

**Instituto Universitário da Maia**



**Envelhecimento ativo: apostar no presente, melhorar o futuro**

André Mendes Catarino

27986

Relatório de Estágio realizado no âmbito do Mestrado em Ciências de  
Educação Física e Desporto – Especialização em Exercício Físico e Saúde

**Orientador Institucional:** Prof.<sup>a</sup> Doutora Elisa Marques

**Orientador Cooperante:** Dr. António Ferreira

Prof.<sup>a</sup> Doutora Carla Sá

Junho, 2019