



Referências

Eletiva | Atividade Física na Terceira Idade

- AFFIUNE, A. Envelhecimento cardiovascular. In: FREITAS, E.; PY, L.; NERI, A.; CANÇADO, F.; GORZONI, M.; ROCHA, S. (Orgs.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercício e atividade física para pessoas idosas. Rev. Bras. Ativ. Física Saúde, 4:48-68, 1998.
- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Position Stand for Exercise and Physical Activity for Older Adults. 2009
- BAUMGARTNER, R.; KOEHLER, K.; GALLAGHER, D.; ROMERO, L.; HEYMSFIELD, S.; ROSS, R.; GARRY, P. e LINDEMAM, R. Epidemiology of sarcopenia among the elderly in new Mexico. Am. J. Epidemiol, 147:755-763, 1998.
- BENN, S. J.; MCCARTNEY, N.; MCKELVIE, R. S. Circulatory response to weight lifting, walking, and stairs climbing in older males. J. Am. Geriatr Soc. Feb, 44: 2, 121-125, 1996.
- BOOTH, F.; WEEDEN, S. e TSENG, B. Effect of aging on human skeletal muscle and motor function. Med. Sci. Sports Exerc. 26: 556-560, 1994.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas, Área Técnica Saúde do Idoso. – Brasília, 2010.
- CARTEE, G. B. Aging skeletal muscle: response to exercise. Exer. Sport Reviews. 22:91-120, 1994.
- CARVALHO, R.B.C. Perfil de aptidão física relacionada à saúde de pessoas a partir de 50 anos praticantes de atividades físicas. Dissertação de Mestrado. Campinas, SP: UNICAMP, 2003, p.116.
- CASPERSEN, C.; KRISKA, A.; DEARWATER, S. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. Baillière's Clinical Rheumatology. 8:7-27, 1994.
- COGGAN, 1992
- CLKER <http://www.clker.com>. Acessado em Março, 2014.
- CUNHA, 2003
- DUTTA, C. Significance of sarcopenia in the elderly. J. Nutr. 127: 9925-9935, 1997.

EPPELRY, T. The older athlete. In: BIRRER, R.B. (Ed.): Sports medicine for the primary care physician, Ed 2ª. Boca Raton. FL, CRC Press, 189-196, 1994.

EVERYSTOCKPHOTO <http://www.everystockphoto.com>. Acessado em Março, 2014.

FIELDING, R.A.; LEBRASSEUR, N.R.; CUOCO, A.; BEAN, J.; MIZER, K. e FIATORE SINGH, M.A. High-velocity resistance training skeletal muscle peak power in older women. J Am Geriatr Soc. Apr;50(4):655-62. PMID: 11982665 (PubMed), 2002.

FLECK, Steven J. e KRAEMER, W. J. Designing resistance training programs. Champaign: Human Kinetics, Usa, 1997.

FLECK, Steven J. e KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: ArtMed, 1999.

GHILARDUCCI, L. E. C.; HOLLY, R.G.; ÁMSTERDAM, E. A . Effects of high resistance training in coronary artery disease. Am. J. Cardiol. 64: 866-870, 1989.

GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO A. S. Bases Teórico-Práticas do Condicionamento Físico. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GORZONI, M e RUSSO, M. Envelhecimento respiratório. In: FREITAS, E.; PY, L.; NERI, A .; CANÇADO, F.; GORZONI, M.; ROCHA, S. (Orgs.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

GRABINER, M. e ENOKA, R. Changes in movement capabilities with aging. Exer Sport Sci. Reviews. 23:65-95, 1995.

HEIKKINEN R 1998

HUGHES, S. e SCHIAFFINO, S. Control of muscle fibre size: a crucial factor in ageing. Acta Physiol Scand. 167: 307-312, 1999.

KRAEMER, W. J. e HÄKKINEN, K. Treinamento de força para o esporte. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KRAUS, W.E. Skeletal muscle adaptation to chronic low frequency motor nerve stimulation. Exerc Sport Sci Rev; 22: 313; 1994.

LAWTON, POWELL, M (A multidimensional view of quality of life in frail elderly. In J E Birren, J E, Lubben, J C Rowe, and D E Deutchmann (Eds.). The concept and measurement of quality of life in the frail elderly. San Diego: Academic Press, 1991.

LEXELL, J.; TAYLOR, C. e SJOSTROM, M. What is the cause of the ageing atrophy. J. Neurol Sci. 84: 275-294, 1988.

LIBERMAN, S. Envelhecimento do sistema endócrino. In: FREITAS, E.; PY, L.; NERI, A .; CANÇADO, F.; GORZONI, M.; ROCHA, S. (Orgs.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

LUFF, A . R. Age – Associated changes in the innervations of muscle fibers and changes in the mechanical properties of motor units. In: HARMAN, P. et al (Eds.). Towards prolongation of the healthy life span. Annal of the New York Academy of Sciences. Vol. 854. p.92-101. New York: New York Academy of Sciences, 1998.

MAcARDLE, W. ; KATCH, F. I. e KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MATSUDO, Sandra Marcela Maecha. Envelhecimento e atividade física. Londrina: Mimiograf, 2001.

MISZKO,T.A.; CRESS, M.E.;COVEY,C.J.; AGRAWAL,S.K. e DOERR, C.E. Effect of strenght and Power training on physical function in community-dwelling older adults. Gerontol. A. Biol. Sci. Med. Sci. FEB;58(2):171-5.PMID:12586856, 2003.

NARICI, M. Human quadriceps cross-setional área, torque, and neural activation during 6 months training. Act Physiol Scand; 1547:175; 1996.

NERI, A. L. Envelhecimento e qualidade de vida na mulher. 2º Congresso Paulista De Geriatria e Gerontologia. Universidade Estadual De Campinas. 2001.
PORTER, 2006.

PORTER, M.; VANDERVOORT, A . e LEXELL, J. Aging of human muscle: structure, function and adaptability. Scan J. Med. Sci. Sports. 5: 129-142, 1995.

PORTO, F. A. Centro de Treinamento Físico Personalizado Personal Training. SEBRAE:Distrito Federal, 1ª Ed., 2000.

PREVOST, M. C. The effect of two days of velocity-specific isokinetic training on torque production. J strength Cond Res 13: 35; 1999.

RANTANEN, T.; GURALNIK, K.; FOLEY, D.; LEVEILLE, S.; CURB, J. e WHITE, L. Midlife hand grip strength as a predictor of old age disability. Jama. 281: 558-560, 1999.
RISSER, 1990

ROMAN, W. J. Adaptations in elbow flexors of elderly males after heavy-resistance training. J Appl Physiol 74: 705; 1993.

ROSSI, E. e SADER, C. Envelhecimento do sistema osteoarticular. In: FREITAS, E.; PY, L.; NERI, A .; CANÇADO, F.; GORZONI, M.; ROCHA, S. (Orgs.). Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.

SANTAREM, J. M. Treinamento de força e potência. In: NABIL, G. e BARROS, T. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. Rio de Janeiro: Atheneu, 2002.

SIMÃO, Roberto. Treinamento de força na saúde e qualidade de vida. São Paulo: Phorte, 2004.

SIPALÃ, S. e SUOMINEN, H. Effects of estrangth and endurance training on thigh and leg muscle mass and composition in elderly women. J Appl Physiol;78: 334; 1995

STARON, R.S. et al. Skeletal muscle adaptations during the early phase of heavy-resistance training in men and women. J. Appl. Physiol, 76:1247, 1994.

UENO, L. M. A influência da atividade física na capacidade funcional: envelhecimento. Rev. Bras. Ativ. Fis. Saúde. 3;47-56,1999.

VANDERVOORT, A. Effects of ageing human neuromuscular function: implications for exercise. Can J. Spt Sci. 17: 178-184, 1992.

VERRIL, D. E.; RIBISL, P. M. Resistive exercise training in cardiac rehabilitation. An Update. Sports Med. may 21:5, 347-83, 1996.

WALTER e CALMBACH (2003)

WIMORE, J. H.; COSTILL, D. L. Fisiologia do exercício. São Paulo: Manole, 2000.

YAN Z. Skeletal muscle adaptation and cell cycle regulation. Exerc. Sport Sci Rev. 1:24,2000.

YARASHESKI, K. E. et al. Acute effects of resistance exercise on muscle protein synthesis in young and elderly adults. Am. J Physiol, 265:E210, 1993

ZATSIORSKY, V. M. Ciência e prática do treinamento de força. São Paulo, SP: Phorte, 1999.