ID	2426
Unidade Curricular	Avaliação da Aptidão Física e Bem-Estar
Regente	Maria de Fátima Marcelina Baptista
Objectivos	Antecedendo o processo de prescrição do exercício, esta disciplina inventaria, classifica e selecciona os diferentes protocolos e procedimentos necessários para uma efectiva avaliação dos diferentes atributos da aptidão física, da actividade física (AF) e de algumas dimensões do bem-estar, visando essencialmente: a) formalizar a sequência de procedimentos necessários à avaliação; b) seleccionar os protocolos e aplicar os procedimentos mais apropriados à avaliação e interpretar os resultados obtidos: b1) dos diferentes atributos da aptidão física, nomeadamente da aptidão cárdio-respiratória, da aptidão muscular e da composição corporal; b2) da AF; b3) da qualidade de vida e bem-estar; d) gerar relatórios individuais de natureza informativa e formativa dos utentes.
Conteúdos Programáticos em Syllabus	a) Procedimentos Prévios: compreender a importância da avaliação da aptidão física para a manutenção/aquisição de um estilo de vida saudável; estabelecer a estratificação do risco dos utentes para a realização de esforço físico; conceber e redigir um consentimento informado no âmbito do processo de avaliação da aptidão física. b) Avaliação da Aptidão Física: conhecer e seleccionar os protocolos de avaliação da aptidão física mais adequados em função dos utentes; aplicar protocolos de avaliação da composição corporal, da aptidão muscular e cárdiorespiratória, interpretar os resultados da avaliação e gerar um relatório. c) Avaliação da AF: identificar os objectivos da avaliação da AF e compreender a sua importância no âmbito da saúde; conhecer diferentes métodos de avaliação da AF e aplicar testes simples para a sua avaliação. d) Avaliação do Bem-estar: seleccionar e aplicar instrumentos de avaliação da qualidade de vida relacionada com a saúde e do bem-estar subjectivo.
Avaliação	O programa está dividido em curso teórico e teórico-prático. O curso teórico inclui a apresentação e fundamentação dos protocolos e procedimentos de avaliação da aptidão física, da AF e do bem-estar. O curso teórico-prático consiste na aplicação dos processos metodológicos apresentados no curso teórico. A avaliação é realizada através de 1 exame escrito e 3 relatórios referentes aos trabalhos teórico-práticos. A classificação final resulta da soma do exame escrito e da média dos 3 relatórios. Cada relatório é cotado de 0 (insuficiente ou não realiza), 0,5 valores (suficiente) ou 1 valor (bom). O exame oral é obrigatório para todos os alunos que obtenham nota superior a 16 no exame escrito e para todos os que obtiverem + de 9,5 que não tenham frequentado pelo menos 2/3 das aulas teóricas e teórico-práticas.

Bibliografia	American College of Sports Medicine. ACSM´s Health-Related Physical Fitness Assessment Manual 3rd Ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 2010. Biddle, S., Fox, K., & Boitchers, S. Physical Activity and Psychological Well Being. London: Routledge, 2002. Welk, G.J. Physical Activity Assessments for Health-Related Research. Champaign: Human Kinetics, 2002.