

Instituto Politécnico de Santarém
2015

Efeitos do Exercício e do Destreino em Idosas

Rafael Oliveira



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Efeitos do Exercício e do Destreino em Idosas

Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Desporto, especialidade Condição Física e Saúde

Rafael Franco Soares Oliveira

Orientador: Professor Doutor João Brito

2015