



**"Revisão Sistemática sobre Efeitos dos Programas de  
Exercício na Funcionalidade da População Idosa. Estudo  
Retrospectivo sobre a Eficácia de 5 Épocas de um Programa  
para a População Idosa do Concelho de Leiria."**

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em  
Atividade Física em Populações Especiais

**Isabel Vieira**

Professora Doutora Rita Santos Rocha

2013