

ENVELHECIMENTO,

ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Roy J. Shephard



Resumo de Envelhecimento Atividade Física e Saúde

Nesta obra os leitores encontrarão as respostas necessárias para entender melhor o ciclo do envelhecimento, seguindo padrões que aumentam a qualidade de vida dos idosos. Shephard traz as definições do termo Idoso, os padrões para delinear as características deste grupo, além da preocupação com os fatores socioeconômicos numa possível interferência de hábitos saudáveis, como a prática da atividade física.

Os impactos causados pelo envelhecimento e as possíveis alterações conquistadas pela prática regular de atividades físicas são apresentados passo a passo. as doenças cardiorrespiratórias, musculoesqueléticas e metabólicas são tratadas no âmbito da reabilitação pela busca do bem-estar e da melhoria da qualidade de vida.

Seja para idosos ou para aqueles que estudam melhorias para este grupo, visando seu próprio futuro, o livro Envelhecimento, Atividade Física e Saúde vem suprir mais uma lacuna diante da expectativa de vida do ponto de vista do envelhecimento.

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