



Relaxamento Desempenho e Bem-Estar em Praticantes de Hidroginástica Sêniores

**Relatório de Estágio apresentado para a obtenção do grau de Mestre
em Psicologia do Desporto e do Exercício**

Vasco José Coelho Baptista

Orientador(es)

Professor Doutor: Carlos Silva

Doutor: Tiago de Pina Sequeira

2013