



Red de Investigación en ejercicio físico y salud para poblaciones especiales (EXERNET)

**ESTUDIO MULTI-CÉNTRICO PARA LA
EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN
PERSONAS MAYORES**



INSTRUCCIONES-INFORMACION PREVIAS A LA REALIZACION DE LAS PRUEBAS

Lugar _____

Fecha _____

Hora _____

A pesar de que los riesgos físicos asociados con la realización de los test son mínimos, las siguientes consideraciones son importantes con el fin de no comprometer la seguridad y ayudar a optimizar el resultado.

1. Evitar actividad física extenuante durante el día o dos días previos a la realización de los test.
2. Evitar la ingesta de alcohol las 24 horas previas a la realización de los test.
3. Realizar una comida ligera antes de la realización de los test asegurándose de que han pasado al menos 2 horas antes del inicio de las pruebas para de este modo evitar problemas con la digestión.
4. Se recomienda ir al baño justo antes del comienzo de las pruebas.
5. Vestir ropa y calzados adecuados (camiseta, chándal y zapatillas de deporte) durante la realización de los test físicos.
6. Llevar consigo un gorro y unas gafas de sol por si la prueba de los 6 minutos andando se desarrollara al aire libre, así como unas gafas de leer (si se necesitan) para completar los cuestionarios.
7. Firmar el consentimiento informado antes de realizar la batería de test físicos.
8. Comunique al instructor o persona responsable de las pruebas cualquier aspecto relacionado con enfermedades o medicación que se estén utilizando y que podrían influir en su rendimiento

Investigador Ppal Gran Canaria: Luis Espino Torón (Instituto Insular de Deportes de Gran Canaria)