

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE



**EFEITOS DE DOIS TIPOS DE TREINO –
CARDIO-RESPIRATÓRIO E
COMBINADO – NA APTIDÃO FÍSICA DE
JOVENS ADULTAS**

JOÃO NUNO ROQUE SILVA DIAS

Orientador: Professor Doutor José Francisco Filipe Marmeleira

Co-Orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Prazeres Batalha

Dissertação apresentada com vista à obtenção

do grau de Mestre em Exercício e Saúde

ÉVORA

2012

UNIVERSIDADE DE ÉVORA
MESTRADO EM EXERCÍCIO E SAÚDE



**OS EFEITOS DE DOIS TIPOS DE
TREINO – CARDIO-RESPIRATÓRIO E
COMBINADO – NA APTIDÃO FÍSICA DE
JOVENS ADULTAS**

JOÃO NUNO ROQUE SILVA DIAS

Orientador: Professor Doutor José Francisco Filipe Marmeleira

Co-Orientador: Professor Doutor Nuno Miguel Prazeres Batalha

Dissertação apresentada com vista à obtenção

do grau de Mestre em Exercício e Saúde

ÉVORA

2012