FORMULÁRIO PRELIMINAR - TESTES FÍSICOS

Nome:..... Idade:.....

Data dos testes físicos:..... Hora:..... Local:.....

Por favor, siga as seguintes instruções relacionadas aos testes físicos:

Vestimenta:

- usar short, bermuda ou calça, camiseta ou regata, com casaco opcional, que permitam a transpiração;
- calçar tênis apropriado para prática de exercícios físicos;

Fumo:

- não fumar até duas horas antes dos testes físicos;

Alimentação:

- não comer até, no mínimo, duas horas antes dos testes físicos;
- não ingerir cafeína (ex: chá mate, coca-cola, etc.) até duas horas antes dos testes físicos;
- não ingerir bebidas alcoólicas até seis horas antes dos testes físicos;

Atividade Física:

- evitar atividade física extenuante até seis horas antes dos testes físicos.

Nota:

- ***Falhar na adesão a qualquer item descrito anteriormente pode afetar negativamente os resultados dos testes físicos;***
- ***Você deve preencher e entregar o questionário QPAF/PARQ antes de realizar os testes físicos.***

Fonte: Adaptado por Caroline de Oliveira Martins de CANADIAN SOCIETY FOR EXERCISE PHYSIOLOGY (CSEP). **The canadian physical activity, fitness & lifestyle approach**. Ottawa: CSEP, 2004, p. 8-3 e 8-5.