LIVROS DE INTERESSE

Os resumos dos livros abordados nesta seção são realizados por profissionais cujo interesse e conhecimento do assunto permitam uma abordagem crítica dos tópicos em questão. Serão considerados para resenha, além de livros e revistas, todo material didático da área de Educação Física e Esportes. O encaminhamento não assegura a resenha, cabendo ao Editor a decisão da escolha do material a ser revisado. As opiniões expressas pelos consultores não representam a opinião do CCFEx/FSJ ou do Editor. As opiniões e comentários são de responsabilidade exclusiva dos consultores. O material submetido a resenha deverá ser encaminhado a: Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército / Revista de Educação Física (Livros de Interesse) – Av João Luis Alves s/n Urca, Rio de Janeiro, RJ;
e-mail: revistaedfis@hotmail.com

GHORAYEB, Nabil & NETO, Turibio Leite Barros (eds.) O Exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos, São Paulo: Editora Atheneu, 1999. Idioma: Português. Preço aproximado R\$ 147,00 [http:// www.atheneu.com.br](http://www.atheneu.com.br)

Este livro texto, é o resultado da contribuição de 82 pesquisadores da área do exercício, tendo sido editado pelos professores Nabil Ghorayeb e Turibio Leite Barros.

Os capítulos, num total de 45, foram divididos em quatro sessões. Dentre os temas abordados se encontram os já esperados como os que abordam o metabolismo energético, avaliação da aptidão física, etc e alguns que certamente são pouco encontrados, como odontologia e

oftalmologia no esporte, atleta gestante entre outros. Como não poderia deixar de ser, em virtude do grande número de tópicos abordados, o conteúdo da grande maioria dos capítulos, não é discutido a fundo. Além desse fato, um dos motivos que talvez contribua para, em pelo menos em dois capítulos, a superficialidade do conteúdo é a ausência de um professor de educação física. Dessa forma, conteúdos importantes e centrais em qualquer livro que se disponha a falar do exercício, como os relacionados ao treinamento de força e ao treinamento para atividades de longa duração poderiam ter sido explorados mais a fundo. Um outro aspecto negativo do livro é seu alto custo, o que pode inviabilizar o uso por aqueles que seriam seus maiores usuários, ou seja os graduandos. Entretanto, o grande número de conteúdos abordados, por outro lado, oferece ao leitor a possibilidade de encontrar em um único livro uma variedade de assuntos.

Os leitores que tiverem a oportunidade de ler o livro vão encontrar uma leitura agradável que não deve faltar na biblioteca dos amantes da Educação Física e Esportes.

José Joaquim Paes Ferrari - 2º Ten EST
Pesquisador do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército
Professor da Universidade Estácio de Sá
Mestrando em Educação Física pela UGF

WASSERMAN, Karlman; HANSEN, James E; SUE, Darryl Y; CASABURI, Richard & WHIPP, Brian J. Principles of Exercise Testing and Interpretation, Maryland: Willian & Wilkins, 1999.

ISBN 0-683-30646-4

Idioma: Inglês. Preço Aproximado R\$ 65.00

<http://www.wwilkins.com>

Este livro é elaborado pelos professores Karlman Wasserman, James Hansen, Darryl Sue e Richard Casaburi da UCLA School of Medicine, Torrance, Califórnia e pelo professor Brian Whipp do departamento de fisiologia do St. George's Hospital Medical School, Londres, Inglaterra. O livro é uma atualização da 2ª edição, contendo referências mais recentes no campo da fisiologia e fisiopatologia. A crescente evolução no uso de testes cardiopulmonares para diagnóstico de doenças faz deste obra uma fonte referência essencial para os profissionais da área.

O livro é apresentado em nove seções distintas: 1) Teste de esforço e sua interpretação; 2) Fisiologia do Exercício; 3) Medidas durante o teste de esforço cardiopulmonar; 4) Fisiopatologia de desordens limitantes do exercício; 5) Preparação e execução de testes de esforço clínicos; 6) Valores de normalidade das variáveis fisiológicas para diversas populações; 7) Princípios da interpretação do teste de esforço; 8) Aplicações clínicas do teste de esforço cardiopulmonar; 9) Apresentação de casos.

O destaque na obra fica com o capítulo 9, no qual são apresentados 83 casos clínicos de testes de esforço cardiopulmonar, com seus respectivos comentários, análises e conclusões, acompanhados de tabelas e gráficos elucidativos.

Mauro Santos Teixeira - Cap Cav

Pesquisador do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército
 Mestrando em Educação Física pela UGF

FAHEY, Thomas D; INSEL, Paul M & ROTH, Walton T. *Fit & Well Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*, Mountain View: Mayfield Publishing Company, 1999. ISBN 0-7674-0535-8

Idioma: Inglês. Preço aproximado R\$ 43,00

Fit & Well 3ª edição apresenta os conceitos básicos de atividade física e saúde. Elaborado pelos professores Paul Insel e Walton Roth, da Universidade de Stanford e Thomas Fahey da California State University, o livro apresenta ferramentas práticas para elaboração de programas de atividades físicas relacionados à saúde, através de fatos relatórios, fotografias e ilustrações. As informações vão desde os conceitos básicos da prescrição de treinamento até abordagens sobre nutrição, gerenciamento do estresse, uso de álcool, drogas, fumos e algumas doenças. O livro apresenta um lay-out agradável e de fácil leitura. Ao final de cada capítulo são apresentadas leituras recomendadas e diversos web sites sobre os assuntos abordados. Recomenda-se este livro para estudantes e professores interessados na área.

Mauro Santos Teixeira - Cap Cav

Pesquisador do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército
 Mestrando em Educação Física pela UGF

RYAN, Monique. *Complete Guide to Sports Nutrition*, Boulder, Colorado: Velo Press, 1999. ISBN 1-884737-57-9

Idioma: Inglês. Preço aproximado \$ 16.95 <http://www.velogear.com>

A autora, Monique Ryan, foi nutricionista da equipe americana Saturn de ciclismo desde 1994

e consultora de outras também importantes equipes, uma experiência prática que parece ter ajudado, tal a familiarização com os assuntos abordados.

Contendo 323 páginas, o Guia Completo da Nutrição Esportiva fornece informações importantes e atuais nos assuntos em que se propõe a discutir. Se utilizando de uma linguagem acessível e agradável a autora, discorre sobre Hidratação, Proteínas, Carboidratos, Lipídeos e outros assuntos atuais da nutrição esportiva. De baixo custo, bom tamanho de letra, boa distribuição dos assuntos e depoimentos de grandes atletas, o livro pode atender tanto aos praticantes de atividade que desejem melhorar sua alimentação como aos estudantes de Nutrição, Educação Física, Medicina e áreas correlatas que desejarem consultá-lo.

José Joaquim Paes Ferrari - 2º Ten EST

Pesquisador do Instituto de Capacitação Física do Exército

Professor da Universidade Estácio de Sá
Mestrando em Educação Física pela UGF

WEINECK, Jurgen. *Treinamento Ideal*, São Paulo: Manole, 1999. ISBN 85-204-0872-9
Idioma: Português. Preço aproximado R\$ 70,00
<http://www.manole.com.br>

Essa obra, a 8ª edição do Manual do Treinamento Desportivo, apresenta de uma maneira clara e objetiva, os principais aspectos que envolvem o planejamento, a condução e o controle do treinamento, com uma abordagem predominantemente metodológica no que diz respeito à sistematização e planejamento do

treinamento, utilizando-se do mínimo necessário de informações sobre os aspectos fisiológicos para o embasamento da aplicação de cargas de treinamento, onde se destacam as considerações sobre a aplicação dos diversos métodos em crianças e adolescentes.

Após a discussão sobre o planejamento, o autor entra no mérito do treinamento propriamente dito onde, com profundidade, apresenta e exemplifica os diversos métodos para o desenvolvimento dos diversos requisitos motores (resistência, força, velocidade, flexibilidade e capacidades coordenativas), oferecendo ao leitor uma ampla gama de sugestões para otimização do treinamento. O livro é rico em orientações e exemplos, conseguindo abranger os itens mais relevantes de uma preparação, incluindo fatores psicológicos, técnicos, táticos e recomendações para a prática saudável e segura.

Cabe ressaltar que, além de reservar um espaço em praticamente em todas os capítulos para tratar da criança e da juventude, o autor apresenta um capítulo exclusivo para explorar a busca e o incentivo de talentos.

O livro, que é um clássico adotado por praticamente todas as escolas de graduação alemãs, pode ser considerado, indubitavelmente, como um excelente "livro de cabeceira" para aqueles profissionais que militam na área do treinamento desportivo, da infância ao alto nível.

Josué Morisson de Moraes - Ten Cel Inf

Diretor do Instituto de Pesquisa da Capacitação Física do Exército

Mestrando em Educação Física pela UFRJ
Coordenador dos cursos de Pós-Graduação "Lato Sensu" em Judô e Treinamento Desportivo da UFRJ/CCFEx