Fisiología del ejercicio

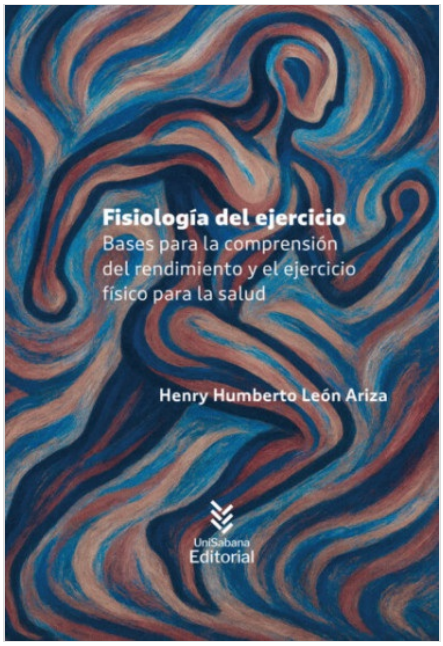
Bases para la comprensión del rendimiento y el ejercicio físico para la salud

Autor

Henry Humberto León Ariza

Sinopsis

¿Qué pasa en tu cuerpo cuando entrenas, corres o simplemente te mueves? El movimiento humano es mucho más que una acción mecánica: es el resultado de una compleja interacción entre células, órganos y sistemas que responden y se adaptan constantemente a las demandas del ejercicio. Este libro explica cómo la bioquímica, el metabolismo energético, la regulación hormonal, la respiración, la circulación, el sistema nervioso y la musculatura se entrelazan para sostener el rendimiento y proteger la salud.Con una mirada actualizada y fruto de años de experiencia docente, clínica e investigativa, el autor logra tender un puente entre el conocimiento académico y la práctica profesional. La obra acompaña al lector desde los orígenes celulares de la vida hasta los escenarios de alta exigencia, como el entrenamiento en altura, mostrando cómo cada principio fisiológico tiene una aplicación directa en el deporte, la clínica y la prevención de enfermedades.Dirigido a estudiantes y profesionales de la salud, la educación física y las ciencias del deporte, este texto se convierte en una referencia para comprender el ejercicio como herramienta terapéutica y como pilar del rendimiento humano.



Impreso

Año de publicación: 2026

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Tamaño: 23 x 13 cm

Número absoluto de páginas: 540 Páginas

ISBN13: 9789581207633

$95.000 COP

HL

Sobre el autor

Henry Humberto León Ariza

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen