



**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