

EXERCÍCIO FÍSICO (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *exercício físico* é a sequência estruturada de movimentos planejados, fundamentado nos *princípios científicos do treinamento*, orientando o praticante, homem ou mulher, no desenvolvimento da aptidão somática, e, enquanto prática lúcida, tornando-se ferramenta de reeducação, autopesquisa e sustentação bioenergética interassistencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *exercício* vem do idioma Latim, *exercitium*, “exercício; prática”. Surgiu no Século XIV. O termo *físico* procede igualmente do idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII.

Sinonimologia: 1. Ginástica física. 2. Gímnica. 3. Condicionamento físico.

Antonimologia: 1. Repouso. 2. Inércia. 3. Inatividade. 4. Sedentarismo. 5. Ociosidade. 6. Imobilidade. 7. Preguiça.

Estrangeirismologia: o *workout* sistemático; o *fitness* planejado; o *training* orientado; o *exercise routine* aplicado à reeducação somática; a *mens sana in corpore sano*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego evolutivo fisiológico humano.

Coloquiologia: a *malhação*; o *puxar ferro*; o *rachar no treino*.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde integral; o holopensene pessoal da homeostase holossomática; o holopensene pessoal do bem-estar lúcido e da qualidade de vida evolutiva; os lucidopenseses quanto à valorização do soma enquanto veículo de manifestação consciencial; a lucidopensenidade; os ortopenses; a ortopensenidade voltada ao uso cosmoético e eficaz do corpo físico; a pensenidade direcionada à somaticidade autoconsciente em prol da evolução consciencial; a pensenidade a favor da autossustentação bioenergética; a pensenidade da autocura físico-energética; a pensenidade da alta *performance* cosmoética; a pensenização do alto rendimento com discernimento; a pensenidade da tecnificação atlética voltada ao autodesenvolvimento; a pensenização esportiva enquanto ferramenta reeducadora; a pensenização das práticas esportivas coletivas interassistenciais; o holopensene das práticas esportivas individuais pró-autofrentamento; o holopensene do desenvolvimento atlético técnico-evolutivo.

Fatologia: o exercício físico; a atividade física enquanto ferramenta evolutiva de reeducação somática; o exercício físico enquanto medida profilática de autossustentação holossomática; a rotina de movimentação somática útil qualificada; a busca pela excelência na *performance* física com discernimento; os movimentos corporais planejados visando à eficiência energética; o autodomínio somático promovido pelos treinamentos técnicos; o trabalho contínuo para a singularidade máxima do soma; a autossuperação a cada sessão de treino; o exercício físico sendo básico na construção de vida mais plena, produtiva e saudável; a promoção autoconsciente da longevidade lúcida; o controle homeostático do peso corporal; o fortalecimento dos músculos e ossos enquanto base da autonomia física; a oxigenação cerebral ampliando o rendimento cognitivo; o aumento da saúde física e o aprimoramento das competências somáticas; a manutenção da forma física funcional e de alto nível; o máximo aproveitamento somático nas atividades cotidianas; os critérios de avaliação física aplicados à otimização dos treinamentos; a diversidade de modalidades corporais adaptáveis às necessidades pessoais; os torneios internacionais como vivência da convivialidade multicultural; as estratégias práticas e tangíveis para alcançar resultados eficazes;

a promoção do estilo de vida ativo e saudável; o esforço contínuo na manutenção das rotinas diárias de movimento lúcido.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático, potencializador da autodefesa energética; a funcionalidade do energossoma otimizada pelo vigor físico; a vitalidade holossomática qualificando as manifestações multidimensionais diuturnas; a paracognição lúcida ampliada pela saúde somática; a soltura do energossoma favorecida pelo equilíbrio fisiológico e emocional; a paragenética robusta influenciando positivamente a constituição somática; as exteriorizações energéticas eficazes estimuladas pela pujança e leveza do soma; a tenepes mais eficaz diante da disposição íntima e do vigor holossomático; o desempenho holossomático refletindo na produtividade dos cursos de campo bioenergéticos; a sustentação da homeostase holossomática em ambientes interassistenciais; a elevação da qualidade das energias nas exteriorizações intencionais e técnicas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo soma-energia-consciência*; o *sinergismo disciplina física-autodiscernimento evolutivo*; o *sinergismo exemplarismo docente-aluno motivado*; o *sinergismo movimento corporal-equilíbrio holossomático*.

Principiologia: o *princípio do exercício físico*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP); o *princípio da rotina útil*; o *princípio da reeducação somática*; o *princípio da autossustentabilidade evolutiva*; o *princípio da coerência entre intenção, pensamento e ação corporal*; o *princípio da constância interassistencial* aplicada à manutenção do soma; o *princípio do movimento* enquanto catalisador da autolucidez e do autodomínio consciencial; os *princípios científicos* aplicados ao desenvolvimento físico individualizado.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado à prática esportiva e profissional; o *código grupal de conduta* das equipes pedagógicas e interassistenciais; o CPC aplicado à saúde integral.

Teoriologia: a *teoria do autodomínio somático*; a *teoria da interassistência* por meio do exemplarismo ativo; a *teoria da reeducação consciencial* pelo movimento.

Tecnologia: a *técnica da periodização* adaptada às fases da vida; a *técnica da escuta ativa* no atendimento personalizado; a *técnica da avaliação física consciente*; a *técnica da assistência bioenergética silenciosa*.

Voluntariologia: o *voluntariado na docência conscienciológica*; o *voluntariado técnico em eventos assistenciais*; o *voluntariado interassistencial energético*; o *voluntariado multiexperiencial nas Instituições Conscienciocéntricas (ICs) e cursos conscienciológicos*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana ativa*; a *docência enquanto laboratório conscienciológico*; o *laboratório conscienciológico da tenepes*.

Cologiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia*; o *Colégio Invisível da Reeducologia*; o *Colégio Invisível da Saúde Holossomática*.

Efeitiologia: o *efeito desintoxicante do exercício físico* favorecendo a renovação celular e o equilíbrio metabólico; o *efeito do desbloqueio e fortalecimento do energossoma* qualificando a circulação das energias conscienciais; o *efeito psicofisiológico de estabilização emocional com redução do estresse e fortalecimento da autestima*; o *efeito da otimização da oxigenação cerebral* ampliando a cognição, a atenção e o discernimento; o *efeito homeostático do condicionamento físico na manutenção da saúde integral e da longevidade produtiva*; o *efeito do reforço da autonomia somática e da autoconfiança evolutiva*; o *efeito da sustentação da autovivência interassistencial* potencializando a tenepes.

Neossinapsologia: a *criação de neossinapses* pela prática regular de exercícios físicos; as *neossinapses resultantes da reeducação somática lúcida*; as *neossinapses advindas da docência sobre o movimento humano*; as *neossinapses geradas pela vivência interassistencial no voluntariado conscienciológico*.

Ciclologia: o ciclo *treino–recuperação–adaptação fisiológica*; o ciclo *esforço físico–superação emocional–crescimento consciencial*; o ciclo *aula–reflexão–reformulação didática*; o ciclo *assistência–autoquestionamento–reciclagem*.

Enumerologia: a autoconsciência corporal evolutiva; o esforço físico autossuperativo; a reeducação somática continuada; a preservação da saúde integral; o *hobby* corporal autocurativo; as rotinas energéticas associadas ao movimento; a liderança interassistencial pautada no exemplo físico-energético.

Binomiologia: o *binômio saúde–exercício físico*; o *binômio autesforço–autossuperação*; o *binômio consistência–progressão*; o *binômio dedicação–evolução*.

Interaciologia: a *interação soma–energossoma* na *performance* lúcida; a *interação educador–educando* no processo de autossuperação; a *interação treino técnico–parapercepção ampliada*; a *interação saúde integral–interassistência*.

Crescendologia: o *crescendo sedentarismo–mobilização–vitalidade lúcida*; o *crescendo autoconsciência corporal–autodomínio somático*; o *crescendo exercício físico–autossuperação–liderança interassistencial*; o *crescendo aluno passivo–aluno proativo–aluno reeducador*.

Trinomiologia: o *trinômio curto prazo–médio prazo–longo prazo*; o *trinômio vontade firme–intencionalidade cosmoética–autorganização prática*.

Polinomiologia: o *polinômio disciplina–ritmo–persistência–autossuperação*; o *polinômio ensino–exemplo–inspiração–transformação*.

Antagonismologia: o *antagonismo sedentarismo / movimento lúcido*; o *antagonismo superficialidade motivacional do treino / intencionalidade cosmoética*; o *antagonismo autocorrupção física / autorresponsabilidade somática*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o repouso excessivo comprometer a vitalidade*; o *paradoxo de o esforço físico poder promover paz íntima*; o *paradoxo de o treino técnico poder potencializar a espiritualidade prática*.

Politicologia: a política da liderança educativa; a exemplariedade; a convivioocracia sadia e respeitosa nos ambientes esportivos e conscienciais; a política da inclusão consciente e da valorização das diferenças somáticas; a política da autoliderança no compromisso com a saúde integral.

Legislogia: a *lei de causa e efeito* aplicada à saúde somática; a *lei do maior esforço pessoal* enquanto base da autossuperação; a *lei do retorno energético* vivenciada nas práticas assistenciais; a *lei da evolução pessoal* com base na disciplina e reeducação continuada; a *lei do ritmo biológico* respeitado no planejamento dos treinos.

Fisiologia: a somatofilia; a rotinofilia; a tecnofilia; a reeducacofilia; a homeostaticofilia; a sinergismofilia.

Fobiologia: a superação da fobia do fracasso físico; a supressão da fobia da exposição corporal; a eliminação da fobia da mudança de rotina; a superação da gerascofobia ao acompanhar o envelhecimento do próprio corpo; a supressão da algofobia adaptativa do treino.

Sindromologia: a superação da *síndrome do sedentarismo crônico*; a prevenção da *síndrome da estagnação evolutiva somática*; o enfrentamento da *síndrome da dispersão consciencial* dificultando a sustentação energética; a mitigação da *síndrome da autonegligência corporal*; a reciclagem da *síndrome da indisciplina vital*.

Maniologia: a mania da *hiperperformance* sem discernimento; a mania da autossabotagem física; a mania de adiar a mudança necessária; a mania de buscar resultados imediatistas sem processo; a mania de se comparar excessivamente com outros corpos; a mania de usar o corpo enquanto vitrine.

Mitologia: o *mito da juventude eterna*; o *mito de o exercício físico ser apenas em prol da estética*; o *mito de a saúde não exigir disciplina*; o *mito de o exercício ser “coisa de atleta”*; o *mito de ao sentir dor leve significar estar se machucando*.

Holotecologia: a somatoteca; a energossomatoteca; a anatomolecta; a voluntarioteca; a bioteca; a reeducacioteca; a interassistencioteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Parapedagogia; a Proexologia; a Fisiologia do Exercício; a Psicologia do Esporte; a Conscienciologia; a Educação Física; a Autexperimentologia; a Reeducaciologia; a Voliciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a consciência ressomada; a consciência lúcida; a consciência autorganizada; a consciência cerebelar; a personalidade psicomotriz; a consciência atlética; a consciência equilibrada; a consciência anti-dispersiva; a consciência reeducada; a consciência madura; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a consciência enciclopedista; a consciência empreendedora evolutiva; a consciência javalínica.

Masculinologia: o atleta; o desportista; o ginasta; o resiliente somático; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; o conscienciólogo; a macrossômata; o duplista; o proexistente; o reeducador; o exemplarista; o intelectual; o reciclaniente existencial; o inversor existencial; o tenepesta; o ofiexista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetógrafo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o empreendedor; o materializador.

Femininologia: a atleta; a desportista; a ginasta; a resiliente somática; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecissora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; a consciencióloga; a macrossômata; a duplista; a proexistente; a reeducadora; a exemplarista; a intelectual; a reciclaniente existencial; a inversora existencial; a tenepesta; a ofiexista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetógrafa; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a empreendedora; a materializadora.

Hominologia: o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens humanus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autodidacticus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexistente*; o *Homo sapiens tenepesta*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens sensatus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: exercício físico *básico* = a prática rotineira e autônoma de atividades corporais planejadas, com foco na melhora gradual da saúde e da qualidade de vida; exercício físico *avançado* = a prática corporal sistemática e orientada por profissional qualificado, visando o desenvolvimento técnico, o autodomínio somático, energético e a autossuperação evolutiva.

Culturologia: a cultura da prevenção e da saúde integral; a cultura das práticas corporais multidimensionais; a cultura das olimpíadas enquanto símbolo da superação humana.

Curiosologia. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 4 práticas corporais representativas da diversidade de aplicação técnica dos exercícios físicos, segundo os objetivos fisiológicos da consciência intrafísica:

1. **Espor tes coletivos de alto rendimento:** modalidades associadas às habilidades motoras complexas, trabalho em equipe, raciocínio rápido, disciplina tática e convivência saudade em contextos competitivos. Exemplos: futebol, futsal, basquete, vôlei de quadra, vôlei de praia, handebol, polo aquático e rugby.

2. **Espor tes individuais de alto rendimento:** modalidades de autocentramento técnico, concentração profunda, resiliência emocional e superação física contínua, favorecendo o autenfrentamento lúcido. Exemplos: atletismo, ginástica artística, ginástica rítmica, judô, natação, surfe, tênis, boxe, ciclismo, saltos ornamentais e patinação artística.

3. **Exercícios cardiovasculares** (aeróbicos): atividades com predominância do metabolismo oxidativo, promovendo melhora do condicionamento cardiorrespiratório, da oxigenação ce-

rebral e da resistência física. Exemplos: corrida, caminhada, ciclismo, natação, dança aeróbica, ginástica aeróbica, remo, *spinning* e treinamento funcional aeróbico.

4. **Exercícios de força:** atividades voltadas ao aumento da força muscular, densidade óssea, estabilidade articular e autonomia física, favorecendo o autodomínio somático. Exemplos: musculação com pesos livres ou máquinas, treinamento com peso corporal, treinamento funcional de força, *crossfit*, *powerlifting*, *pilates*, *yoga* e *tai chi chuan*.

Orientação. Sob a ótica da *Ciência do Treinamento Físico*, o exercício deve ser praticado de modo técnico, seguro e adaptado à realidade da consciência intrafísica. Eis, na ordem alfabética, os 7 *princípios científicos fundamentais* para a boa performance física e evolutiva:

1. **Princípio da especificidade:** o objetivo almejado requer exercícios direcionados, os *efeitos do treino* são específicos para os movimentos e sistemas corporais utilizados.

2. **Princípio da individualidade biológica:** o treino precisa ser personalizado, cada pessoa responde de modo único ao treinamento, conforme idade, genética, histórico e condição física.

3. **Princípio da progressão:** o treinamento deve avançar passo a passo, respeitando o ritmo do corpo, evitando lesões e facilitando a adaptação fisiológica.

4. **Princípio da recuperação:** o treino sem recuperação pode gerar prejuízos, sendo o descanso parte do processo no qual o corpo se recompõe e evolui.

5. **Princípio da reversibilidade:** a regularidade é essencial para manter os resultados, podendo ocorrer a perda dos ganhos conquistados com a parada dos treinos.

6. **Princípio da sobrecarga:** o processo de evolução física demanda aumentar gradualmente os desafios do treino, seja pela intensidade, volume ou frequência dos exercícios.

7. **Princípio da variação:** a mudança dos exercícios e estímulos ao longo do tempo evita estagnação e favorece progresso continuado.

Saúde. Sob a ótica da *Terapeuticologia*, o exercício físico bem orientado constitui recurso profilático e coadjuvante terapêutico de alto valor evolutivo, promovendo benefícios nos planos físico, psicológico e consciencial, entretanto, quando mal aplicado, pode gerar *efeitos contraproductivos à saúde integral*.

Inadequação. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 12 *efeitos adversos* em caso de prática inadequada, categorizados consoante a estrutura consciencial alcançada:

A. Somáticos.

01. **Agravio.** Agravamento de quadros clínicos em pessoas sem avaliação prévia.
02. **Compensação.** Desequilíbrios posturais e compensações motoras.
03. **Desgaste.** Fadiga crônica por excesso de treinamento “*overtraining*”.
04. **Lesão.** Traumatismos musculoesqueléticos e sobrecargas articulares.

B. Psicossomáticos.

05. **Culpa.** Sentimento de culpa excessiva quando não treina.
06. **Dependência.** Autoimagem distorcida e sujeição estética.
07. **Escapismo.** Fuga de questões emocionais profundas.
08. **Obsessão.** Compulsão por exercício (vigorexia).

C. Conscienciais.

09. **Alienação.** Afastamento ou fuga do autenfrentamento evolutivo.
10. **Competição.** Afirmação egoica, comparações estéreis e busca de superioridade sobre os outros, desviando a prática do propósito evolutivo.
11. **Culto.** Atenção exagerada ao corpo desvinculado da Cosmoética (biofilia monopolizadora).
12. **Superficialidade.** Materialismo e vaidade exacerbada em detrimento do autoconhecimento.

Benefícios. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 22 *efeitos positivos do exercício físico*, categorizados em 3 estruturas:

A. **Somáticos:** o corpo é o primeiro laboratório da consciência: quanto mais forte, equilibrado e vital, maior a liberdade para viver e evoluir.

01. **Alívio.** Redução de dores crônicas.
02. **Ânimo.** Intensificação da disposição e vitalidade.
03. **Longevidade.** Aumento da longevidade com autonomia.
04. **Prevenção.** Evitação e controle de doenças crônicas como hipertensão, diabetes tipo 2, dislipidemias e certos tipos de câncer.
05. **Renovação.** Reversão ou desaceleração de processos degenerativos.
06. **Restauro.** Melhora da qualidade do sono e do funcionamento corporal geral.

B. **Psicossomáticos:** exercitar-se é também exercitar a mente: cada movimento pode ser convite ao equilíbrio, à resiliência e à clareza interior.

07. **Autovalorização.** Aumento da autestima, autoconfiança e senso de competência pessoal.

08. **Bem-estar.** Estímulo à liberação de neurotransmissores do bem-estar, endorfina, serotonina e dopamina.

09. **Equanimidade.** Melhora da estabilidade emocional e da clareza mental.
10. **Esperança.** Prevenção e auxílio no tratamento de depressão leve a moderada.
11. **Lucidez.** Melhoria da cognição, atenção, concentração e memória.
12. **Resiliência.** Retomada do autocontrole frente aos desafios da vida intrafísica.
13. **Saúde.** Promoção da saúde mental e do equilíbrio emocional.
14. **Serenidade.** Redução significativa do estresse e da ansiedade.

C. **Consciencial:** no ritmo do movimento lúcido, a consciência descobre a si mesma, amplia os valores pessoais e encontra no corpo, portal para o Cosmos.

15. **Acolhimento.** Desenvolvimento de valores elevados como disciplina, gratidão, empatia e compaixão.

16. **Ampliação.** Expansão da percepção bioenergética e do campo vibracional.
17. **Atenção.** Maior presença no aqui-agora pela atenção plena, *mindfulness* corporal.
18. **Autopesquisa.** Oportunidade de autopesquisa e conexão com o propósito de vida.
19. **Conexão.** Facilitação da reconexão com a Natureza, o energossoma e os amparadores extrafísicos.
20. **Expansão.** Estímulo à autorreflexão, autossuperação e autexpansão consciencial.
21. **Integração.** Integração mente-corpo-energia durante o movimento lúcido.
22. **Serenidade.** Aumento da paz íntima e do senso de unidade com o Cosmos.

VI. Acabativa

Remissiologia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Encyclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o exercício físico, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
02. **Autoidentificação somática:** Autossomatologia; Homeostático.
03. **Autorresponsabilidade somática:** Autocompletismologia; Neutro.
04. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
05. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
06. **Inteligência longeva:** Somatologia; Neutro.
07. **Padrão homeostático de referência:** Paraassepsiologia; Homeostático.
08. **Qualidade de vida ideal:** Homeostaticologia; Homeostático.

09. **Recepção somática:** Somatologia; Neutro.
10. **Resiliência somática:** Somatologia; Homeostático.
11. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Soma:** Somatologia; Neutro.
14. **Superdotação somática:** Somatologia; Homeostático.
15. **Vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.

O EXERCÍCIO FÍSICO TÉCNICO, QUANDO ALINHADO À COSMOÉTICA E AO PROPÓSITO INTERASSISTENCIAL, TRANSFORMA O SOMA EM FERRAMENTA DE AUTOSSUPERAÇÃO, REEDUCAÇÃO E EXEMPLARISMO EVOLUTIVO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já parou para refletir sobre o quanto está utilizando o soma a favor da própria evolução e da longevidade lúcida? Considera possível o exercício físico ir além de hábito pró-saúde somática, sendo caminho diário de reconexão com a força interior?

Bibliografia Específica:

1. **Brooks**, Douglas; *Manual do Personal Trainer: Um Guia para o Condicionamento Físico Completo* (*Your Personal Trainer: The Expert training Companion for Total Fitness*); revisora Flávia Meyer; trad. Márcia dos Santos Dornelles; 256 p.; 15 caps.; 73 enus.; 81 ilus.; 55 tabs.; 28 x 21 cm; br.; *Artmed*; Porto Alegre, RS; 2000; páginas 107 a 130.
2. **Dantas**, Estélio Henrique Martins; *Fisiologia e Bioquímica do Exercício*; 322 p.; 15 caps.; 14 graf.; 80 ilus.; 16 tabs.; 23 x 16 cm; br.; *Atheneu*; Rio de Janeiro, RJ; 2022; páginas 1 a 290.
3. **Medina**, John; *Aumente o Poder do seu Cérebro: 12 Regras para uma Vida Saudável e Produtiva* (*Brain Rules: 12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School*); revisores Ana Grillo; Cristhiane Ruiz; & Rebeca Bolite; trad. Ana Ban; 256 p.; 12 caps.; 1 ilus.; 12 enus.; 22,5 x 16 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2010; páginas 16 a 72 e 142 a 202.
4. **Ratey**, John J.; & **Hagerman**, Eric; *Corpo Ativo, Mente Desperta: A Nova Ciência do Exercício Físico e do Cérebro* (*Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*); revisoras Raquel Correa; Lilia Zanetti; & Michele Paiva; trad. Cristina Paixão Lopes; 194 p.; 10 caps.; 23 x 16 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 11 a 281.
5. **Weineck**, Jungen; *Manual do Treinamento Esportivo* (*Optimales Training*); revisoras Angela Gonçalves Marques; & Maria Ofélia da Costa Seraphim; trad. Maria Ermatina Galvão Gomes Pereira; *et al.*; 292 p.; 23 caps.; 53 ilus.; 103 enus.; 16 tabs.; 85 gráf.; 26,5 x 17,5 cm; br.; *Manole*; São Paulo, SP; 1986; páginas 8 a 52.

E. E.