

TIPOS DE EXERCÍCIO FÍSICO QUE AS PESSOAS REALIZAM

Nadson Gomes Dos Santos¹

Alex Semenoff Segundo²

RESUMO

O objetivo é entender quais os tipos de exercícios físicos realizados por adultos. O delineamento da pesquisa é um estudo transversal analítico. A população foi de 39 indivíduos, composto por 26 pessoas (66%) do sexo masculino e 13 pessoas (34%) do sexo feminino. A idade média foi de 23,51 anos. O questionário foi composto por 11 perguntas autoaplicáveis. Os indivíduos selecionados para pesquisa eram da Faculdade EDUVALE, ambas as instituições localizadas na cidade de Jaciara-MT. O critério de inclusão foi ser de qualquer idade e sexo. O pesquisador em nenhum momento interferia nas respostas do entrevistado, somente o orientava, caso houvesse ausência do entendimento de alguma questão o pesquisador explicava pausadamente para todos os envolvidos na pesquisa. Com as perguntas procurou-se explorar o tema que envolve a relação da educação física com tipos de atividade física. De posse dos dados, pode-se fazer inferências sobre o tema. Os dados da pesquisa foram organizados, estratificados uma comparação entre as variáveis, através do uso de porcentagem em cada questão. Os resultados do estudo demonstraram que: 64% fazem alongamento, 87% fazem exercícios aeróbicos, 43% sofreram lesão muscular, 84% participam de eventos esportivos, 66% fazem exercícios físicos, 51% praticam corridas, 84% praticam futebol, 82% praticam vôlei, 58% praticam basquete, 84% fazem exercícios anaeróbicos, 76% costumam fazer alongamentos antes de iniciar uma atividade física. Conclui-se que, na Faculdade EDUVALE, a maioria dos alunos envolvidos praticam exercícios físicos.

Palavras-Chave: Exercício. Questionário. Resultados.

ABSTRACT

The objective is to understand what types of physical exercises performed by adults. The research design is an analytical cross-sectional study. The population was 39 individuals, composed of 26 people (66%) male and 13 people (34%) females. The mean age was 23.51 years. The questionnaire consisted of 11 self-applicable questions. The individuals selected for research were from EDUVALE College, both institutions located in the city of Jaciara-MT. The inclusion criterion was to be of any age and gender. The researcher at no time interfered with the interviewee's answers, only guided him, if there was no understanding of any question, the researcher explained pauseto all those involved in the research. With the questions we sought to explore the theme that involves the relationship of physical education with types of physical activity. In possession of the data, one can make inferences on the subject. The research data were organized, stratified a comparison between the variables, through the percentage use in each question. The results of the study showed that: 64% do stretching, 87% do aerobic exercises, 43% suffered muscle injury, 84% participate in sporting events, 66% do physical exercises, 51% practice races, 84% practice football, 82% practice volleyball, 58% practice basketball, 84% do anaerobic exercises, 76% usually do stretching before starting physical activity. It is concluded that, at EDUVALE College, most of the students involved practice physical exercises.

Keywords: Exercise. Quiz. Results.

¹ Graduando de Educação Física

² Professor Dr. do Curso de Educação Física da Faculdade EDUVALE

INTRODUÇÃO

O exercício físico é na atualidade uma referência de benefícios para o organismo. Sua prática melhora a qualidade de vida e ainda produz a benefícios para o organismo conduzindo a uma maior longevidade e da vida (MELLO et al 2000). Parâmetros clínicos simples como os encontrados em exames laboratoriais e mais avançados como os utilizados por médicos cardiologistas, demonstram claramente melhoras significativas dos praticantes de exercícios (PITANGA, 2002)

O hábito do exercício deve começar desde o início da infância. Em ensaio clínico realizado em uma universidade Brasileira, descobriu-se que as crianças praticantes de exercícios tinham uma série de benefícios para a saúde comparado com as crianças que não eram praticantes. Dentre os que se destacaram foram os exames como lipidograma e a frequência cardíaca (PETRELLUZZI, ET al 2004).

Infelizmente o sedentarismo é uma realidade na população. Praticantes de exercício vivem mais e com maior qualidade. O que se conhece é que os exercícios de forma geral causam benefícios como relatado. Entretanto, ainda é pouco explorado os tipos e a qualidade dos exercícios praticados (PEREIRA, et al 2003).

A carência de estudos que demonstram quais são os melhores exercícios, e quais são longitudinalmente utilizados pela população é uma realidade. Tudo indica que os mais realizados são a prática da caminhada e da corrida. O esporte mais presente no país é o Futebol, seguido pelo voleibol e demais esportes (HEIAL, 2007).

Dentro das práticas curriculares do curso de Educação Física há diversas disciplinas de esportes. Na atualidade há uma necessidade de maior investimento em políticas públicas que envolvam o esporte. Dentro deste olhar o professor de Educação Física tem as competências e habilidades necessárias para oferecer o desenvolvimento destas políticas importante para o país (VIVINIANI, et al 2014).

O sedentarismo é uma forte realidade encontrada em nosso país. Ligado a isto está a presença do forte consumismo. Este é presente no hábito de consumo de alimentos extremamente calóricos, além da aquisição de eletrônicos, sendo o destaque, nos dias atuais, o celular. Os eletrônicos de forma geral, especificamente o celular, aumentam o tempo de sedentarismo o que determinam doenças não associadas a microrganismos, ou seja, doenças associadas ao aparelho cardiovascular (coração) (SILVA, 2007).

Este estudo irá abordar, através de questionário, quais os tipos de exercícios mais prevalentes em uma amostra, a qual, foram coletada nos municípios do Vale do São Lourenço

em MT. Nesse sentido, o objetivo do estudo é entender quais os tipos de exercícios físicos são realizados por adultos.

REFERENCIAL TEÓRICO

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

Para Lima e Venturieri (2015) Com a grande fluidez da capitalização a sociedade ainda não despertou para a prática de uma vida mais saudável e ainda permanece de forma estagnada sobre sedentarismo, apontamos como alguns dos fatores para o sedentarismo a modernidade e a globalização tecnológica e que condiz para a elevada carga de trabalho de forma intensa e sem intervalos. Destaca-se assim a importância da constante prática regular de determinada atividade física para diminuir substancialmente o risco de morte por doença cardíaca e redução do risco de infarto, câncer de cólon, diabetes e pressão alta e outras doenças que através do sedentarismo reduz a expectativa de vida.

Segundo Glaner, (2003). Para minimizar o risco de incubação e bem como do desenvolvimento precoce de doenças crônica degenerativa, associa-se a prática regular de atividade física que possibilitará uma maior longevidade com qualidade de vida.

Sobre linhas Castellón e Pino (2003). É possível caracterizar o conceito de qualidade de vida como;

- Componente objetivo - Qualidade de condições de vida
- Componente subjetivo - Satisfação pessoal por meio de condições de vida
- Combinação da satisfação com as condições de vida
- Aliado a combinação da satisfação pessoal e condições de vida, é considerado o

próprio sujeito responsável por sua escala de valores e também das aspirações pessoais.

O BENEFÍCIO DA ATIVIDADE FÍSICA PARA À SAÚDE

De acordo com Lima e Venturieri (2015) Através da atividade física é possível obter os benefícios sobre a qualidade de vida, conhecendo os benefícios, prevenção sobre o retardo de doenças crônica que são de forma mais frequente na sociedade moderna.

Segundo descreve Barbosa (2012), o benefício da prática da realização de exercícios físicos, não apresenta apenas melhora fisiológica, mas também controla a glicose, efetiva a qualidade melhor de sono e condiciona capacidade física referente à saúde, sobre o capacidade psicológica atua no relaxamento, redução de estresse e ansiedade e também melhor

condicionamento cognitivo e de forma social atua sobre a melhora na interação social, cultural promovendo maior integração com a comunidade, e além de reduzir e prevenir doenças como desvio de postura e osteoporose.

Sobre a visão de Barbosa (2012). Destaca-se que a busca de melhoria é buscada de forma constante pelo ser humano através das condições de vida e o máximo de autonomia sobre sua existência. É de suma importância que a sociedade tenha conhecimento sobre os benefícios da prática regular da atividade física, sob estar atento na prevenção contra diabetes e a hipertensão arterial. Pelo fato que atividade física adotada na adolescência, desencadeia os benefícios de uma vida saudável tanto a curto quanto a longo prazo, com a redução de doenças ligadas ao sedentarismo, possibilitando assim o crescimento de ações que promovam saúde e um aumento no padrão de vida.

TREINAMENTO AERÓBIO

Destaca Grünelwald & Wöllzenmüller (1984) sobre o treinamento aeróbio a execução de um trabalho muscular durante período prolongado, sem apresentar cansaço ou sinais de fadiga, destacando o melhor aproveitamento incidindo sobre duração, frequência e intensidade. Exercício aeróbio envolve o oxigênio como fonte de queima de substratos ocorrendo o transporte de energia para o músculo em atividade, a contribuição deste exercício sob longa duração auxilia na melhora de articulações gastas, molderadas e alta, insta destacar que estimula as funções como sistema vascular e cardial, elevando a capacidade pulmonar e cardíaca para o suprimento de energia. Os exemplos de exercícios aeróbios: Correr, pedalar, pular, caminhar, nadar, exercitar e dançar.

No que refere-se Jacob Filho e Costa (2006). Nos exercícios aeróbios envolvem os grandes grupos musculares pelo repetitivos movimentos dos exercícios realizados, na forma de adenosina trifosfato -ATP, gerando trabalho muscular.

TREINAMENTO AERÓBIO CONTÍNUO

De acordo com Tanzilli et al (2003), No método de treinamento aeróbio contínuo empenha-se na realização de exercício de modo constante de intensidade, recomenda-se este tipo de treinamento ou exercício para pessoas saudáveis ou possuindo o laudo médico que indica o respectivo exercício.

No treinamento aeróbico contínuo, o ritmo de execução é de forma a ser subdividida em contínuo lento e intenso, no ritmo intenso se mantém a intensidade próxima a liminar anaeróbio, sendo assim possível realizar o exercício com duração de 30 a 60 minutos.

De acordo salienta Masuda e Farias (2016), conclui há uma redução subaguda da pressão arterial em adultos normotensos e na sessão única de exercício aeróbico contínuo não promovem a redução da pressão arterial ambulatoria na média de períodos de sono e vigília, os indicadores autonômicos de domínio no tempo na relação da atuação parassimpática permanecem inferior até 30 minutos pós exercício.

TREINAMENTO AERÓBIO INTERVALADO

Sa (2014) No treinamento aeróbio intervalado destaca-se por períodos de esforço, de forma alternadas por repouso de modo rígido controlado, aplica-se aos esportes predominantemente aeróbios, bem como aos sistemas alático e anaeróbio que determinam o desempenho. Pelo modo variável na modulação de estímulo e intensidade, no treinamento intervalado pode advir adaptações fisiológicas nas sessões de treino em períodos curtos com o mínimo desgaste fisiológico.

Para Sa (2014), o treinamento intervalado expõe de forma caracterizada: o meio de preparação física que compreende as alternâncias entre os períodos de recuperação (esforço/também contra esforço) e de trabalho, com intensidades sob a duração controlada exige ao mesmo tempo orientação das variáveis em objetivos propostos. Permite ao atletas em modalidades diferentes atingir melhor desempenho pela alternância dos blocos de atividade de alta e baixa intensidade sobre a velocidade, validando a eficiência da capacidade cardiorespiratória nos rendimentos de provas aeróbias, variando da duração e o tempo de recuperação.

TREINAMENTO AERÓBIO EM CIRCUITO

Segundo Junior (2014) No treinamento aeróbio em circuito destaca-se como um método misto que desenvolve neuromuscular, psicocinético e cardiorrespiratório, dependo de estímulos e intervalos, pode ser usado seja qual for o sistema energético, permitindo assim a participação de uma maior quantidade de pessoas ao mesmo tempo.

Chaves et al. (2007) destaca que o circuito pode ser:

- Anaeróbicos: Estações com alta intensidade e de curta duração, sobre recuperação

que permita remover o lactato. Na perspectiva que o repouso é menor que a atividade, desta forma não pode ter ao mesmo tempo atleta em repouso e atividade.

- Aeróbico: Destacam pelas estações com menor intensidade, maior duração e com esforços classificados como homogêneos.
- Misto: Aeróbico ou Anaeróbico, fusão das cargas e intervalos dos anteriores.
- Específico: Desenvolvem uma qualidade de forma específica, ou até mesmo mais de uma estação para cada qualidade, distribui-se sobre a flexibilidade, agilidade e velocidade.

Segundo Chaves et al. (2007) O nível de intensidade e o condicionamento na realização do exercício, contribui na proporção da via aeróbia que proporciona o aumento da duração do exercício.

TREINAMENTO ANAERÓBIO

Descreve Chaves et al. (2007) Exercício que exige resistência e força pelo fato gerador de sobrecarga muscular, que a sobrecarga pode ser adotada com equipamentos, exemplo levantamento de pesos, molas, barra imóveis, roldanas ou por meio de dispositivos isocinéticos e também hidráulicos.

Observa Chaves et al. (2007), que no treinamento progressivo com pesos, esta ferramenta é a mais indicada e comum para treinar os músculos e fortalecê-lo, expandindo as dimensões musculares que se denomina como (hipertrofia), e ao longo da melhora de síntese proteica, há uma adaptação de base fundamental para a elevada carga de trabalho, indiferente do sexo e idade.

TREINAMENTO COMBINADO (ANAERÓBIO E AERÓBIO)

No que descreve Guedes et al. (2016) a combinação do treinamento combinado ou seja anaeróbico (resistido) e aeróbico (redução calórica, torna-se eficaz para efetivar o protocolo de exercícios com intuito de perda de peso.

Guedes et al. (2016). Classifica sobre o treino combinado, a resistência aeróbica e a força podem incidir no efeito desejado, pelo fato que se observa uma magnitude mais reduzida do desenvolvimento da resistência aeróbica.

Silva et al. (2008), exemplifica que no treinamento combinado (TC) é utilizado para uma melhor forma de equilíbrio entre o aumento de massa e a diminuição da massa gorda.

Destaca-se ainda Silva, Rombaldi e Campos (2010), o treinamento combinado, tem sido proposto com a finalidade de contemplar e otimizar sessões de exercícios resistidos com pesos (ERP) e de outro lado á exercícios aeróbios.

METOLOGIA

Pesquisa Bibliográfica

A metodologia adotada é a pesquisa qualitativa baseada em referencias bibliográficos impressas e digitais tratando do assunto com intuito de contribuir para o embasamento.

A pesquisa bibliográfica, ou de fontes secundárias, abrange toda bibliografia já tornada pública em relação ao tema de estudo, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico etc., até meios de comunicação orais: rádio, gravações em fita magnética e audiovisuais: filmes e televisão. Sua finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto, inclusive conferencias seguidas de debates que tenham sido transcritos por alguma forma, quer publicadas, quer gravadas. (LAKATOS, 2003, p.182).

Pesquisa de campo

Como forma de coleta foi utilizada a técnica de pesquisa em loco de perguntas abertas e verificação das mesmas. Este instrumento constituí em uma serie ordenada de perguntas em forma de uma entrevista. (LAKATOS, 2007).

MATERIAIS E MÉTODOS

O delineamento da pesquisa é um estudo transversal analítico. A população analisada foi de 39 indivíduos, composto por 26 pessoas (66%) do sexo masculino e 13 pessoas (34%) do sexo feminino. A idade média da população envolvida foi de 23,51 anos. O tempo médio gasto pelo entrevistado para responder as questões foi de 15 minutos.

O questionário estruturado foi composto por 11 perguntas e foi autoaplicável.

Antes do início da pesquisa o pesquisador passou por um treinamento. Este foi conviver no ambiente do desenvolvimento da pesquisa e o principal conhecendo o público a ser incluído no estudo.

Os indivíduos selecionados para pesquisa eram da Escola João Mateus Barbosa e da Faculdade EDUVALE, ambas as instituições localizadas na cidade de Jaciara-MT. O critério

de inclusão foi ser de qualquer idade e sexo. Incluído o indivíduo era entregue o termo de consentimento esclarecido, o qual era lido e assinado. Em ato contínuo, em ambiente tranquilo respondia as questões do estudo. O pesquisador em nenhum momento interferia nas respostas do entrevistado, somente o orientava, caso houvesse ausência do entendimento de alguma questão o pesquisador explicava pausadamente para todos os envolvidos na pesquisa.

Com as perguntas procurou-se explorar o tema que envolve a relação da educação física com tipos de atividade física. De posse dos dados, pode-se fazer inferências sobre o tema. Os dados da pesquisa foram organizados, estratificados e realizado uma comparação entre as variáveis, através do uso de porcentagem em cada questão.

RESULTADOS

Os resultados do estudo foi composto por 39 indivíduos com idade média de 23,51 anos. Destes, 26 homens (66%) e 13 mulheres (34%). A questão 1 trata-se da prática de exercícios físicos na rotina diária. As respostas foram que 26 (66%) de pessoas praticavam exercícios físicos. A questão 2 relatava a prática de alongamentos após a realização de exercícios físicos; 25 (64%) realizavam a prática do alongamento após o exercício. A questão 3 relatava se já participou de alguma maratona ou evento esportivo; 33 (84%) já participaram de eventos.

A questão 4 relacionava-se com a participação de alguma corrida a algum tempo; 20 (51%) já participaram de uma corrida. A questão 5 mostra a quantidade de pessoas que já praticaram futebol na vida; 33 (84%) já participaram desta modalidade. A questão 6 nos mostra a quantidade de pessoas que praticam vôlei. Os resultados demonstram que 32 (82%) já praticaram. A questão 7 nos mostra a quantidade de pessoas que praticam Basquete; 23 (58%) já praticou e alguns ainda praticam no dia de hoje.

A questão 8 nos relata a quantidade de pessoas que fazem exercícios aeróbios; 34 (87%) das pessoas fazem atividade física e bem estar. A questão 9 relaciona as pessoas que já fizeram exercícios anaeróbios; 33 (84%) por cento participaram. A Questão 10 demonstra se já sofreu algum tipo lesão na vida; 17 (43%) das pessoas sofreram lesão. A questão 11 relaciona-se como vai ser realizado a aula de alongamentos antes de iniciar uma atividade física; 30 (76%) disseram que sim.



Figura 1: Pessoas entrevistadas, Santos (2019).

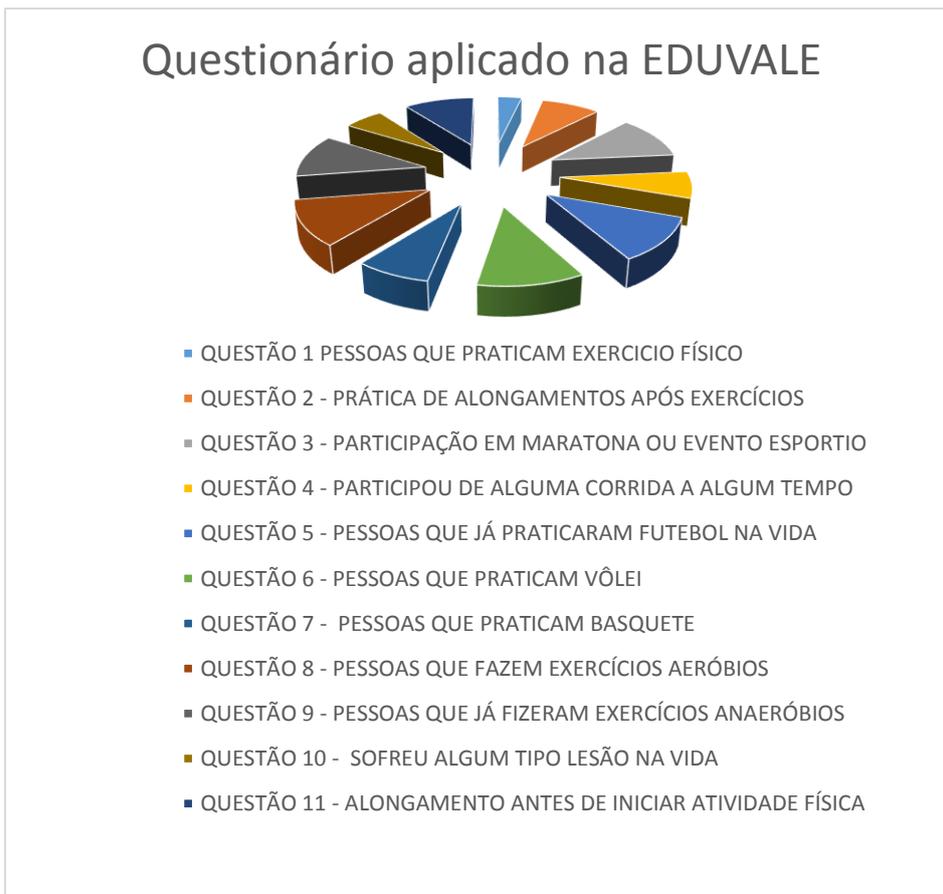


Figura 2: Resultado do questionário aplicado na EDUVALE, Santos (2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a importância do exercício físico para a vida de qualquer pessoa, o presente artigo expôs a aplicação de um pequeno questionário realizado dentro da Faculdade EDUVALE com o intuito de coletar o número de pessoas que praticam algum tipo de exercício físico ou atividade física corriqueira. Os resultados apresentados demonstraram que dos 39 participantes, todos praticam algum tipo de exercício físico ou atividade física. Validando os dados apresentados conclui-se que a disseminação das práticas físicas vem crescendo dentro da Faculdade EDUVALE.

REFERÊNCIAS

HELAL, R. **A invenção do país do futebol: mídia, raça e idolatria** / Ronaldo helal, Antonio Jorge Soares, Hugo Lovisolo. – Rio de Janeiro: Mauad, 2001. 168p.; 14cm x 21cm, ISBN 85-7478-046-4 2001.

PEREIRA L. O.; FRANCISCHI R. P.; JR Antonio H. Lancha. **Obesidade: hábitos nutricionais, sedentarismo e resistência à insulina.** Arq Bras Endocrinol Metab vol 47 n° 2 Abril 2003.
 PETRELLUZZI, K. F. S.; KAWAMURA M.; PASCHOAL M. A.; Avaliação funcional cardiovascular de crianças sedentárias obesas e não obesas. Rev. Ciênc. Méd., Campinas v. 13, n. 2, 2004.

PITANGA, F.J.G. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** Rev. Bras. Ciên. E mov. Brasília v.10 n. 3 p. 49 - 54, julho 2002.

SILVA, S. R., **“EU NÃO VIVO SEM CELULAR”**: Sociabilidade, Consumo, Corporalidade e Novas Práticas nas Culturas Urbanas. Intexto, Porto Alegre: UFRGS, v. 2, n. 17, p. 1-17, julho/dezembro 2007.

VENTURIERI, B.; LIMA, V. S.; **A importância da atividade física na promoção da saúde sob o ponto de vista dos idosos no município de Castanhal-PA.** REBES - ISSN 2358-2391 - (Pombal – PB, Brasil), v. 5, n. 4, p. 48-53, Out-Dez, 2015.

CASTELLÓN, A.; PINO, S. Calidad de vida em la atención al mayor. Revista Multidisciplinar de Gerontologia, Barcelona, v. 13, n. 3, jul./ago., 2003, p. 188-192.

BARBOSA, R. M. S. P.; **RESENHA DO LIVRO “ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: CONCEITOS E SUGESTÕES PARA UM ESTILO DE VIDA ATIVO”, DE MARKUS VINICIUS NAHAS** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 2, p. 513-518, abr./jun. 2012.

GRÜNEWALD, B. & WÖLLZENMÜLLER. **Esportes aeróbicos para todos.** Rio de Janeiro. Ao Livro técnico S/A, 1984.

JACOB FILHO, W. **Atividade física e envelhecimento saudável.** Revista Brasileira de Educação Física Esportiva, v. 20, n. 5, p. 73-77, 2006.

JACOB FILHO, W.; COSTA, G.A. Atividade física e menopausa: relação mais que perfeita, 2006.

Tanzilli G, Barilla F, Pannitteri G, Greco C, Comito C, Schiariti M, et al. **Exercise training counteracts the abnormal release of plasma endothelin1 in normal subjects at risk for hypertension.** Ital Heart J. 2003; 4: 107- 12.

MASUDA G. M. R.; FARIAS J. M.; **INCIDÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NO MUNICÍPIO DE CRICIÚMA, BRASIL.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016.

SA M. C.; **RESPOSTAS DO TREINAMENTO INTERVALADO AERÓBIO DE CORRIDA NA MELHORIA DA CAPACIDADE DE ABSORÇÃO DE OXIGÊNIO (VO₂max), NA SAÚDE E NO DESEMPENHO.** Conexões: revista da Faculdade de

Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 12, n. 1, p. 142-160, jan./mar. 2014. ISSN: 1983-9030.

CHAVES, C. R. M. M.; OLIVEIRA C. Q.; BRITTO, J. A. A. ELSAS, M. I. C. G.; **Exercício aeróbico, treinamento de força muscular e testes de aptidão física para adolescentes com fibrose cística: revisão da literatura.** Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 7 (3): 245-250, jul. / set., 2007.

GUEDES, J. M.; BORTOLUZZI, M. G.; MATTE L. P.; ANDRADE C. M.; ZULPO N. C.; SEBEN V. FILHO H. T.; **EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO SOBRE A FORÇA, RESISTÊNCIA E POTÊNCIA AERÓBICA EM IDOSAS.** Rev Bras Med Esporte – Vol. 22, No 6 – Nov/Dez, 2016.

Silva, Evelise Guimarães da; Dourado, Victor Zuniga. **Treinamento de força para pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, v. 14, n. 3, p. 231-238, 2008. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/12278>>.

SILVA, Marcelo Cozzensa da; ROMBALDI, Airton José and CAMPOS, Anderson Leandro Peres. **Ordem dos exercícios físicos aeróbio e com pesos na aptidão física de mulheres acima de 50 anos.** Rev. bras. cineantropom. desempenho hum. [online]. 2010, vol.12, n.2, pp.134-139. ISSN 1980-0037. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2010v12n2p134>.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 6. ed. 5. reimp. São Paulo: Atlas, 2007.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.