

VALÉRIA VALENTE SEPÚLVEDA

TREINAMENTO DE FORÇA NO IDOSO: efeitos sobre a sarcopenia

Monografia apresentada ao Departamento de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Área de concentração: musculação.

Orientador: Prof. Ms Ricardo Luiz Carneiro.

Belo Horizonte

2010