

CAPITULO VI

BIBLIOGRAFIA

Afonso, F. M. (2002). Associação do índice de massa corporal e da relação cintura/quadril com hospitalizações em adultos do Município do Rio de Janeiro, RJ. Volume 5, nº2, pp. 153-162.

American College of Sports and Medicine (1990). The recommended quality and quantity of exercise for developing and maintaining fitness in healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise* (pp. 265-274).

American College of Sports and Medicine (1991). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescriptions, 4th ed., Philadelphia: Lea & Febinger. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 1-3114.

American College of Sports and Medicine (1995). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescriptions, 5th ed., Philadelphia: Williams & WilKins.

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.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescriptions, 5th ed., Philadelphia: Williams & WilKins. Appel, J. & Mota, J. (1991). Desporto e Envelhecimento. *Revista Horizonte*. Vol. 8, nº 44, pp. 43-46

Aoyagi, Y. & Shepard, R. J. (1992). Aging and Muscle function. *Journal of sports Medicine*. Vol.14, pp.376-396.

Appel, J. & Mota, J. (1991). Terceira idade - Desporto e envelhecimento. *Revista Horizonte*. vol. 8, nº44, pp. 41-44.

Aragão, A., Barbosa, B., Saldanha, M. H., Sousa, A. & Veríssimo, M. T. (2001) Efeito do exercício físico na composição corporal dos idosos. *Revista Geriatria*. Lisboa. Vol. 14, nº 132, pp. 36-51.

Barata, T. (1997a). Benefícios da actividade física na saúde. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 133-144). Odivelas: Europress.

- 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). Actividade física nos idosos. In Barata, T. ed. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna* (pp. 223-233). Odivelas: Europress.
- Barbanti, V. J. et al. (2002). *Esportes e Atividade física*. São Paulo: Manole.
- Barreiros, J. (1999). Envelhecimento e lentidão psicomotora. In FMH ed., (1999). *Envelhecer Melhor com a Actividade Física – Actas do Simpósio 99* (pp. 131-141). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- Baumann, H. (1994). Motricity and Aging. In A. Marques, A. Gaya, J. Constantino (Eds). *Physical Activity and Health in the Elderly. Proceedings of the 1st Conference of Egropa*. 90:101. Universidade do Porto, Egropa, C. M. Oeiras.
- Bouchard, C., (1995). Actividade física e hipertensão. In Bouchard, C. ed. (1995). *Actividade Física e Saúde* (pp.17). Lisboa: Pelouro do Desporto – Câmara Municipal de Lisboa.
- Carmona, J., (2002). Terapêutica da Hipertensão no Idoso em 2001. *Revista Geriatria*. Vol. 15, nº 143, pp. 44-51.
- 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.
- Cunningham, D. A. & Paterson, D. H. (1990). Discussion, fitness and health and aging. In: *Exercise, fitness and health*, Bouchard, C. & et al.(eds). Human Kinetics. Champaign.
- Fentem, P. H. & Basseby, E. J. (1994). *Guidelines for leaders of Exercise Classes and Physical Activities for Older People*. Sports Council. U. Kingdom.
- Fiatarone, M., et al. (1990). High-intensity strength training in nongenarians: effects on skeletal muscle. *Jama* 263 (22), pp. 3029-3034.

- Géis, P. P. (2001). Tercera edad, actividad física y salud: teoría e práctica. 5ªed. Editorial Paidotribo.
- Glaner, M. F. (2002). Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos. Santa Maria. PPGCMH.
- Gonçalves, F., et al. (2003). Efeito do exercício físico na pressão arterial dos idosos. *Revista Geriatria*. Lisboa. ISSN 0871-5386. Ano 15, nº 151, pp 10-15.
- Grundey M., Pasternak R, Greenland P, Smith S Jr, Fuster V. (1999). Assesmente of cardiovascular risk by use of multiple-risk-factor assessment equations: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association an american College of cardiology. *Circulation*, September, Vol.100,nº13,pp.1481-1492.
- Hagberg, J., (1989). Effect of exercise and training on older men and women with essential hypertension. In Spidurso, W. & Eckert, E. eds. (1998). *Physical Activity and Aging*. American Academy of Physical Education. Papers, 22 (pp. 187-1991). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Haskell WL, (1994). Helth consequences of physical: understanding and challenges regarding dose-response. *Medicine Science and Sports Exercise*. nº 26; 6: pp. 649-660.
- 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.
- Horta, L. & Barata, T. (1995). *Revista Ludens*. Actividade física e prevenção primária das doenças cardiovasculares. Vol. 15, nº3, pp. 24-28.
- 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, nº 70, pp. 113-119.
- 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.
- Kuroba, Y. & Israel, S.,(1988). Sport and physical activities in older people. In: *The Olympic book of sports medicine*, Blackweel SScientific publications, Oxford.

- 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.
- Lima, J. & Silva, A. I., (2002). Ser idoso: estudo de uma população. *Revista Geriatria*. Vol. 14, nº 140, pp. 12-18.
- Lemos, S. (2001). Colesterol elevado é o maior factor de risco cardiovascular em Portugal. *Revista British Medical journal*, Vol.X,nº2, Fevereiro, pp.100.
- Manz, M., Llano, M. & Oliveira, S. (2000) Actividade física para a terceira idade. Sétima Convenção Internacional de Fitness. s.l.
- 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. & Sobral, F. (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*. Lisboa. 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.
- Melo, F. (1999). A queda natural do idoso para...cair. In Correa, P.P., Espanha, M. & Barreiros, J. eds. (1999). *Envelhecer Melhor com a Actividade Física* (pp. 189-195). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- 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.
- Mota; T. J. & Correia, M. (s.d.). Gabinete para a redução do risco de Arteriosclerose (Garra), Novartis; São João do Estoril.
- Mitchell, J. H. & Raven, P. B. (1994). Cardiovascular adaptation to physical activity. In Bouchard, C., Shepard, R. & Stephens T. eds. (1994). *Physical Activity, Fitness and Health* (pp. 286-301). Champaign: Human Kinetics.
- Nieman, D., (1999a). O idoso. *Exercício e Saúde* (pp. 289-299). São Paulo: Edições Manole.

- Nieman, D., (1999b). Os benefícios do exercício regular. *Exercício e Saúde* (pp. 301-309). São Paulo: Edições Manole.
- Nunes, L., ed. (1995), A importância do exercício físico na saúde (pp. 9-15). Lisboa: s.l.
- 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, n° 25, pp. 60-70.
- Pendergast, D., Fisher, N. & Calkins, E. (1993). Cardiovascular, neuromuscular and metabolic alterations with age leading to frailty. *Journal of Gerontology*. Vol.48, pp. 61-67.
- Peralta, E. & Silva, M. E. D., (2002). Perspectivas da velhice em idoso com diferentes situações de vida. *Revista Geriatria*. Vol. 15, n° 148, pp. 9-16.
- Phillips, W. & Haskell. (1995). Muscular Fitness. Easing the Burden of Disability for Elderly Adults. *Japa*, 3 (3), pp. 261-289.
- Pollock, M. et al. (1977). Effects of frequency and duration of training on attrition and incidence of injury. *Medicine Science Sports* 9, pp. 31-36.
- 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.
- Pollock, M. & Wilmore, J. H. (1990). Prescribing exercise for the apparently healthy in: *Exercise in health and disease*. W. B. Saunders Company 7, pp. 3171-484.
- Powers, S. & Howley, E. (1997). *Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance*. MacGraw-Hill Companies, Inc.
- Prudêncio, A. (2002). Novas estratégias para a avaliação do risco global cardiovascular. *Mundo Médico Lisboa*. Lisboa. Ano 3, n° 24, pp 64-66.
- Ramilo, T. M. (1991). Por uma Política Desportiva de lazer e Bem-estar. *Revista Horizonte*. Vol. 7, n°42, pp. 210-213.
- Rikli, R.E., & Jones, C. J. (1999). Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 7, n° 2, pp. 129-161. Human Kinetics Publishers Inc.

- Rikli, R.G. & Jones, C.J. (2001). *Senior Fitness Test Manual*, Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- Robert, L. (1995). *O Envelhecimento Factos e Teorias*. Flammarion. Lisboa.
- 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.
- Sardinha, L. B., (1999). Exercício, saúde e aptidão metabólica. In: Sardinha, L. B.; Matos, M. G. & Loureiro, I.ed. *Promoção de saúde: modelos e práticas de intervenção nos âmbitos da actividade Física, nutrição e tabagismo*. Edições FMH, Lisboa.
- Sardinha, L. B., (2001). *Concepção de programas de exercício para a pessoa idosa*. Conferência Viver Activo. Leiria: s.l.
- 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.
- Seals, D. R., Hagberg, J. M., Hurley, B. F., Ehasani, A. & Holloszy, J.O., (1984). Endurance training in older men and women: cardiovascular response to exercise. *Journal Applied Physiology* (pp.1024-1029). S.l.
- 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* (pp. 31-37). Champaign: Human Kinetics.
- 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.
- Skinner JS & Oja P. Laboratory and field tests for assessing health-related fitness. In: *Physical Activity, Fitness and Health. International Proceedings and Consensus Statement*. Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T (Eds.), Human Kinetics Publishers 1994, Ch. 10, pp. 160-179.

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.

Spidurso, W. (1995). Physical dimensions of aging. Publishers, Inc. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

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, pp. 1-8.

Veras, R. (2002). Terceira Idade: Gestão Contemporânea em Saúde. Universidade do estado do Rio de Janeiro. Relume Dumará. Rio de Janeiro.

Weineck, J. (1986). Manuel d'Entrainement. Vigot, Paris.

Zambrana, M. (1991). O desporto na terceira idade. Revista Horizonte. Vol. 8, nº 45, pp. 1-8.

