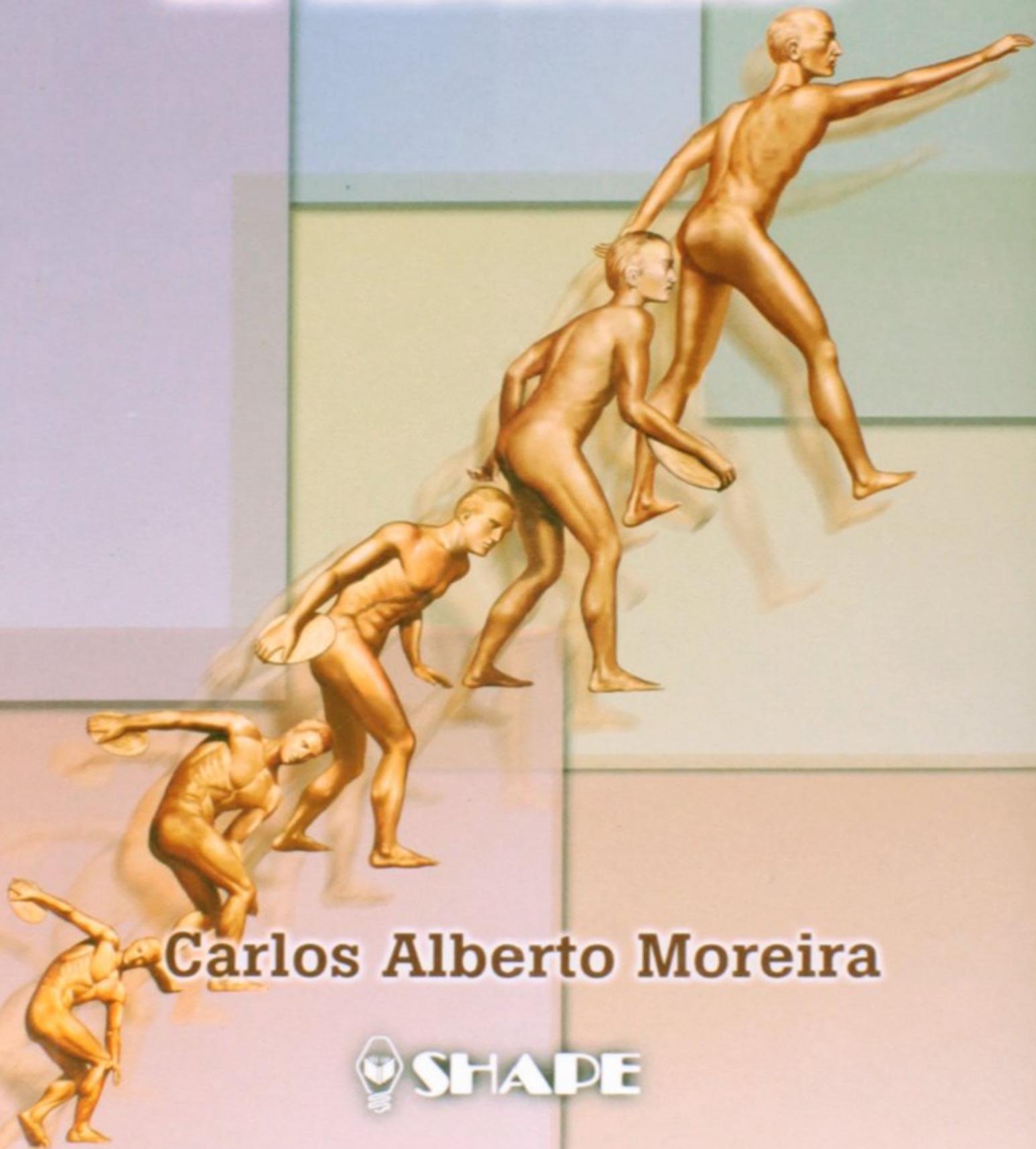


# Atividade Física na Maturidade



**Carlos Alberto Moreira**

 **SHAPE**

# Resumo de Atividade Física na Maturidade

Este livro traz: - Envelhecimento Populacional; - Aptidão Física, Promoção da Saúde e Benefícios da Atividade Física à Saúde; - Teorias e Fisiologia do Envelhecimento; - Avaliação da Aptidão Física e Prescrição de Exercícios; - Flexibilidade na Terceira Idade; - Sugestões de Exercícios Físicos na Elaboração de Programas.

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