



Nossa Capa

*Vista aérea da Diretoria
de Pesquisa e Estudos de
Pessoal
(Fortaleza de São João)*

SUMÁRIO

PÁG

- 3 **EDITORIAL**
- ARTIGOS:**
- 5 **IMPACTO VERTICAL DECORRENTE DO RECUO COM ARMA DE FOGO EM DIFERENTES POSIÇÕES DE TIRO**
Audrey Cristine Esteves, Rogério Mattos Caldeira, Adriane Rambo Szekut, Diogo Cunha dos Reis, André da Silva Nascimento, Antônio Renato Pereira Moro
- 10 **AVALIAÇÃO FÍSICA E PSICOLÓGICA EM ATLETAS DE ORIENTAÇÃO**
Érico Felden Pereira, Jane Maria Carvalho Villis, Maria Cristina Chimelo Paim
- 22 **TREINAMENTO COM PESOS PARA INICIANTES: COMPARAÇÃO DA INCIDÊNCIA DE MICROLESÕES MUSCULARES ENTRE TRÊS PROTOCOLOS DE TREINAMENTO**
Ricardo Yukio Asano
- 30 **EFEITOS DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO FÍSICO MILITAR SOBRE O DESEMPENHO FÍSICO, VARIÁVEIS CARDIOVASCULARES E SOMATÓRIO DE DOBRAS CUTÂNEAS DE MILITARES DE FORÇA DE PAZ DO EXÉRCITO BRASILEIRO**
Glauco Vieira, Diego Duarte, Rodrigo Silva, Carlos Fraga, Marcelo Oliveira, Rodrigo Rocha, Guilherme Ferreira, Kleber Alves, Antonio Fernando Araújo Duarte
- 41 **MODIFICAÇÃO NOS INDICADORES DO ESTADO DE HIDRATAÇÃO DE CANDIDATOS AO CURSO DE AÇÕES DE COMANDOS APÓS A MARCHA DE 20 KM**
Luiz Renato Laraia Pinheiro, Rodrigo Souza Lopes de Abreu, Márcio Baby Kroeff, Elcio Santiago Barbosa, Darwin Machado dos Santos Júnior, Filipe Cardoso Gomes, Mauro David Cardoso Martins, Newton José Meurer Júnior, Mário Vilá Pitaluga Filho
- 48 **ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS E PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO PARA TRANSPLANTADOS CARDÍACOS - UMA INTRODUÇÃO PARA PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA**
Diógenes Alves de Oliveira, Renato André Silva, Gisela Arsa, Yomara Lima Mota, Ricardo Mayolino Nakashima, Paulo Henrique Puehringer, Carlos Augusto Reis, Claudinei de Almeida Junior, Christopher da Cruz Conceição
- 57 **OS BENEFÍCIOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA AUTONOMIA FUNCIONAL DO INDIVÍDUO IDOSO**
Mauro Lúcio Mazini Filho, Rodrigo Willian Ferreira, Eurico Peixoto César
- 69 **Normas de Publicação**