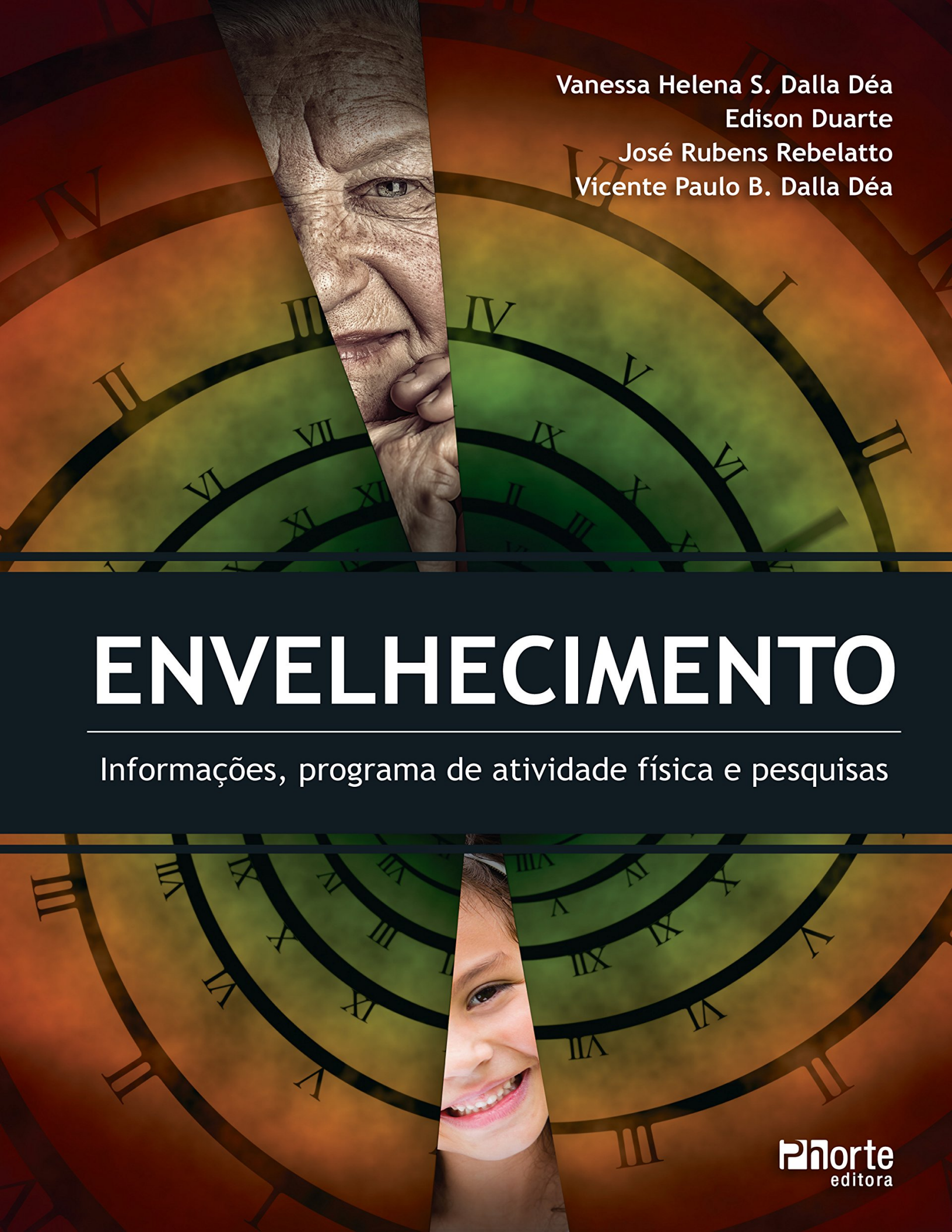




Vanessa Helena S. Dalla Déa
Edison Duarte
José Rubens Rebelatto
Vicente Paulo B. Dalla Déa

ENVELHECIMENTO

Informações, programa de atividade física e pesquisas

Resumo de Envelhecimento. Informações, Programa de Atividade Física e Pesquisas

Este livro apresenta uma rica revisão bibliográfica, trazendo informações sobre o envelhecimento humano nos aspectos físico, psicológico e social. Além disso, apresenta um programa de atividade física minuciosamente descrito e amplamente ilustrado, que visa não apenas retardar os declínios físicos decorrentes do processo de envelhecimento, mas também contribuir para a melhora das condições psicossociais do idoso, demonstrando que envelhecer não é sinônimo de adoecer.

Uma obra voltada para professores e estudantes dos cursos de Educação Física, profissionais da área da Saúde — médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos — e público em geral.

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