

" Mestre Alberto do Carmo não apenas escreve com excelência sobre o cuidado e a promoção da saúde em todas as fases da vida. Ele é exemplo! Eu, como médico e aluno, posso afirmar!"

Tadeu Tramontini
Médico, Nutrólogo, Acupunturista

Alberto do Carmo, amigo de muitos dons e personalidade, tem como sua marca a seriedade e a força vital de um grande campeão!

E por ser "do Carmo" é portanto um "Jardim Fértil" capaz de produzir uma obra que retrata a sua fidelidade aos bons hábitos.

Marcelo Affonso
Profissional de Ed. Física,
Treinador Olímpico e Paralímpico

Saber envelhecer com qualidade de vida é uma verdadeira arte. O conhecimento é um fator primigêneo para essa jornada, que é privilégio de poucos. A qualificação dos profissionais da área de saúde é imperiosa. O professor Alberto do Carmo, que é um estudioso da matéria, ao se flexir sobre a temática, torna-se assim, um ícone da literatura brasileira na tocante ao Programa de Atividade Física, atinente o Envelhecimento e Saúde. À vista disso, faz-se indispensável a leitura sobre esse guia, que é uma área de segurança para o bem-estar constituidor.

Professor Eldebrando (Dede)
Professor de Ed. Física

O aumento da população idosa é considerado um fenômeno de grande relevância. Dados demográficos da Organização das Nações Unidas (ONU), projetam para 2030 um crescimento em 16,5% da população mundial, incluindo os que terão mais de 85 anos.

O exercício físico regular e orientado, integrado com a nutrição e o controle do estresse, constitui um pilar de extrema importância para a melhoria da saúde do idoso. Através de sua prática o idoso poderá preservar a sua capacidade funcional, tornando-se mais longo possível. Assim, obterá aptidão para atender as suas atividades básicas, instrumentais e avançadas da vida diária, tornando-se ativo.

Avaliar, prescrever exercícios físicos e propor a prática de esportes para o idoso requer conhecimento de procedimentos didáticos e pedagógicos específicos. Razão pela qual esta obra foi elaborada para o profissional de área da saúde.

EXERCÍCIO FÍSICO PARA LONGEVIDADE - AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ESPORTES

EXERCÍCIO FÍSICO PARA LONGEVIDADE

Avaliação, Prescrição e Esportes



Mestre em Gestão e Tecnologias Aplicadas à Educação, bacharel e licenciado em Educação Física, Administração de Empresas, Pós graduado em Metodologia do Ensino Superior e Fisiologia do Exercício. Autor do livro ENVELHECIMENTO E SAÚDE – Programa de Atividade Física em duas edições, possui artigos publicados na Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício e na Revista da Faculdade Olga Mettig, intitulados Monitorização da Pressão Arterial Sistêmica no Efeito Agudo Imediato e Tardio do Exercício Resistido Moderado num Indivíduo Hipertenso Leve e Atividade Física e Saúde do Trabalhador: Nexos e Relações. Atualmente é especializado em Ajuste ergonômico da bicicleta - Bike Fit e Professor Titular da Universidade Católica do Salvador.

Ms Alberto do Carmo