

---

**SUMÁRIO**

<b>Benefícios do treinamento resistido no processo de envelhecimento.....</b>	<b>7-29</b>
Anderson Luis Gomes Santana Junior, Viviani Gusmão Moretto Próspero	
<b>Efeitos do método de treinamento supersérie em comparação ao método tradicional: um estudo de revisão .....</b>	<b>30-50</b>
Luis Henrique Shiono, Silvana Cardoso de Souza	
<b>O impacto positivo da ginástica laboral em seus praticantes uma revisão de literatura .....</b>	<b>51-72</b>
Douglas Henrique da Silva Macedo, Ricardo Gonçalves	
<b>Nível de atividade física, capacidade funcional e estado cognitivo de idosos institucionalizados.....</b>	<b>73-92</b>
Ana Karoliny Ferreira, Silvana Cardoso de Souza	
<b>Efeitos do treinamento resistido como um coadjuvante na cessação do tabaco em pessoas fumantes .....</b>	<b>93-111</b>
Davi Santana Rogério, Silvana Cardoso	
<b>Anamnese ocupacional em bombeiros militares do paraná e suas intervenções .....</b>	<b>112-140</b>
Saulo Roma da Silva, Heloisa Helena Tofoli	
<b>Treinamento concorrente: a ordem dos treinamentos pode influenciar na composição corporal? .....</b>	<b>141-166</b>
Karen Cristina de Andrade, Edirley Guimarães de Souza	
<b>Comparação entre elevação pélvica e agachamento livre para a hipertrofia da musculatura do glúteo: uma revisão sistemática .....</b>	<b>167-185</b>
Stefano Shiguero Mitamura Junior, Edirley Guimarães de Souza	
<b>Benefícios da prática de hidroginástica em pessoas idosas: uma revisão bibliográfica da literatura .....</b>	<b>186-220</b>
Tainá Cristina Aparecido, Silvana Cardoso de Souza	
<b>Treinamento resistido para adolescentes sedentários .....</b>	<b>221-232</b>
Leonardo Eiji Akamini, Odair Rodrigues Sales	
<b>Os níveis de força muscular em mulheres durante o ciclo menstrual.....</b>	<b>233-249</b>
Natalia Pires da Silva, Heloisa Helena Tófoli	
<b>A influência da prática de natação no desenvolvimento motor e psicomotricidade durante a infância (dos 3 aos 6 anos) .....</b>	<b>250-297</b>
Murilo Casagrande Acosta, Viviani Gusmão Moretto Próspero	