

**2<sup>a</sup>**  
**Edição**  
Revisada e Ampliada

**MAURO GUISELINI**

# **Aptidão Física**

# **Saúde**

# **Bem-Estar**

**Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos**

**Ph**  
editora

# Resumo de Aptidão Física Saúde Bem-estar. Fundamentos Teóricos e Exercícios Práticos

A obra trata dos conceitos de movimento, atividade física, exercício físico, aptidão física, mudanças no treinamento, saúde, estilo e qualidade de vida, exercício físico na prevenção de doenças, bem-estar na busca da integração do corpo e da mente, elaboração de programas de bem-estar e definição das cinco dimensões de bem-estar, com uma avaliação geral dos mesmos e uma experiência prática de implantação do programa de bem-estar.

O autor descreve também a história da prática do exercício físico no Brasil, apresentando as diversas campanhas de atividades físicas de incentivo à população e a busca de pesquisas que comprovam a importância do exercício físico para o bem-estar do corpo e da mente.

E não somente pelo lado estético, iniciando um novo ciclo para os profissionais da Educação Física, que ganharam maior espaço, e a fundamentação desta profissão com a criação dos órgãos competentes que respondem pelos direitos dos profissionais desta área.

Com a crescente procura por exercícios que visam o bem-estar, o mercado de trabalho deve se adaptar às novas tendências, preparando o profissional para que este desenvolva suas habilidades e conhecimentos, atendendo a todos os interessados.

E a obra de Guiselini atende a estas expectativas, oferecendo teoria e aplicação prática, ampliando a visão dos profissionais de Educação Física.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)