

TÉCNICAS DE PROJETOS EM COMUNICAÇÃO
ALUNA: ANA CRISTINA LAVRATTI
MATRÍCULA: 8718301-3
PROFESSORA: AGLAIR BERNARDO
JUNHO/1990

ANTE PROJETO:

GINÁSTICA AERÓBICA

CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL
JORNALISMO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA

ÍNDICE:

- 1- INTRODUÇÃO
- 2- PROBLEMA
- 3- OBJETIVOS
 - a) GERAL
 - b) ESPECÍFICOS
- 4- JUSTIFICATIVA
- 5- METODOLOGIA
- 6- BASE TEÓRICA
- 7- RECURSOS
 - a) HUMANOS
 - b) INSTITUCIONAIS
- 8- ORÇAMENTO
- 9- CRONOGRAMA
- 10- BIBLIOGRAFIA

INTRODUÇÃO:

Meu projeto é uma grande reportagem sobre GINÁSTICA AERÓBICA que objetiva sintetizar a evolução do "fitness" e questionar a eficiência do que há de mais moderno nesta área, já que novas modalidades de ginástica aeróbica têm sido desenvolvidas com uma velocidade surpreendente. Somos o terceiro país do mundo em número de praticantes e é grande a falta de informação sobre o assunto, as novidades costumam a se diluírem e quando profissionais de fora do eixo Rio-São Paulo assimilam as novas técnicas, estas já estão sendo superadas.

Minha matéria visa oferecer informações atualizadas aos praticantes e instrutores de ginástica aeróbica, de modo que esta atividade seja feita com mais consciência por ambas as partes, aumentando os benefícios proporcionados pela correta execução dos movimentos e minimizando o risco de lesões.

Segundo Dr. Kenneth Cooper, uma saúde ideal está fundamentada no equilíbrio emocional, físico e alimentar, ou seja, o instrutor deve recomendar ao aluno que trabalhe na frequência e intensidade que estão de acordo com suas condições físicas, que deveriam ter sido analisadas previamente. Como a fonte de energia dos "Aeróbicos" provém dos depósitos de lipídios do corpo, a ginástica aeróbica é bastante eficiente na queima de gordura e no gasto calórico, e combinada com uma dieta alimentar pode proporcionar excelentes resultados.

Um dos grandes problemas da ginástica aeróbica é a divulgação de mitos equivocados a seu respeito. Grandes campanhas foram lançadas pelos meios de comunicação ressaltando o risco de lesões articulares nos praticantes, que é uma visão ultrapassada, porque devido às novas metodologias de aula estes riscos tornaram-se inexpressivos. Com a constatação de que a aeróbica não foi apenas um "Boom" ou modismo, e que sua eficiência foi comprovada cientificamente e na prática, é necessário que se incentive esta atividade e que se combata a publicação de material errôneo a esse respeito.

A falta de informação tem sido fundamental para o aumento de alunos procurando atividades físicas às quais não se adaptam, ou praticando exercícios com frequência e intensidade não recomendadas para sua condição física, o que é no mínimo, prejudicial.

Abordarei problemas como:

1- A grande quantidade de instrutores mas informados. Geralmente as novidades da área de ginástica aeróbica ficam muito restritas as eixo Rio de Janeiro - São Paulo. A divulgação a respeito das inovações são muito raras e quando profissionais de outros estados assimilam as novas técnicas, elas já estão sendo ultrapassadas.

2- Também é freqüente a contratação de profissionais mal formados. Verificarei como é feita a fiscalização das academias de ginástica, como tem sido a atuação do Departamento de Saúde Pública, qual a reação dos Sindicatos dos Professores de Educação Física em meio à tantos não graduados que trabalham nesta área e quais as alterações ocorridas no currículo das Faculdades de Educação Física após o advento da ginástica aeróbica no Brasil em 1985.

3- Esclarecer mitos errôneos a respeito de ginástica e alimentação que são constantemente divulgados pela imprensa. Por exemplo: geralmente confunde-se altas taxas de colesterol com riscos para a saúde, o que é um equívoco, porque há dois tipos de colesterol no organismo, o de alta e o de baixa densidade, e a presença de HDL (Lipoproteína de alta densidade) é, inclusive, benéfica. Outra confusão é a respeito da ginástica localizada, que segundo os mal informados, queima gordura localizada. As únicas atividades físicas de consumir gordura são as aeróbicas (cooper, bicicleta, natação, pular corda... por tempo prolongado), enquanto os exercícios localizados só queimam açúcar, porque sua fonte de energia são os glicídios.

4- Como o objetivo da ginástica aeróbica é incrementar o funcionamento do sistema cardiovascular e respiratório, o trabalho feito em uma aula visa elevar o batimento cardíaco e a circulação sanguínea, e não é qualquer pessoa que pode participar desta modalidade de ginástica.

Como é feita a avaliação dos alunos que vão à procura de matrícula? Quais os resultados obtidos pelo Professional Body Work e pelo Body Composition Analyzer? Estes testes computadorizados verificam a situação do coração, pressão arterial, fibras musculares, composição corporal, coordenação motora, resistência muscular, flexibilidade, etc, e são muito utilizados nos Estados Unidos, mas raramente no Brasil. Qual a importância de um médico desportista ou fisiologista nas academias para fazer uma avaliação prévia dos alunos e um acompanhamento de seu desenvolvimento?

5- Focalizar a relação entre aeróbica e gravidez, pós parto, problemas posturais, distúrbios emocionais, obesidade, diabete, doenças cardíacas e outros.

OBJETIVOS:

GERAL:

Realizar uma grande reportagem sobre ginástica aeróbica visando desmistificar questões ligadas a esta atividade física e sintetizar de uma forma organizada o material que circula a esse respeito, além de verificar o que está "Up to date" neste setor.

ESPECÍFICOS:

1- Oferecer mais informações esclarecedoras a respeito da ginástica aeróbica, visando diminuir a proporção de lesões causadas pela prática incorreta desta atividade. Um dos princípios básicos dos exercícios físicos é a "Individualidade". Com o "Boom" da ginástica aeróbica e a proliferação de Fitness Centers e academias com turmas lotadas, ficou difícil para o instrutor ter um contato mais regular e/ou uma observação eficiente dos alunos, muitas vezes acadêmicos desrespeitando o individualismo.

2- Ressaltar a importância de uma boa orientação para os alunos, que devem se exercitar dentro de seus objetivos e possibilidades. Atividade física na medida certa, junto com o controle alimentar e um estado emocional equilibrado, contribuirá para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, tornando-os mais produtivos e satisfeitos.

3- Mostrar a diferença entre ginástica aeróbica e outras modalidades. Alguns benefícios da atividade aeróbica são: melhora do sistema cardíaco, aumento da circulação sanguínea, da intensidade da respiração e da flexibilidade, mas muitas pessoas não sabem como compreendê-los na prática, ou seja: diminuição do percentual de gordura corporal (deve ficar situado entre 15 a 19% nos homens e 18 a 22% nas mulheres), menor risco de doenças cardíacas (como passa mais sangue pelas artérias, diminui a probabilidade de acumulação de gordura nos vasos sanguíneos, que poderia levar a uma Arteriosclerose, que é uma obstrução das artérias), auxílio no tratamento de distúrbios respiratórios (como asma e bronquite), enrijecimento dos ossos, fortalecimento dos tecidos e mais energia devido à resistência adquirida.

4- Divulgar as novidades da aeróbica: Roupas, acessórios, métodos de refrigeração das academias, piso, fitas de áudio, fitas de vídeo, revistas especializadas, livros, campeonatos, aparelhos, tênis, etc.

5- Fazer uma comparação entre diversas modalidades de aeróbica: INTERVAL TRAINING, INTERVAL CIRCUIT TRAINING, AEROBIC CIRCUIT TRAINING, LOW IMPACT, HIGH IMPACT, CROSS TRAINING, CIRCUIT TRAINING, CIRCUIT CIRCUS, CARDIO FUNK, FUNK CLASS, CARDIO MASTER, FUNK LOCAL, JAZZ FUNK; AFRO AERÓBICA, AEROBIC DOUBLE MIX, STEP CLASS, BODY HEAT, PRÉ AERÓBICO, etc.

6- Esclarecer mitos equivocados a respeito da Ginástica Aeróbica. Em 1989 a imprensa deu grande importância às declarações que condenavam esta prática devido ao risco de lesões articulares como: periartrites, condromalácia patelar, bursite retrocalcânea, tenossinovite e outras. Empresas ligadas à aeróbica, como a Nike e Reebok investiram muito dinheiro na pesquisa científica dos exercícios aeróbicos e desenvolveram novas metodologias de trabalho que podem ser praticadas com probabilidade irrelevante de causar danos físicos, principalmente se conjugadas com tênis e piso específicos e indicados para a ginástica aeróbica.

7- Analisar o desenvolvimento da ginástica aeróbica no Brasil e no mundo, a partir de um breve histórico desta atividade.

8- O material recolhido servirá de subsídio para a redação de um manual sobre ginástica aeróbica que pretendo editar futuramente, após receber o certificado da IDEA (AEROBIC DANCE EXERCISE INSTRUCTOR) e da AFFA (THE AEROBICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA) que me reconheceriam mundialmente como instrutora de aeróbica, o que somado à minha condição de jornalista, daria mais respaldo ao meu trabalho.

Este trabalho visa oferecer mais informação aos praticantes e instrutores de ginástica aeróbica. Pretendo participar de convenções internacionais e de cursos nos Estados Unidos, frequentar academias e entrevistar profissionais que trabalhem em torno da aptidão física, principalmente em Los Angeles, que é o centro mundial das novidades e dos investimentos na aeróbica.

Com estes cursos poderei questionar melhor quem me conceder entrevista e realmente obter uma visão bem nítida da situação atual da ginástica aeróbica, a qual poderei transmitir aos leitores.

Também quero aprofundar a relação entre alimentação, controle mental e aeróbica para a manutenção do equilíbrio e da saúde. Há muita divulgação de mitos errôneos que precisam ser desmistificados. O que é realmente a gordura, a celulite, o colesterol, as estrias? As pessoas levam anos adquirindo gordura e querem perdê-la em uma semana, por isso muitas vezes se submetem a regimes infundados cientificamente e prejudiciais não apenas a curto prazo, mas que podem trazer danos futuros à saúde. Pesquisadores revelam que a atividade aeróbica é a mais eficiente na queima de gordura e muitas vezes é indicada para acompanhar uma dieta alimentar.

A AFFA (THE AEROBICS AND FITNESS ASSOCIATION OF AMERICA) a IDEA (AEROBIC DANCE EXERCISE INSTRUCTOR) e a ISAT (INTERNATIONAL SCHOOL OF AEROBIC TRAINING) trabalham principalmente na formação de instrutores de ginástica aeróbica. Como os profissionais brasileiros podem ter acesso a estas instituições e quais as expectativas de estas virem ao Brasil para organizarem convenções, já que somos o terceiro país do mundo em praticantes de aeróbica?

Dia 17 de junho foi publicada uma reportagem sobre ginástica aeróbica no jornal O Estado, de Florianópolis - SC. No início da matéria o autor citava esta atividade como a "Nova onda do momento", sendo que o "Boom" da aeróbica nas academias brasileiras foi em 1986, ou seja, o repórter está quatro anos atrasado. Mais adiante uma entrevistada relata que "mistura aeróbica com localizada" em suas aulas para eliminar "obesidade localizada". Este tipo de informação equivocada não pode ser admitido porque um leitor leigo no assunto não terá condições de contestar a veracidade do que está escrito. A verdade é que a atividade aeróbica é capaz de diminuir o percentual de gordura do corpo,

e a localizada fortalece o tônus muscular, mas é impossível queimar-se gorduras localizadas, mesmo trabalhando estas duas variedades ao mesmo tempo.

Além dos benefícios físicos da ginástica aeróbica, as vantagens psicológicas também são surpreendentes. Segundo Dr. Kenneth Cooper, proprietário do Centro Aeróbico de Dallas (EUA), esta atividade proporciona altos níveis de energia por períodos mais prolongados, melhor capacidade intelectual e maior produtividade, sono mais eficaz, alívio do stress, controle de depressão e de outros distúrbios emocionais, e prova tudo isso cientificamente.

Uma atividade que proporciona tantos benefícios aos indivíduos que a praticam deve ser divulgada e estimulada, e é este um dos objetivos do meu trabalho.

METODOLOGIA:

1- Leituras sistemáticas sobre o tema, principalmente publicações que pretendo adquirir nos Estados Unidos, as quais não temos acesso no Brasil.

2- Pesquisa do material publicado na imprensa diária a respeito do tema, para verificar os erros cometidos com mais frequência e os enfoques mais comuns.

3- Entrevistas com:

a) Endocrinologistas:

- relação entre atividade aeróbica e aumento de apetite
- validade da fórmula científica para calcular o peso ideal.
- fórmula para calcular o número de calorias que deverão ser ingeridas diariamente para manter, aumentar ou diminuir peso
- mitos a cerca do colesterol - esclarecer diferença entre HDL e LDL.
- problemas causados pela obesidade

b) Nutricionistas:

- porcentagem de nutrientes de origem animal, vegetal ou mineral que devem ser ingeridos e quais devem ser priorizados pelo aluno de ginástica aeróbica.
- diferentes funções dos nutrientes: energética, plástica e reguladora. O que o excesso ou a carência de nutrientes pode causar para o aluno de ginástica aeróbica?
- diferença entre protídios, glicídios e lipídios. Como eles atuam no organismo e como funciona o processo de transformação destes alimentos em energia vital, que será consumida em altos índices durante a atividade aeróbica.
- importância das vitaminas e quais as mais indicadas para esportistas.

c) professores de ginástica aeróbica:

- diferença entre profissionais norte americanos e brasileiros.
- dificuldade no acesso à informação, novidades e acessórios que podem facilitar o trabalho do instrutor.
- métodos utilizados e quais os resultados obtidos.

d) Alunos de Ginástica Aeróbica:

- porque escolheram esta atividade
- resultados adquiridos na prática
- contato entre professor e aluno: como ocorre a transmissão das informações necessárias e como capta-se o "Feedback".

e) Médicos desportistas e Fisiologistas:

- problemas posturais encontrados com mais frequência
- eficiência e necessidade dos testes de avaliação física.
- problemas causados por excesso de atividade física ou sedentarismo

f) Proprietários de Academias:

- como selecionam os profissionais que vão contratar?
- como é feita a avaliação física dos alunos?
- A função social das academias

g) Psicólogos:

- relação entre a quantidade de adrenalina que entra no sangue durante a aula de aeróbica e o bem estar proporcionado ao praticante.
- eficiência da ginástica aeróbica no combate ao stress, insônia e outros distúrbios emocionais.
- com que frequência e em quais situações recomenda-se a prática de ginástica aeróbica para os pacientes?

h) Participantes e Organizadores de Campeonatos:

- importância dos campeonatos na divulgação da ginástica aeróbica
- diferença entre show e aula de aeróbica
- quais os critérios avalizados durante o julgamento

das duplas e trios concorrentes, por que foram selecionados estes critérios e os quatro exercícios compulsórios consecutivos obrigatórios.

i) Proprietários de Empresas de Acessórios para Aeróbica:

- quais as últimas novidades
- deve-se dar preferência a qual tipo de roupa, piso, equipamento, tênis, música, iluminação, etc...
- o retorno financeiro tem feito jus ao capital investido neste setor?

j) Profissionais ligados ao trabalho muscular:

- importância da prática de outras atividades como complementação da ginástica aeróbica para o fortalecimento do tônus muscular.

- o advento da ginástica aeróbica diminuiu um pouco a procura pelo trabalho localizado, e agora, a situação voltou ao normal?

- expectativa da implementação do Cross Training no Brasil, que trabalha várias qualidades físicas ao mesmo tempo, com programas individualizados, e que promete ser a moda dos anos 90 nos Estados Unidos.

k) Adeptos do Light Exercise:

- impacto causado pela ginástica anti suor no meio de um mundo mentalmente condicionado à idéia de que suor é sinônimo de esforço físico.

- diferenças fundamentais do método de trabalho da aeróbica e dos exercícios leves.

- os profissionais da aeróbica defendem a aceleração cardíaca como a maneira mais eficiente de preservar a saúde. Como trabalhar efetivamente o corpo sem intensificar o batimento cardíaco?

4- Participação em cursos, congressos, seminários e aulas sobre temas relacionados à aptidão física e principalmente ginástica aeróbica.

5- Visitas à academias, Fitness Centers, Centros de Estética e outros.

6- Minha condição de professora de ginástica só tende

a colaborar com a qualidade, coerência e autenticidade da minha matéria. O fato de eu ser apaixonada pelo tema faz com que eu me interesse cada vez mais pela parte científica da ginástica aeróbica, que somada a minha experiência prática, me dará subsídios para contestar as informações obtidas em entrevistas, diminuindo a probabilidade de afirmações mal compreendidas ou equivocadas.

7- Pretendo distribuir cópias da grande reportagem, divididas por assuntos ou em etapas, para os grandes jornais brasileiros e revistas sobre esporte e saúde. Gostaria de vendê-la como Free-Lancer e meu êxito neste objetivo vai depender da qualidade do material, que se corresponder ao meu entusiasmo, não vai deixar a desejar.

A maior parte dos conhecimentos científicos que tenho sobre ginástica aeróbica foram adquiridos do Aerobic Dance Exercise Instructor Manual, que se aprofunda em temas como fisiologia do exercício, anatomia e cinesiologia. É de fundamental importância a compreensão do funcionamento do sistema cardíaco, vascular, respiratório, esquelético e nervoso do organismo e quais as modificações ocorridas nestes sistemas durante uma sessão de aeróbica.

Outros assuntos abordados no livro foram as doenças cardíacas e respiratórias e as lesões articulares mais comuns e as situações em que a ginástica aeróbica pode minimizá-las ou intensificá-las.

Ao contrário do manual da IDEA, Dr. Kenneth Cooper, autor do livro "O Programa Aeróbico para o Bem Estar Total", enfatiza as relações entre exercícios físicos, alimentação e estado psicológico, defendendo a idéia de que a saúde ideal será obtida a partir de um equilíbrio nestes três setores, e salienta os efeitos benéficos da ginástica aeróbica na manutenção de uma vida saudável e harmoniosa.

Comparar a eficiência da utilização de acessórios ortodoxos como os citados por Murilo Elbas e Pavão Lima no livro "Ginástica de Academia" com a Rubber Band de Tamilee Webb e a Ball de Karen Voight.

Ao mesmo tempo que Candice Copeland defende o LOW IMPACT como a atividade mais segura contra riscos de lesões articulares, Scott Cole, Chris Galen, Linda McHugh e muitos outros continuam utilizando o HIGH IMPACT e tornando suas rotinas cada vez mais intensas. Enquanto isso, Laís Araújo e Len Kravitz introduzem o INTERVAL TRAINING que, segundo eles, alcança os objetivos da aeróbica, misturando alto com baixo impacto e queima gordura com pouca probabilidade de danos físicos,

Numa versão mais complexa do CIRCUIT TRAINING, o CROSS TRAINING, introduzido no Brasil por Candice Copeland, mistura diferentes atividades físicas de acordo com as possibilidades do aluno. Apesar dos resultados eficientes e animadores na América do Norte, tem sido pouco praticado no Brasil, devido aos altos custos, já que os alunos devem ser orientados individualmente. Provavelmente o CIRCUIT CIRCUS desenvolvido por Scott Cole, que também trabalha o condicionamento mus

cular e o treinamento cardiovascular, será mais adotado pelos brasileiros porque exige menos recursos financeiros.

Após o sucesso do CARDIO FUNK divulgado no mundo inteiro por David Gray, novas tendências surgem e se renovam com facilidade como o FUNK CLASS, FITNESS FUNK, CARDIO MASTER, JAZZ FUNK, FUNK LOCAL e AFRO AERÓBICA, esta última idealizada por José de Anchieta num estilo mais brasileiro.

Outras metodologias também têm sido empregadas nas aulas de ginástica aeróbica, sempre visando implementar a resistência aeróbica e melhorar a aptidão física de maneira descontraída e segura como: AEROBIC DOUBLE MIX, STEP CLASS, BODY HEAT, PRÉ AERÓBICO, etc. Enquanto isso a ginástica localizada se aperfeiçoa para conservar seu espaço com novas opções: BODY SCULPT, BODY SHAPE, GETTING SHAPE, POWER TRAINING e outras.

Segundo Dr. Szama Kribus, que ministrará o curso de Obesidade e Exercício, Gordura Localizada, Celulite e Estética na sétima International Convention Aerobic Exercises, a ginástica aeróbica é realmente eficiente na queima calórica com energia provinda dos depósitos de gordura do corpo, e isto faz com que aumente a procura por esta prática, mas Dr. Sérgio Guida relembra que para quem tem problemas posturais a aeróbica não é recomendada. As vítimas de desvios na coluna vertebral deveriam dar mais ênfase as alongamento e ginástica corretiva.

RECURSOS:

HUMANOS:

Ana Cristina Lavratti

- formanda de jornalismo da Universidade Federal de SC
- professora de ginástica aeróbica, localizada, alongamento e Circuit Training há quatro anos.
- trabalhou nas academias: Arte Dança, Top Physical, Evolução, Sandra Nolla, San Remo, Chavón e Saúde e Cia.
- vice campeã do I Campeonato Sul Brasileiro Top Physical de Ginástica Aeróbica na categoria dupla (dezembro/89)
- atleta e coreógrafa da Equipe Döll de Aeróbica, patrocinada por Döll Produtos Naturais.
- professora do programa "Ginástica Aeróbica na Praia" promovido pela RBS TV e Shampoos O Boticário em Florianópolis (fev/90)
- campeã do I Concurso Estadual de Aeróbica Pirâmides na categoria trio (junho/90)
- vice campeã do I Concurso Estadual de Aeróbica Pirâmides na categoria dupla (junho/90)
- professora de inglês do IBEU - Instituto Brasil-Estados Unidos de Florianópolis.
- participação na 5th International Convention Aerobic Exercises, 7th International Convention Aerobic Exercises, Cross Training International Workshop, International Fitness Convention, etc.

INSTITUCIONAIS:

Universidade Federal de Santa Catarina

Curso de Comunicação Social - Jornalismo

Provável auxílio financeiro de:

- Maurício Fernandez Promoções
- Runner Divisão de Cursos e Seminários
- Cia Fábrica de Papel Itajaí
- D811 Produtos Naturais
- Laboratório Fotográfico Realcolor.

Professor Orientador:

Raimundo Caruso.

ORÇAMENTO:

Passagens: Florianópolis - São Paulo - Rio de Janeiro - Los Angeles - San Francisco - San Bernardino - San Francisco - Los Angeles - Rio de Janeiro - São Paulo - Florianópolis.

Custo Previsto: 2000 dólares

Inscrições para:

International Convention Aerobic Exercises	- 70 BTNs
Convenção da AFFA	- 120 BTNs
International Fitness Convention	- 3000 cruzeiros
Exame da IDEA	- 100 dólares
Curso Intensivo da ISAT	- 450 dólares

Material:

5 fitas de áudio de 60 minutos - Curso de Jornalismo
pilhas pequenas - Curso de Jornalismo
revelação e ampliação das fotos - Curso de Jornalismo
4 filmes fotográficos preto e branco - 400 ASA -
24 poses - 1100 cruzeiros

Aquisição de mais bibliografia nos Estados Unidos

Aproximadamente 20 a 30 dólares cada livro.

CRONOGRAMA:

18 a 22 de julho

7th International Convention Aerobic Exercises

São Paulo

19 a 22 de julho

Convenção: THE AEROBICS AND FITNESS ASSOCIATION

São Paulo

03 a 05 de agosto

International Fitness Convention

São Paulo

01 a 10 de agosto

Entrevistas e visitas à academias em São Paulo

18 de agosto

IDEA FOUNDATION AEROBIC CERTIFICATION EXAM

San Francisco

20 a 30 de agosto

Entrevistas e visitas à Fitness Centers nos Estados Unidos

13 a 16 de setembro

ISAT FULL CERTIFICATIO TRAINING

San Bernardino

20 a 30 de setembro

Entrevistas e visitas à academias no Rio de Janeiro

01 a 30 de outubro

Redação da grande reportagem e revelação das fotos

Novembro

Apresentação do Projeto Experimental.

BIBLIOGRAFIA:

AEROBIC DANCE EXERCISE INSTRUCTOR MANUAL

Van Gelder, Naneene - Ed. Library of Congress Cataloging
in Publication on Data - San Diego - 1989

GINÁSTICA DE ACADEMIA

Elbas, Murilo e Lima, Pavão - Ed. Sprint - Rio de Janeiro -
1986

O PROGRAMA AERÓBICO PARA O BEM ESTAR TOTAL

Cooper, Dr. Kenneth - Ed. Nórdica - Rio de Janeiro - 1982