

**Universidade de Coimbra**  
**Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física**

**Prescrição do exercício e orientações nutricionais  
numa população com excesso de peso e obesidade**

**Ana Rita Bassi**

**Coimbra, 2005**

Prescrição do exercício e orientações nutricionais  
numa população com excesso de peso e obesidade

Monografia de Licenciatura, realizada  
no âmbito da Prescrição do Exercício  
/ Diminuição dos factores de risco

Ano Lectivo 2004/2005

**Coordenador**

Prof. Doutor Fontes Ribeiro

**Orientador**

Mestre Amândio Santos

“Quem não tem tempo para a promoção da saúde através da actividade física regular e orientada, mais cedo ou mais tarde encontrará tempo para a doença”

(Dr. McArdle, American College of Sports Medicine  
in simposium mundial de saúde e exercício físico,  
Baltimore, EUA,1999)