

PORTADA



AUTORES

Víctor L. Katch William D. McArdle Frank I. Katch

TÍTULO

**Fisiología del Ejercicio**

SUBTÍTULO

Fundamentos

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- EAN 9788498354805
- DIMENSIONES 21 x 28 cm
- PÁGINAS 702
- EDICIÓN 4
- ENCUADERNACIÓN Rústica
- AÑO 2015

PUNTOS CLAVES

- Presenta, de manera sintética y actualizada, los conceptos y aplicaciones más importantes sobre la interrelación entre la ingesta de energía, la transferencia de energía durante el ejercicio y los sistemas fisiológicos
- Material adicional, como ilustraciones, resúmenes, preguntas y respuestas que ayuda a explicar los conceptos importantes
- Apéndices con información útil sobre el sistema métrico, las constantes de conversión en fisiología del ejercicio y la evaluación de la composición corporal

DESCRIPCIÓN

La cuarta edición de Fisiología del Ejercicio. Fundamentos es un texto de vanguardia en este campo que presenta, de manera sintética y actualizada, los conceptos y aplicaciones más importantes sobre la interrelación entre la ingesta de energía, la transferencia de energía durante el ejercicio y los sistemas fisiológicos que ayudan a esa transferencia. Se destaca por su concepción pedagógica, por la variedad de herramientas didácticas y por haber enriquecido su contenido con los aportes de estudiantes y profesores de diversas disciplinas. Entre sus aspectos sobresalientes se encuentran:

- Inclusión en cada capítulo de Objetivos de aprendizaje, sitios web relacionados con la fisiología del ejercicio y un amplio listado de Referencias bibliográficas cas actualizadas.
- Ilustraciones y fotografías en color que ayudan a explicar los conceptos importantes de forma visual y atractiva.
- Recuadros en detalle sobre los temas relacionados con el deporte, la fisiología y la medicina, en los que se exploran casos reales y se ofrecen aplicaciones prácticas de la fisiología del ejercicio para los atletas de elite y para los deportistas aficionados.

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

[infomp@medicapanamericana.com.mx](mailto:infomp@medicapanamericana.com.mx)

- Recuadros de Conceptos clave, que resaltan la información más relevante, y de Preguntas y notas para que el estudiante responda y refuerce así su aprendizaje.

- Un resumen y preguntas de razonamiento al finalizar cada parte de los capítulos, que estimulan el pensamiento integrador y crítico, y permiten la aplicación del contenido a situaciones de la vida real.

- Apéndices con información útil sobre el sistema métrico, las constantes de conversión en fisiología del ejercicio y la evaluación de la composición corporal.

Una obra magnífica, que conjuga el rigor científico y el estilo pedagógico, y que permitirá a sus lectores aplicar lo aprendido para mejorar el entrenamiento en el ejercicio, el rendimiento atlético y la salud.

CONTENIDO

Dedicatorias	4.Gasto energético durante el reposo y en la actividad física
Prefacio	SECCIÓN IV
Guía del usuario	LOS SISTEMAS FISIOLÓGICOS DE APOYO
Agradecimientos	1.El sistema respiratorio y el ejercicio
SECCIÓN I	1.El sistema cardiovascular y el ejercicio
INTRODUCCIÓN A LA FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO	2.El sistema neuromuscular y el ejercicio
1.Orígenes de la fisiología del ejercicio: fundamentos de este campo de estudio	3.Hormonas, ejercicio y entrenamiento
SECCIÓN II	SECCIÓN V
NUTRICIÓN Y ENERGÍA	ENTRENAMIENTO Y ADAPTACIONES
1.Macronutrientes y micronutrientes	1.Entrenamiento de los sistemas de energía anaeróbico y aeróbico
2.La energía de los alimentos y la nutrición óptima para el ejercicio	2.Entrenamiento de los músculos para aumentar su fuerza
3.Suplementos nutricionales y farmacológicos para mejorar el rendimiento	3.Factores que afectan a la función fisiológica: el ambiente y ayudas especiales para mejorar el rendimiento
SECCIÓN III	SECCIÓN VI
TRANSFERENCIA DE ENERGÍA	COMPOSICIÓN CORPORAL ÓPTIMA, ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LA SALUD
1.Fundamentos de la transferencia de energía en los seres humanos	1.Composición corporal, obesidad y control de peso
2.Transferencia de energía durante el ejercicio en el ser humano	2.Actividad física, ejercicio, envejecimiento satisfactorio y prevención de enfermedades
3.Medición y evaluación de las capacidades del ser humano de generar energía durante el ejercicio	3.Aspectos clínicos de la fisiología del ejercicio
	Apéndice



SIEMPRE CONECTADOS CON LA SALUD

El sistema métrico y las constantes de conversión  
en la fisiología del ejercicio

Índice analítico

TELÉFONO

(5255) 5025-0664

EMAIL

[infomp@medicapanamericana.com.mx](mailto:infomp@medicapanamericana.com.mx)