



AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE®  
www.acsm.org

# DIRETRIZES DO ACSM

PARA OS TESTES DE ESFORÇO  
E SUA PRESCRIÇÃO

10ª EDIÇÃO



GUANABARA  
KOOGAN

# Resumo de Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição

Referência nas áreas de medicina esportiva, ciência do esporte e condicionamento físico, o livro apresenta um conteúdo completo e atualizado com base nas mais recentes pesquisas da área. A 10ª edição de Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição mantém os esforços das edições anteriores, tornando-se não apenas uma fonte de informações detalhadas, mas também um verdadeiro guia prático.

As descrições textuais foram reorganizadas e minimizadas e mais tabelas, quadros e figuras foram incluídos, abordando testes e avaliações fundamentais para a adequada prescrição de programas de exercícios específicos e adaptados às necessidades particulares de cada cliente.

Indicada para estudantes e profissionais de Medicina Esportiva, Educação Física, Fisioterapia, entre outras áreas da saúde, esta obra atinge os mais altos padrões no que tange à ciência e à prática esportiva e é uma excelente referência para a aplicação de testes e treinamentos físicos.

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