



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

Departamento de Psicologia



UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

Departamento de Psicologia e Sociologia (DPS)

A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR DO IDOSO

**(dissertação para a obtenção do grau de mestre em Psicologia- Especialização em
Psicologia da Saúde)**

Odete Luíza Pinto da Rocha Oliveira de Menezes

Dissertação Orientada por: Professor Doutor Saul Neves de Jesus

FARO

2009



UNIVERSIDADE DO ALGARVE

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E SOCIAIS

Departamento de Psicologia



UNIVERSIDADE AUTÓNOMA DE LISBOA

Departamento de Psicologia e Sociologia (DPS)

**A IMPORTÂNCIA DA ACTIVIDADE FÍSICA NO BEM-ESTAR
DO IDOSO**

**(dissertação para a obtenção do grau de mestre em Psicologia- Especialização em
Psicologia da Saúde)**

Odete Luíza Pinto da Rocha Oliveira de Menezes

Dissertação Orientada por: Professor Doutor Saul Neves de Jesus

FARO

2009

NOME: Odete Luíza Pinto da Rocha Oliveira de Menezes

DEPARTAMENTO: Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

ORIENTADOR: Doutor Saul Neves de Jesus

DATA: 24 de Julho de 2009

TÍTULO DA DISSERTAÇÃO: A Importância da Actividade Física no Bem-Estar do Idoso

JÚRI:

Presidente :

Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira, Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

Vogais:

Doutor Saul Neves de Jesus, Professor Catedrático da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve, na qualidade de orientador;

Doutor Duarte Fernando da Rosa Belo Patronilho de Araújo, Professor Auxiliar da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.