

CAPÍTULO VII

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.
- Aumont, Maurice, *Elements de gérontologie*, tome 1, Montreal, Maurice Aumont éditeur, 1982, p. 13.
- Ávila, F., coord. (1999). *Ginástica e Dança e Desporto para a Terceira Idade*. Brasília: SESI/D: Instituto Nacional de Desenvolvimento do Desporto.
- 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. (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.
- 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.
- Caren, L.D. Effects of exercise on the human immune system. Does exercise influence susceptibility to infections? *BioScience* 41: 410-414, 1991.
- Carroll, C. & Miller, D. (1990). *Health: The Science of Human Adaptation* (5ª edição). EUA: WMC Publishers.
- 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
- Costa, O., (1991). Desporto e qualidade de vida. In Bento, J. & Marques, A. eds. (1999). *Desporto Saúde Bem-Estar – Actas das Jornadas Científicas de Desporto Saúde Bem-Estar*. F.C.D.E.F.-U.P.
- Courinha, A. (1995). O exercício físico e as doenças do envelhecimento. *Geriatrics*, Vol: VIII, nº75, pp. 28-33.

- D'Inca, R., M. Varnier, A. D'Odorico, and G.C. Sturniolo.(2000). Exercise and inflammatory bowel disease: Immunological aspects. *Exercise Immunology Review*. Vol 6: 43-53. 2000 Human Kinetics Publishers, Inc.
- Friman, G., and N.G. Ilback. Acute infection: Metabolic responses, effects on performance, interaction with exercise, and myocarditis. *Int. J. Sports Med.* 19: S172-S182, 1998.
- Géis, P. (2003). *Atividade Física na Terceira Idade*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Gleeson, M. (2000). Mucosal immune responses and risk of respiratory illness in elite athletes. *Exercise Immunology Review*. Vol. 6: 5-42 .Human Kinetics Publishers, Inc.
- Gleeson, M., D.B. Pyne, J.L. Francis, R.L. Clancy, W.A. McDonald, and P.A. Fricker, Training phases affect salivary immunoglobulins and respiratory illness in elite swimmers. (n.p.)
- Gyll. J.:*Epistemologia da senescer: doença, doente, saúde, morte*. Cad. De cultura, 1989;
- INE (2001). Censos 2001: XIV recenseamento geral da população e IV recenseamento geral de habitação. Resultados Provisórios – Portugal.
- Katch, F. & Katch, V. (1995). *Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho* (4ª edição). Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan.
- Léa, M. *Quem tem medo de envelhecer?* Rio de Janeiro: Record, 1983.
- Leitão O.R: Números à volta do envelhecimento e da demência. *Rev. Portuguesa de Med. Geriátrica*, 1999; 112: 5-11.
- Leitão, O. (2000). Envelhecer - o que é?. *Geriatrics*, Vol: XIII, n.º122, pp. 5-8.
- Lessa, A: o IV Mundo: 500 milhões, entre os quais um milhão de portugueses. Bol. Ed. San. 1982
- Lima, F. C., Grasel, C., E., Fialho, A., S.,(1997). Estamos envelhecendo. *Revista, Santa Maria*. n 15, pp. 7-18
- Lima, J. & Silva, A. I., (2002). Ser idoso: estudo de uma população. *Revista Geriatrics*. Vol. 14, nº 140, pp. 12-18.
- Mackinnon, L.T. (1993) Current challenges and future expectations in exercise immunology: Back to the future. *Med. Sci. Sports Exerc.* 26: 191-4.

- Mackinnon, L.T., and D.G. Jwnkins. (1993). Decreases salivary immunoglobulins after intense interval exercise before and after training. *Med. Sci. Spor ts Exerc.* 25: 678-683.
- Mackinnon, L.T., and S. Hooper. Mucosal (secretory) immune system responses to exercise of varying intensity and during overtraining. *Int. J. Sports Med.* 15: S179-S183. 1994.
- Maria A. M. Costa, enfermeiros – *Dos percursos de formação à produção de cuidados*, Lisboa, Fim Século ed. Lda. 1998
- Marques, A. (1996). A prática de actividade física nos idosos: as questões pedagógicas. *Revista Horizonte.* Vol. 13, nº 74, pp. 11-17.
- Martin, E. et J.P. Junod, *Gérontologie*, Paris, Masson éditeur, 1977, p. 42.
- 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.
- 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. (1997). Envelhecimento e actividade física. *Actividades físicas para a terceira idade*, pp.23-36.
- Mazzeo, R.S.(1994). The influence of exercise and aging on immune function. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 26, nº. 5, pp. 586-592
- McDowell, S.L., K. Chaloa, T.J. Housh, G.D. Tharp, and G.O. Johnson. The effect of exercise intensity and duration of salivary immunoglobulin A. *Eur. J. Appl. Physiol.* 63: 108-111.1991
- Meirelles,M. (1997). *Actividade Física na 3ª Idade*. Rio de Janeiro: Editora Sprint.
- Mestre, O. (1999). O envelhecimento e a mobilização: prevenção de acidentes. *Geriatria*, vol:XII, n.º116
- Mota, J. (1992). *Educação e saúde: contributo da educação física*. Oeiras: Câmara Municipal de Oeiras.
- Nieman, D., (1999). *O idoso. Exercício e Saúde* (pp. 289-299). São Paulo: Edições Manole.
- Nunes, L., ed. (1995), *A importância do exercício físico na saúde* (pp. 9-15). Lisboa: s.l.

- OMS – La protection de la santé de personnes âgées. 1984, p. 111-127
- Ortega, E., J.J. García, M.C. Sáez, and M. De la Fuente. Changes with aging in the modulation of macrophages by norepinephrine. *Mech. Ageing Dev.* 118: 103-114, 2000
- 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.
- Peters, E.M. (1997) Exercise, Immunology and Upper Respiratory Tract Infections. *Int. J. Sports Med.*, Vol. 18 (Suppl.1), pp. S69-S77
- Pinto, A. (2000). *Saúde e Exercício Físico.* Coimbra: Quarteto Editora
- Pollock, M. (1989). Exercise prescriptions for the elderly. In Spidurso, W. & Eckert, H. eds. (1998). *Physical Activity and Aging.* American Academy of Physical Education. Papers, 22 (pp. 163-171). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- 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., (1999). Programa de actividade física para a pessoa idosa do concelho de Oeiras: concepção, actividades e avaliação da aptidão física funcional. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Câmara Municipal de Oeiras.
- Shepard, R., ed. (1997). *Current Theories of Aging. Aging, Physical Activity and Health* (pp. 31-37). Champaign: Human Kinetics.
- Simões., R., (1998). *Corporeidade e terceira idade: a marginalização do corpo idoso.* Piracicaba: Editora Unimep
- The World Health Organization issues guidelines for promoting physical activity among older persons (1997). The Heidelberg guidelines for promoting physical activity among older persons. *Journal of Aging and Physical Activity.* Vol. 1, nº 5
- Veras, P.R. (2002). *Terceira Idade: Gestão Contemporânea em Saúde.* Rio de Janeiro: Revolume Dumará.
- Zambrana, M. (1992). *O Desporto na 3ª Idade.* Câmara Municipal de Oeiras.