

VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS AND MEDICINE (1998A): Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (pp. 992-1008). S.l.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS AND MEDICINE (1998B): Position stand on the recommended quantity and quality of exercise of developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (pp. 975-991). S.l.
- APPEL, J. & MOTA, J. (1991). Desporto e Envelhecimento. *Revista Horizonte*. Vol. 8, nº 44, pp. 43-46
- BARATA, T. (1997b). Hipertensão arterial e actividade física. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 246-255). Odivelas: Europress.
- BARATA, T. & CLARA, H. (1997). A Actividade Física nos Idosos. In Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress, pp. 223-233.
- BARROS, M. & SILVA, D. (2001). Indicação para a Prescrição de Exercícios dirigidos a idosos (online). Disponível: <http://www.upe.br/corporis3/artigo5.html>
- BERGER, L., (1995). Aspectos biológicos do Envelhecimento. In Berger, L. & Mailloux-Poirier, D., eds (1995). *Pessoas Idosas : Uma Abordagem Global* (pp. 123-153). Lisboa: Lusodidacta.
- BERGER B.G. & OWEN, D. R. (1983). Mood alteration with swimming: swimmers really do “feel better”. *Psychosomatic medicine*, 45, pp: 425-412.
- HODZKO-ZAJKO, W. (2000). Successful aging in the new millennium: ‘The Role of Regular Physical Activity. *Quest*, 11. °52, pp. 333-343.
- CARVALHO, J., (1999). Aspectos metodológicos no trabalho com idosos. In Mota, J. & Carvalho, J. eds. (1999). *Actas do Seminário – A Qualidade de Vida do Idoso: O Papel da Actividade Física* (pp. 95-103). Porto: Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres. F.C.D.E.F.-U.P.
- CHEN, W. ET AL. (1992). Effects of aerobic exercise training on anxiety reduction and health behaviors of healthy men and women 60 to 79 years of age. *Research Quarterly for Exercise and Sport Supplement*, 63 (1), pp. 33.

- ♫ CHODZKO-ZAJKO, W. (2000). Successful aging in the new millennium: The Role of Regular Physical Activity. *Quest*, n. °52, pp. 333-343:
- ♫ CLARK, G. S., HILARY, C.S. (1998) Geriatric Rehabilitation. In Joel DeLisa. *Rehabilitation Medicine: Principles and Practice* (pp. 363-395) Lippincott-Raven Publishers
- ♫ CRUZ, J.F., MACHADO, P.P. & MOTA, M.P. (1996). Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física. In Cruz., J. F. (1996). *Manual de Psicologia do Desporto S.H.O. – Sistemas Humanos e Organizacionais*, Lda.
- ♫ CRUZ, J. F. & MOTA, M. P. (1997). Adaptação e Caracterização Psicométricas do “POMS – Profile of Mood States do “SI AI – State Trait Anxiety Inventory”. In Gonçalves, M.; Ribeiro, .I; Araújo, S.; Machado, C; Almeida, L. & Simões, M.
- ♫ FONTAINE, R. (1999). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores
- ♫ GASPAR B, CASTELO R., MARTINS R & TEIXEIRA A.M. (2004). Healthy-related fitness and mood states in the elderly population, after a physical exercise program. In J.P. Ferreira, P.M. Gaspa, C.F. Ribeiro, A.M. Teixeira & C. Senra (EDs), *Physical Activity and promotion of Mental Health* (pp. 89-92). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física Universidade de Coimbra, Portugal.
- ♫ GOLEMAN, D. (2000). *Emoções que curam – Conversas com o Dalai Lama*. Lisboa: Temas e Debates.
- ♫ GREEN, J. & SHELLENBERGERM B. (1991). *The dynamics of health & wellness – A biopsychosocial approach*. São Francisco: Holt. Rinehart and Winston, inc.
- ♫ HURLEY, B. F. & ROTH, S. M. (2000). Strength training in the elderly. Effects on Risk factors for age-related diseases. *Sports Medicine*. Vol.30, nº4, pp.249-268.
- ♫ IOFFMAN, S. & HARRIS, J.(2002). *Cinesiologia – o estudo da actividade físico* Artmed Editora.
- ♫ INE (2001). *Censos 2001: XIV recenseamento geral da população e IV recenseamento geral de habitação. Resultados Provisórios – Portugal*.

- ♫ KALLINEN, M. (1998). Improving cardiovascular fitness in the elderly: physiological benefits and medical concerns. *Scandinavian Journal of Medicine in Sports*. Vol. 8, nº 5, pp. 335.
- ♫ KIRKENDALL, D., & GARRET, W., (1998). The effects of aging and training on skeletal muscle. *The American Journal of Sports Medicine*. Vol. 4, nº 26, pp. 592-602.
- ♫ LEMMINK, K., BROUWER, W., GREEF, M., HUELVEN, M., RISPENS, P. & STEVENS, M. (1994). The Groningen fitness test for the elderly: field based motor fitness assessment for adults over 55 years. The Netherlands: University of Groningen.
- ♫ LICHTMAN, S. & POSER, E. (1983). The effects of exercise on mood and cognitive functioning. *Journal of Psychosomatic Research*, 27. pp. 43-52.
- ♫ MACHADO, P. & RIBEIRO, IL. (1991). Efeitos psicológicos da actividade, física. In *Desporto, Saúde e Bem-estar. – Actas das Jornadas Científicas (1991)*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- ♫ MARQUES, A. (1996). A prática de actividade física nos idosos: as questões pedagógicas. *Revista Horizonte*. Vol. 13, nº 74, pp. 11-17.
- ♫ MARTINS, R. & GOMES, G. (2002). Exercício físico no idoso: estudo comparativo da condição física num grupo de idosas sedentárias, antes e após um programa de exercícios físicos. *Revista Geriatria*. Vol. 15, nº 147, pp. 9-18
- ♫ MARTINS, R. & GOMES, G. (2002). Exercício físico nos idosos: estudo comparativo da condição física num grupo de idosas sedentárias, antes e após um programa de exercícios físicos. *Revista Geriatria*. Vol. 15, nº 147, pp. 9-12
- ♫ MATSUDO & MATSUDO (1993). Prescrição e benefícios da actividade física na terceira idade. *Revista Horizonte*, Vol. IX, n. °54, Março – Abril, p.221-228.
- ♫ NIEMAN, D., (1999). *O idoso. Exercício e Saúde*. São Paulo: Edições Manole.
- ♫ OGDEN, J. (2001). *Psicologia da Saúde. Manuais Universitários (1ª ed.)*. Lisboa: Climepsi Editores.
- ♫ OGDEN, J. (1999). *Psicologia da Saúde. Manuais Universitários (1ª ed.)*. Lisboa: Climepsi Editores.

- PAFFENBERGER, R. S., BLAIR, S. N. & HYDE, R. T. (1993) Measurement of physical activity to assess health in free-living populations. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. Vol. 1, nº 25, pp. 60-70.
- PAÚL C. & FONSECA, A M. (2001): Psicossociologia da Saúde. Manuais Universitários (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- PERALTA, E. & SILVA, M. E. D., (2002). Perspectivas da velhice em idoso com diferentes situações de vida. *Revista Geriatria*. Vol. 15, nº 148, pp. 9-16.
- PU, C. T., NELSON, M.E. (2001). Envelhecimento, função e exercício. In Walter Frontera (ed), *Exercício Físico e Reabilitação* (pp. 347-372). Artmed EDITORA.
- RAGLIN, J. S.(1990). Exercise and mental health beneficial. Ando detrimental effects. In *Sports Medicine Review*, 9, pp.323-329.
- RÉVILLE, P.R. (1977). Desporto para todos – As Actividades físicas e a Prevenção de Doenças, pp.36-47. Lisboa.
- RIBEIRO, J.L.P. (1998). *Psicologia e Saúde – Instituto superior de Psicologia Aplicada* (13 Ed.). Lisboa.
- RIKLI, R.E., & JONES, C. J. (1999a). Functional fitness normative scores for community-residing older adults, ages 60-94. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 7, nº2, pp. 162-181. Human Kinetics Publishers Inc.
- RIKLI, R.E., & JONES, C. J. (1999B). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 7, nº 2, pp. 129-161. Human Kinetics Publishers Inc.
- SAGIV, M., (1993). Aging, exercise, cardiovascular and respiratory systems. In Constantino, J. M., Gaya, A., & Marques, A., eds. (1993). *Proceedings of the First Conference of EGREPA*. Porto: F.C.E.D.E.F.-U.P - Câmara Municipal de Oeiras.
- SARDINHA, L. B. & MARTINS, T., (1999). Uma nova bateria para a avaliação da aptidão física funcional de pessoa idosa. In Correia, P.P., Espanha, M. & Barreiros, J. (1999). *Envelhecer Melhor com a Actividade Física* (pp. 208-219). Lisboa: s.l.
- SERRA, ADRIANO (1999). *O stress na Vida de Todos os Dias*. Coimbra
- SHANKAR, K. (2002). *Prescrição de Exercícios*. Editora Guanabara Koogan.
- SHARKEY, B. J. (1997). *Fitness and health*. University of Montana Champaign: Human Kinetics.

- SHEPARD, R. (1991). Physiological fitness: exercise and ageing. In: Pathy, M. J. ed. Principle and practice of geriatric medicine (2nd Ed). John Wiley and Sons, London, pp-279-294.
- SHEPARD, R., ed. (1997). Current Theories of Aging. Aging, Physical Activity and Health. Champaign: Human Kinetics
- SILVA, P. A. & ARAÚJO, D. (2000). Exercício e Depressão. Uma perspectiva neurobiológica. In Revista Ludens, V 01.1 6, n.04, pp 5-6.
- SKINNER, J., (1989). Biological, functional and chronological age. In Spidurso, W & Eckert. H. eds. (1998). Physical Activity and Aging. American Academy of Physical Education. Papers, 22 (pp. 65-68). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Smith, E. L. & Gilligan, C. (1986). Exercise, sport, and physical for the elderly: principles and problems of programming. In McPherson, B. D. ed. (1986). Sport and Aging (pp. 91-106). Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Watkins e Harris (2001), Envelhecimento, função e exercício. In Walter Frontera (ed), Exercício Físico e Reabilitação (pp. 85-95). Artmed EDITORA.
- ZAMBRAMA, M. (1991). O desporto na 3ª Idade. Câmara de Oeiras
- ZERVAS, Y., EKKEKAKIS, P., EMMANUEL, C., PSYCHOUDAKI, M. & KAKKOS, V. (1993). The acute. Effects of increasing levels of aerobic exercise intensity on mood states. In Serpa, S., Alves, J., Ferreira, V. & Brito, A. P. (1993).

