque. O resultado final mostrava um justo 0 x 0. Vencemos a Polônia por 3 x 1, garantindo um bom saldo de gols, critério de desempate para a possível igualdade em pontos. Horas depois, entrou a Argentina em campo, já ciente do número de gols que deveria marcar contra o Peru: quatro. Conseguiu marcar seis, sem levar nenhum. Restou-nos, novamente, a decisão de 3º e 4º lugares, onde batemos a boa Itália por 2 x 1 de virada, assegurando a honrosa 3ª colocação, de forma invicta, o que fez Cláudio Coutinho denominar seus comandados de "campeões morais".

No mesmo ano, sem disvincular-se da CBD, foi convidado a dirigir o futebol do Flamengo, clube de seu coração. Depois da perda do título de 78, o técnico da seleção brasileira, Cláudio Coutinho, precisava mostrar seu valor no Flamengo. O treinador pôs em prática as suas concepções do futebol moderno, sem agredir o estilo brasileiro. Dessa forma, deu o tricampeonato estadual e o campeonato brasileiro de 1980 que veio, mais tarde, possibilitar a conquista do campeonato do mundo em 1981, no Japão.

Flávio Costa, Fleitas Solich e Cláudio Coutinho dividem a preferência dos torcedores so-

bre quem teria sido o maior treinador dos 105 anos de Flamengo. E os três têm em comum a conquista de um tricampeonato pelo clube, em três diferentes décadas. Zagallo pode fazer parte desse grupo seletor, ainda levando a reboque outro grande técnico rubro-negro, Carlinhos, bicampeão em 1999-2000.

Com seus conhecimentos teóricos, Coutinho revolucionou o futebol com novas concepções táticas e novas terminologias. Dizia ele ... "o fundamental é apoiar o homem que está com a bola, e, para isso, o time tem sempre que jogar em triângulos, em qualquer parte do campo. Os triângulos se fazem e se desfazem e a bola pode até ser passada para trás, desde que a intenção última seja o lançamento ao homem do triângulo que sai de trás e se projeta mais à frente". Era a modernidade que se instalava, ao mesmo tempo que o treinador ganhava a alcunha de "O teórico".

Passou a ser requisitado por clubes e associações brasileiras e estrangeiras, para proferir palestras. Na Itália, numa de suas últimas conferências, foi o primeiro a preconizar que estudos deveriam ser iniciados, visando diminuir o número de jogadores no campo de jogo, pois a excelente condição física das equipes iria reduzir os espaços em campo, tirando o brilho do espetáculo e prejudicando os jogadores mais técnicos.

No início de 1981, aceitou o convite para dirigir os Los Angeles Aztec, nos Estados Unidos, permanecendo naquele país até novembro.

Personalidade forte, Coutinho se impôs pelo seu excelente nível intelectual. Seus conceitos sobre futebol marcaram época. Seu time ideal teria de ter muita marcação e velocidade. Ao explicar suas idéias numa de suas primeiras preleções, Coutinho ouviu de um jogador a seguinte frase:

"Professor. Se eu fizer isso que o senhor está dizendo, os locutores não vão ter nem tempo de dizer meu nome".

2.5. PISTA CLÁUDIO COUTINHO

Por iniciativa de seu irmão Ronaldo, que estava servindo na Escola de Comando e Estado Maior do Exército (ECEME), com apoio de seu primo, Júlio Coutinho, Prefeito da Cidade do Rio de Janeiro, resolveu-se asfaltar aquele caminho de terra que acompanha a encosta do Pão de Açúcar, na Praia Vermelha com uma das paisagens mais lindas do mundo, transformando-o num caminho para a saúde através da prática do "Cooper", os exercícios aeróbios que Cláudio Coutinho tinha tanto difundido no Brasil.

A cerimônia de abertura da pista contou com a presença de familiares de Cláudio, do General Fajardo, comandante da ECEME, e do Dr. Kenneth Cooper.



A abertura da Pista Cláudio Coutinho com o Comandante da ECEME e o prefeito da cidade do Rio de Janeiro.



Vista atual da Pista Cláudio Coutinho

CONCLUSÃO

Cláudio Coutinho retomou dos Estados Unidos em novembro de 1981 para falecer no dia 27 do mesmo mês, quando fazia caça submarina, com mergulho livre, uma de suas grandes paixões, na lagoa da ilha Cagaras, distante três milhas da praia de Ipanema.

Depois de sua morte, por afogamento, em 1981, tornou-se um ícone. De rejeitado e ironizado, Coutinho subitamente virou sinônimo de treinador de sucesso e fonte de inspiração. Dentre os inúmeros pronunciamentos, após sua morte, podemos destacar alguns como:

Zico,

"Foi uma perda irreparável. Ele era muito jovem para ser considerado nosso pai. Por isso, o considerávamos um irmão mais velho. Era um homem muito inteligente, aberto ao diálogo e trouxe ao Flamengo um ambiente de cordialidade, tendo participado, diretamente, das glórias de nosso time nesses últimos anos."

Gazeta Esportiva,

"Carpegiani reconhece que teve alguns mestres, como Zagallo, Minelli e, principalmente, Cláudio Coutinho, treinador da Seleção Brasileira na Copa de 78. "O Coutinho me ensinou o diálogo. Conversava muito com ele e aprendi como lidar com os jogadores", lembra o gaúcho tricolor".

Alberto Helena Jr, colunista do site www.ig.com.br,

"É importante lembrar que Cláudio Coutinho, técnico da seleção brasileira na Copa do Mundo de 1978, na Argentina, foi incompreendido por tentar dar cientificidade ao futebol brasileiro, aliando a técnica dos nossos atletas com contribuições da fisiologia e de pesquisas na área do esporte".

Ronaldo Coutinho,

"Mal sabia eu que, anos mais tarde, iria presenciar a chegada de seu corpo, naquela mesma área na qual brincávamos e nos divertíamos no passado.

Isso aconteceu, exatamente, às 14:10h do dia 27 de novembro de 1981. Vinte anos são passados e fica a saudade que gostaria, nesse momento, de compartilhar com meus amigos mais chegados. Aqueles que sabem que ele era uma pessoa de primeira qualidade, amigo de seus amigos, inteligente, educado e dotado de excepcional inteligência. Teve uma vida curta, mas fulgurante".

Esse depoimento foi publicado no jornal Ombro a Ombro por Pedro Schirmer.

Coutinho, era uma pessoa carismática; a sua presença irradiava muita luz...Contador emérito de casos e piadas, ainda era expert em trocadilhos, trazia alegria aonde quer que estivesse; era muito bem humorado e adorava a família.

Ao seu trabalho agregava um componente extra, a chama da vontade alimentada pelo fogo que incendiava seu coração.

Tantos anos passados da Copa da Argentina e estão vivas na memória de muitos brasileiros, as imagens que a televisão registrou sobre o seu inconformismo e desabafo ao repudiar o resultado do jogo em que o Peru, dono de uma forte seleção perdeu de goleada para Argentina, resultado que desclassificou o Brasil para final.

Dr Kenneth Cooper, seu amigo e admirador, que o chamava de mensageiro da saúde, disse no livro a ele dedicado: "Cláudio Coutinho, será lembrado como um dos maiores treinadores de futebol de todos os tempos e responsável pela apresentação dos aeróbios ao mundo".



Dr. Cooper e a Mãe de Cláudio Coutinho na abertura da Pista Cláudio Coutinho

Hoje, caminhar e correr fazem parte do cotidiano brasileiro preocupado em viver melhor e mais tempo. Graças à difusão do programa "Aerobics", essas atividades se popularizam, envolvendo não só a população de todo o nosso país, como também as autoridades que passaram a reservar nas praças, parques e avenidas, espaços para os nossos andarilhos e corredores.

Descanse em paz, Cláudio Coutinho, você foi um vitorioso.

Algumas homenagens póstumas:

- Ginásio Cláudio Coutinho (CRF)
- Ginásio Cláudio Coutinho (Brasília)
- Ginásio Cláudio Coutinho (14º GAC - Pouso Alegre)
- Praça Cláudio Coutinho (Leblon)
- Estádio Cláudio Coutinho (CCFEx)
- Pista Cláudio Coutinho (Praia Vermelha)
- Sala de Musculação Cláudio Coutinho (Clube Marimbás)

REFERÊNCIAS

BELÉM, J. H. Comunicação pessoal. Rio de Janeiro. 2002.

Boletim Informativo da Associação de Ex-alunos e Amigos da Escola de Educação Física do Exército, Nr 39, ano XII.

Boletim Informativo da Associação de Ex-alunos e Amigos da Escola de Educação Física do Exército, Nr 43, ano XIII.

COOPER, K. H. Aptidão Física em Qualquer Idade (Exercícios Aeróbicos), 6. Ed. Forum, 1972.

COUTINHO, R. P. M. Comunicação pessoal. Rio de Janeiro. 2002.

TUBINO, M. J. G. Comunicação pessoal. Rio de Janeiro. 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.acphoto.hpg.ig.com.br/panoramas/pan34.html>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www2.uol.com.br/placar/aberto/entreemcampo/colunatorcedor>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.futbrasil.com.br/retrospectiva/copas/1978>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.geocities.com.br/sunsetstrip/palms/6237/1978.html>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.flamengonet.com.br/seleção.html>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.jb.com.br/jb/papel/esportes/2001/05/26>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.jt.estadão.com.br/colunistas/emoff/2001/11>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.gazetaesportiva.net/copa2002/história/1978/brasil>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.ultimosegundo.ig.com.br/home/caderno/artigo>>, acesso em 17 de março de 2002.

WINDOWS 98: o melhor caminho para atualização, PC World, São Paulo, n 75 set 1998. Disponível em <<http://www.odia.ig.com.br/sites/estadual/capitulo5.html>>, acesso em 17 de março de 2002.