
CAPITULO VI

BIBLIOGRAFIA

- American College of Sports and Medicine (1998): Position stand on exercise and physical activity for older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (pp. 992-1008). S.I.
- 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.I.
- American College of Sports and Medicine (2000). *Teste de Esforço e Prescrição do Exercício* (Quinta Edição). Rio de Janeiro: Revinter.
- Appel, J.& Mota, J. (1991). Desporto e Envelhecimento. *Revista Horizonte*.Vol. 8, nº 44, pp. 43-46.
- Assumpção, Francisco B., Kuczynski, Evelyn, Sprovieri, Maria Helena, et al. Escala de Avaliação de Qualidade de Vida. *Arquivo Neuropsiquiatria* , Vol. 58, n.º1,março, 2000.
- Ávila, F., coord. (1999). *Ginástica e Dança e Desporto para a Terceira Idade*. Brasília: SESI/D: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: a social-cognitive theory*, Englewood Cliffs, N J, Prentice-Hall.
- Barata, T. (1997). Benefícios da actividade física na saúde. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 133-144). Odivelas: Europress.
- Barata, T., & Clara, H. (1997). *Actividade física nos idosos*. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 223-233). Odivelas: Europress.
- Beltrami, D. M. & Lopes, M. I. S., (1997). Lazer Activo – os novos velhos/aposentados do novo século: educação social da memória corporal. *Revista Horizonte*, Vol.17, nº100, pp. 12-16.
- Bennet, P. (2000). Introdução Clínica à Psicologia da Saúde. *Manuais Universitários*. 1ªed. 9. Lisboa: Climepsi Editores.
- Berger, L. & Owen, D. R. (1983). Mood alteration with swimming: swimmers really do “feel better”. *Psychosomatic medicine*, 45, pp. 425-432.

-
- Berger, L. & Poirier, D. (1995). *Pessoas Idosas: Uma Abordagem Global*. Lisboa: Lusodidacta.
 - Biddle, S. & Armstrong, N. (1992). Children's physical activity: an exploratory study of psychological correlates. *Social Science Medicine*, nº 34, pp. 321-331.
 - Biddle, S. (1995). Psychological benefits of physical activity. *AGON – Revista Crítica de Desporto e Educação Física*, n. 1, pp. 37-48.
 - Brashear, R.E., “Hyperventilation syndrome: Managing elderly patients”, *Geriatrics*, vol. 39, nº 7, July 1984, p. 115.
 - Buzzini, S.R. & Matsudo, V.H.R. (1990). Radicais livres, exercícios e envelhecimento. *Revista Brasileira de Ciências e Movimento*, Vol. 4, pp. 661-85.
 - 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.
 - Chodzko-Zajko, W. (2000). Successful aging in the new millennium: The Role of Regular Physical Activity. *Quest*, nº 52, pp. 333-343.
 - Cormier, D. et J., (1986). Trudel, *Pilules mirages*. Montréal, Éditions des centres d'accueil du Québec, p. 51.
 - Courinha, A. (1995). O exercício físico e as doenças do envelhecimento. *Geriatrics*, Vol: VIII, nº 75, pp. 28-33
 - Cristo, Helena (2004). *Influência da Aplicação de um Programa de Exercício Físico sobre os Estados de Humor de uma População Idosa*. Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra. p. 20
 - 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 Características Psicométricas do “POMS – Profile of Mood States” e do “STAI – State Trait Anxiety Inventory”*. In Gonçalves, M.; Ribeiro, I.; Araújo, S.; Machado, C.; Almeida, L. & Simões, M. (1997). *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, Vol. V, pp. 539-545, Braga.
 - Cruz, J., Machado, P. & Mota, M. (1994). *Efeitos e Benefícios Psicológicos do Exercício e da Actividade Física*. In Cruz, J., *Manual de Psicologia do Desporto*, Edição do autor.

-
- Deforche, B. & De Bourdeaudhuij, I. (2000). Differences in psychosocial determinants of physical activity in older adults participating in organised versus non-organised activities. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, Vol. 41. nº 4, pp. 479-485.
 - Duarte, A.M. (1999). A motivação para a prática de actividade física no idoso. In Mota, J. & Carvalho J. *Actas do Seminário: A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física*. (pp.84-94). Universidade do Porto.
 - Dufresne, R., (1987). *Vieux ou malade*, Le vieillissement, Québec, Les Cahiers des journées de formation annuelle du Sanatorium Bégin, Vol. 1, 3ª éd., p.51.
 - Faria Junior, A. G., Matsudo, S., Okuna, S., Laborinha, L., Ribeiro, M. G., Filho, E. M. (1997). *Actividades Físicas para a Terceira Idade*. Brasília: SESI-DN.
 - Ferreira, V., (2003). *Actividade Física na Terceira Idade, o segredo da longevidade*. Rio de Janeiro: Sprint. pp. 13.
 - Fleck, Marcelo Pio de Almeida, LEAL, Ondina Fachel, LOUZADA, Sergio et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde (WHOQOL -100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, Vol. 21, n.º 1, 1999.
 - Fontaine, R. (1999). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
 - Fontaine, R., (2000) *Psicologia do envelhecimento*. (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
 - Fox, K. (Ed.) (1997). *The physical self: From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics.
 - Fox, K. R. (2000). Self-esteem, Self-perceptions and Exercise. *International Journal of Sport Psychology*. 31, pp. 228 -240.
 - Gambetta, C. & Depaux, K.P. (1995). Attitudes Toward Physical Activity among Germany and the States Senior Citizens. *European Physical Education Review*, 1, 2, pp. 155-162.
 - Gauvreau, D., (1983) “*Des théories générales du vieillissement biologique*”, Le médecin du Québec, p. 36.
 - Goleman, D. (2000). *Emoções que curam - Conversas com o Dalai Lama*. Lisboa: Temas e Debates.
 - Grande, Nuno (1987). A investigação em saúde e medicina. *Revista Crítica das Ciências Sociais*. Lousã. Nº 23 (Setembro), pp. 75-82.

-
- Guedes, Dartagnan Pinto, Guedes, Joana Elisabete Ribeiro Pinto..Atividade Física, Aptidão Física e Saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol.1, n.º1, p. 18-35, 1995.
 - Haber, J. (1979). *Le Nursing en psyquiatric*, traduit par Rosemarie Belisle e tal., Montréal, H.R.W., p. 390-397
 - Hoffman, S. & Harris, J. (2002). *Cinesiologia – O estudo da actividade física*. Artmed Editora.
 - Imaginário, C., (2002). *O Idoso Dependente, em Contexto Familiar - Uma análise da visão da família e do cuidador principal*. Coimbra.
 - Jones, C. J., Rikli, R. E. & Beam W.C. (1999). A 30-s chair-stand test as measure of lower body strength in community-residing older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 2, n° 70, pp. 113-119.
 - Junior, A.F. J. (1996). Idosos em movimento – mantendo a autonomia: um projecto para promover a saúde e a qualidade de vida através de actividade física. In Mota, J. & carvalho J. *Actas do Seminário: A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física*. (pp. 36-49). Universidade do Porto.
 - Kirkendall, D., & Garret, W., (1998). The effects of aging and training on skeletal muscle. *The American Journal of Sports Medicine*. Vol. 4, n° 26, pp. 592-602.
 - Leitão, O., (2000). Envelhecer – o que é ? *Revista Geriatria*, Vol: XIII, n° 122, pp. 5-8.
 - Lemon, B.W. et al., (1972), “An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among movers to a retirement community”, *Journal of Gerontology*, Vol.27, n°4, p.511
 - Lichtman, S. & Poser, E. (1983). The effects of exercise on mood and cognitive functioning. *Journal of Psychosomatic Research*, 27. pp. 43-52.
 - Lima, J. & Silva, A. I., (2002). Ser idoso: estudo de uma população. *Revista Geriatria*. Vol. 14, n° 140, pp. 12-18.
 - Machado, P. & Ribeiro, J.L. (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. (1998). A prática de actividade física nos idosos: as questões pedagógicas. *Revista Horizonte*. Vol. 13, n° 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.
 - Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*, Nova Iorque, Harper and Row.
 - Matsudo, S. (1997). *Envelhecimento e actividade física. Actividades Físicas para a terceira idade*. pp. 23-36.
 - Matsudo, S. & Matsudo, V., (1993). Prescrição e benefícios da actividade física na terceira idade. *Revista Horizonte*. Vol. 9, nº 54, pp. 221-228.
 - Matsudo, S. & Matsudo, V., (2000) Efeitos Benéficos da Atividade Física na Aptidão Física e Saúde Mental Durante o Processo de Envelhecimento. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol.5, n.º2, p.60-76.
 - Meirelles, M., (1997). *Actividade Física na 3ª Idade*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.
 - Minayo, Maria Cecília de Souza, Hartz, Zulmira Maria de Araújo, BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de Vida e Saúde: um debate necessário. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 5, n. 1, p.7-18, 2000.
 - Mota, J. & Sallis, J. (2002). *Actividade Física e Saúde – Factores de influência da actividade física nas crianças e nos adolescentes*. Porto: Editores Campo de Letras.
 - Mota, J., (1999). *Promoção da actividade física nos idosos: uma perspectiva global*. In Mota, J. & Carvalho, J. eds. (1999). *Actas do Seminário – A Qualidade de Vida do Idoso: O Papel da Actividade Física* (pp. 65-69). Gabinete de Desporto de Recreação e Tempos Livres. Porto: F.C.D.E.F.-U.P.
 - Nieman, D., (1999). *O idoso. Exercício e Saúde* (pp. 289-299). São Paulo: Edições Manole.
 - North, T.C., Maccullagh, P. & Tran, Z.V. (1990). Effects of exercise on depression. *Exercise and sport Sciences Review*, 18, pp. 379-415
 - Ogden, J. (1999). *Psicologia da Saúde*. Manuais Universitários (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.

-
- Oliveira, S & Duarte, A.M., (1999). *Actas do Seminário: As atitudes dos Idosos face à actividade física. In a Qualidade de Vida no Idoso: o Papel da Actividade Física.* Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física de Universidade do Porto.
 - OMS. Divisão de Saúde Mental (1998b) – Grupo WHOQOL – *Versão em português dos instrumentos de avaliação de qualidade de vida.*
<http://www.ufrgs.br/psiq/Whoqoll.html>.
 - ONU (1982). *Estimations et projections démographiques.*
 - Paciência, F., (2003). *Estudo das Autopercepções no Domínio Físico numa população idosa do Litoral Alentejano.* Monografia de licenciatura apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física. Coimbra.
 - Paúl, C. & Fonseca, A. M. (2001). *Psicossociologia da Saúde. Manuais Universitários* (1ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
 - Petruzzello, S. J., Landres, D. M., Hatfield, B.D., Kubitz, K. A. & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: outcomes and mechanisms. *Sports Medicine review*, 11, pp. 143-182.
 - Phipps, Long, Woods & Cassmeyer, (1991). *Enfermagem Médico- Cirúrgica: Conceitos e Prática Clínica.* Lisboa: Lusodidacta. 2ª edição em português. Vol.I, p. 98.
 - Quinn, T. J. (1990). Caloric expenditure, life status, and disease in former male athletes and non-athletes. *Medicine and Science in Sports Exercise*, Vol: 22, n.º 742.
 - Raglin, J. S. (1990). Exercise and mental health beneficial and detrimental effects. In *Sports Medicine Review*, 9, pp. 323-329.
 - 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.
 - Rikli, R.G. & Jones, C.J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*, Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
 - Robine, J.M., Mormiche, P., Sermet, C. (1998). Examination of the causes and mechanisms of the increase in disability-free life expectancy. *Journal of Aging Health*. Vol. 10, nº2, pp. 171-191.
 - Santos, P. (2000) – *A depressão no idoso.* Coimbra: Quarteto Editora. p.165.
 - Santiago, L. V. (1998). *As transformações corporais dos idosos pertencentes ao grupo de actividades físicas da Câmara Municipal do Porto: Argumento para a*

construção de sentidos. In Mota, J. & Carvalho J. *Actas do Seminário: A qualidade de vida no idoso: O papel da actividade física*. pp. 156-165. Universidade do Porto.

- 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.
- Serrano, J. (1999). *Jovens de ontem: Importância da actividade física hoje*. *Educação Física*, Vol. III, nº3, Julho-Setembro
- Shavelson, R. J., e tal., (1976). *Self-Concept: Validation of construct interpretations*. *Review of Educational Research*, 46, (3), pp. 407-441.
- Shepard, R. (1990). *Physiocal fitness: exercise and ageing*. In: Pathy, M. J. ed. *Principle and practice oh geriatric medicine* (2nd Ed). John Wiley and Sons, London, pp-279-294
- Shock, N. W., (1977) “*Biological theories of aging*” in J.E. Birren and K.W. Schaie, eds., *Handbook of the Psychology of Aging*, New York, Van-Nostrand Reinhold Co., p. 103.
- Silvestre, J. & Araújo, D. (1999). *Motivação para a prática de actividades Motoras em idosos*. *Revista Ludens*. Vol.16, nº3, pp. 61-67.
- 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.
- Slon, S. (2003). *Exercício físico: Objectivos e Vantagens*. In *Revista Visão/ Harvad Medical School*, nº 555, pp. 6-11.
- Sonstroem, R.J., Potts, S.A. (1996). *Life adjustment correlates of physical self-concepts*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Vol. 28, nº 5, pp. 619-625.
- Spirduso, W. (1995). *Physical dimensions of aging*. Publishers, Inc. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Varanda, E. & Freitas, O. (1998). *Qualidade de vida em idosos residentes em Lar*. “*Sinais Vitais*”. Coimbra. Nº 17 (Março), pp.39-43.

- Wilson, H.S. (1982). *Soins infirmiers psychiatriques*, traduit par L. Berger, Montréal, ERPI, p. 342.
- Zambrana, M. (1991). *O Desporto na 3ª Idade*. Câmara Municipal 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).
- Zoller, M. & Hooke, A.P.(1992). *Active Older Adults in the YMCA – A Resource Manual*, pp. 13-16, Edições YMCA of the USA.