



UNIVERSIDADE DE ÉVORA
ESCOLA DE CIÊNCIAS E TECNOLOGIA

Mestrado em Exercício e Saúde

Dissertação

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO
FÍSICO NA APTIDÃO FUNCIONAL E COMPOSIÇÃO
CORPORAL DE UMA POPULAÇÃO IDOSA**

Ana Margarida Estrada Martins

Orientador:
Prof. Doutor
Armando Raimundo

9 De Novembro, 2012

Mestrado em Exercício e Saúde

Dissertação

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO
FÍSICO NA APTIDÃO FUNCIONAL E COMPOSIÇÃO
CORPORAL DE UMA POPULAÇÃO IDOSA**

Ana Margarida Estrada Martins

Orientador:
Prof. Doutor
Armando Raimundo

“Os anos enrugam a pele, mas renunciar ao entusiasmo faz enrugam a alma.”

Albert Schweitzer