

ELSEVIER

JOSÉ ANTONIO MALUF DE CARVALHO
MARCIO MAREGA

MANUAL DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS

CAMPUS



JOSÉ ANTONIO MALUF DE CARVALHO
MARCIO MAREGA

MANUAL DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS



Resumo de Manual de Atividades Físicas Para Prevenção de Doenças

A atividade física regular é o único fator comprovado cientificamente que concorre para um envelhecimento saudável. Neste livro, os autores fornecem informações e orientações de extrema importância para a prática de atividade física.

A ideia principal subjacente às orientações é que a prática regular de atividade física durante meses e anos produz, no longo prazo, benefícios para a saúde, os quais devem ser conquistados diariamente.

Ao longo dos capítulos, os leitores irão descobrir os tipos de exercícios físicos existentes e as quantidades adequadas para estimular diferentes grupos musculares do corpo. A opção por um ou outro exercício físico deve ficar por conta do prazer que cada pessoa encontra em sua prática.

Esta obra é um alerta para que todos percebam que um comportamento mais ativo, desenvolvido de forma regular e adequada, pode ajudar a melhorar, e muito, a nossa saúde.

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