



Ergonomia no esporte e na atividade física

Otimização do desempenho e da segurança

THOMAS REILLY

Porte
editora

Resumo de Ergonomia no Esporte e na Atividade Física. Otimização do Desempenho e da Segurança

Ergonomia no esporte e na atividade física: otimização do desempenho e da qualidade de vida é o primeiro texto a fornecer uma discussão aprofundada de como os princípios da Ergonomia podem ser aplicados no contexto do esporte e de outras atividades físicas para reduzir lesões e melhorar o desempenho.

O livro combina conceitos de Biomecânica, Fisiologia e Psicologia à medida que mostra como a Ergonomia é aplicada na atividade física. De modo abrangente, descreve métodos para avaliar o risco do estresse e os procedimentos para lidar com ele, eliminando perigos e avaliando desafios colocados em ambientes específicos de trabalho ou esporte.

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