



# Psicobiologia do Exercício

Marco Túlio de Mello

 Atheneu

# Resumo de Psicobiologia do Exercício

Psicobiologia do Exercício é livro extremamente original e criativo, na medida em que se estende os benéficos efeitos produzidos pelo exercício para a dimensão psicobiológica, ou seja, modificações efetivas na qualidade do sono, inclusive com redução dos distúrbios, adequação do ritmo biológico, modificações patentes no transtorno de humor e, por extensão, psiquiátricos, nas funções cognitivas, nos hábitos alimentares, bem como condições psiconeuroimunoendócrinas, tudo concorrendo para a promoção da saúde.

Porém, há alguns aspectos que chamam a atenção do Educador Físico: a relação volume/intensidade do treinamento físico e os tipos de exercícios físicos escolhidos; tendo em vista privilegiar o desempenho físico, motor ou cognitivo - esta é outra abordagem que faz parte do conteúdo.

Psicobiologia do Exercício apresenta 1 Editor, 20 Colaboradores, 8 Capítulos, num total de 120 páginas. Seu público leitor é formado por Educadores Físicos, Psicólogos, Psiquiatras, Neurologistas, Neurocientistas, Fisioterapeutas e, também, Clínicos vivamente interessados em trabalhar na linha de prevenção das doenças e promoção da saúde e bem menos na da terapêutica.

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