



DIRETRIZES PARA AVALIAÇÃO FÍSICA

1 – ORIENTAÇÃO GERAL PARA COLETA DE DADOS:

1. Não realizar nenhum tipo de aquecimento ou exercício antes dos testes.
2. Lembrar ao aluno que é importante o máximo de esforço em cada teste.
3. Não esquecer de ajustar a altura do banco para o teste de VO₂ Máximo.
4. Usar roupas adequadas.
5. Garantir ao aluno segurança e dignidade.
6. Realizar o feedback ao aluno de maneira clara e assertiva.
7. Agendar a entrega do Programa de Treinamento ao aluno.

2 – SEQUÊNCIA PARA A APLICAÇÃO DOS TESTES:

1. Conferir o preenchimento completo da ficha de Anamnese e Par - Q.
2. Coletar todos os dados Antropométricos.
3. Realizar o teste de Flexibilidade.
4. Realizar o teste de VO₂ Máximo:

I. Ajustar o metrônomo para o ritmo do aluno:

FEMININO = 88 bpm

MASCULINO = 96 bpm

II. Ajustar a altura do banco para o aluno:

ESTATURA

BANCO

a. Até 151 cm

32 cm

b. 152 à 161 cm

34 cm

c. 162 à 171 cm

38 cm

d. 172 à 181 cm

40 cm

e. 182 à 191 cm

42 cm

5. Realizar os testes Neuromusculares (Abdominal, Flexão de Braço e Salto Horizontal).