



Actividad física y salud

/

Márquez Rosa, Sara,
dir
Garatachea Vallejo, Nuria,
dir

Díaz de Santos :
Fundación universitaria iberoamericana,
2010

Monografía

La inactividad física constituye uno de los problemas más acuciantes relacionados con la salud en los países desarrollados. Como efecto secundario de los avances tecnológicos, la falta de actividad física ya no solamente afecta a las clases acomodadas de la sociedad, sino que se extiende a grandes masas de la población. La mayor conciencia existente en nuestros días sobre la importancia que tiene la actividad física para alcanzar un estado de salud óptimo ha creado por parte de los profesionales relacionados con el ejercicio físico una gran demanda de información especializada en este ámbito. La presente obra aporta un enfoque global, equilibrado y avanzado para el conocimiento de los beneficios de la práctica del ejercicio, tanto desde el punto de vista biológico como psicosocial, para la prescripción de ejercicio físico y para el diseño de programas de ejercicio orientados hacia la salud

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjE2MzkzOQ>

Título: Actividad física y salud Sara Márquez Rosa, Nuria Garatachea Vallejo, (directoras)

Editorial: [Madrid] Díaz de Santos Fundación universitaria iberoamericana 2010

Descripción física: XVIII, 584 p. 30 cm

Mención de serie: Salud y nutrición

Programa de estudio: 1630037 ; 51050009

Copyright/Depósito Legal: M25210-10

ISBN: 9788479789343

Materia: Deportes Educación física Salud Fisioterapia deportiva

Autores: Márquez Rosa, Sara, dir Garatachea Vallejo, Nuria, dir

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es