



ENVELHECIMENTO ATIVO

**Influência de Sessão de
Relaxamento no desempenho
em Hidroginástica e efeito
posterior numa População
Sénior**

**Dissertação apresentada para a
obtenção do grau de Mestre em
Psicologia do Desporto e Exercício**

Vasco José Coelho Baptista

Orientador:

Professor Doutor Carlos Silva

Rio Maior

2014