

Francisco Evaldo Orsano

mulheres idosas ativas

seu nível de resiliência e a
importância da atividade física



Appris
Editora

Mulheres Idosas Ativas: Seu nível de Resiliência e a Importância da

Atividade Física. Seu nível de Resiliência e a Importância da Atividade Física.

Apresentando o livro *Mulheres idosas ativas, seu nível de resiliência e a importância da atividade física*, Evaldo aborda um tema pertinente e atual para a população em geral. O fato é que a complexidade do ser humano manifesta-se plenamente nessa fase da vida. O envelhecimento é um processo multidimensional e, nesta obra, aspectos importantes dessa complexidade são explorados de maneira clara e objetiva, porém dentro de uma lógica fundamentada por sólida base científica. Os efeitos da prática da atividade física por mulheres idosas são discutidos amplamente por meio de vários estudos e oferecem ao leitor conhecimentos sobre as evidências que os benefícios da atividade física regular orientada podem trazer nos aspectos cognitivos e físicos, na saúde psicológica e no bem-estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Além disso, relata quais diferentes tipos de atividades também podem estar associadas a menores taxas de declínio cognitivo, auxiliando educadores físicos, fisioterapeutas e demais profissionais envolvidos no trabalho com a terceira idade. Solange Maria Ribeiro Nunes Lages Professora doutora em Ciências da Saúde (UFRN)

[Clique aqui para obter este livro](#)