



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aires, L (2004). Níveis de actividade física habitual em crianças e adolescentes com excesso de peso e obesidade sujeitos a um programa de exercícios. Porto: L. Aires. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
2. Alves, J (2005). Exercício e Saúde: adesão e efeitos psicológicos. *Psychologica* 39:57-73.
3. Barata, Dr. J. L. T. (2003). *Mexa-se pela sua saúde*. Publicações Dom Quixote.
4. Barata, Dr. J. L. T. e colaboradores (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Europress, Editores e Distribuidores de Publicações, LDA.
5. Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., Garcia-Merita, M.L. e Perez-Recio, G. (1993). O Perfil dos Estados de Ânimo (POMS): Escala para estudantes valencianos e a sua aplicação no contexto desportivo. *Revista de Psicologia del Deporte*, 4, 39-52.
6. Bueno, A (2002). *Psicología del ejercicio y bienestar*. In: Serpa S, Araújo D (Eds). *Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lisboa: Edições FMH,87.
7. Caruso, P. (2004) - *Testes de Aptidão Física para crianças e jovens: a sua evolução, problemas e possíveis soluções*. Porto: P. Caruso. Monografia apresentada no âmbito da disciplina de seminário de Desporto, Recreação e Tempos Livres. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
8. Cruz J, Machado P, Mota M (1996). Efeitos e benefícios psicológicos do exercício e da Actividade Física. In: Cruz J (Ed). *Manual de Psicologia do Desporto*. Braga: Sistemas Humanos e Organizacionais, 91-116.
9. Guedes, Dartagnan. *Educação para a Saúde mediante programas de Educação Física Escolar*. Motriz - volume 5, número 1, Junho 1999.
10. Henriques, S. (2000) - *Relação multivariada entre actividade física habitual e aptidão física: uma pesquisa em crianças e jovens do sexo feminino do 6º ao 9º anos de escolaridade*. Porto: S. Henriques. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
11. Heyward, Vivian H. (2001). *Evaluación e prescripción del ejercicio*. Editorial Paidotribo.
12. L. Cid, C. Silva, J. Alves e colaboradores. *Actividade Física e Bem-estar Psicológico: Perfil dos participantes no programa de exercício e saúde de Rio Maior*. *Revista Motricidade / arquivo* 2007.
13. Maia, J. (1996) - *Avaliação da aptidão física: uma abordagem metodológica*. *Revista Horizonte*. vol. XIII, n.º 73.
14. Marques, A. (1999) - *Actividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil*. *Revista Paulista de Educação Física*. Vol. XIII. Nº1. p. 83-102.



15. Martins, F. (2002) - Actividade física de lazer: a associação com variáveis nutricionais, composição corporal e auto-conceito. Porto: F. Martins. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
16. Miranda, Júnior. Educação Física e Saúde na Escola. Estudos, Goiânia, v. 33, n. 7/8, p. 643-653, jul./ago. 2006.
17. Mota, J. (1997) - A actividade física no lazer: reflexões sobre a sua prática. Lisboa. Livros Horizonte.
18. Nóbrega, J. (2005) - Escola, educação física e saúde: estudo das representações dos professores de Educação Física da Região Autónoma da Madeira acerca da promoção da saúde. Porto: J. Nóbrega. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
19. Nunes, Luís (1999). A Prescrição da Actividade Física. Editorial Caminho, SA, Lisboa.
20. Rodrigues, M. (2001) - Aptidão física e actividade física habitual: estudo em crianças e jovens de ambos os sexos do 6º ao 12º ano de escolaridade da ilha Terceira - região autónoma dos Açores. Porto: M. Rodrigues. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.



# Anexos