



## **Efeitos da Atividade Física sobre os índices de Bem-estar numa População Idosa**

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

**Marisa Simões do Rosário**

**Orientadores:**

**Professor Doutor João Moutão**

**Professor Doutor Luís Cid**

**2013**