



MILHA

DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Milha consiste na realização de 1 milha (1609 m) no menor tempo possível. Este é o teste alternativo para a avaliação da aptidão aeróbia.

RELAÇÃO COM A SAÚDE

Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.

EQUIPAMENTO

Cronómetro, fita métrica e um percurso marcado (por exemplo, uma pista de atletismo ou um campo exterior) com a distância de 1 milha (1609 m). A escolha do local de teste deve ter em consideração a distância do percurso, de preferência uma pista de atletismo de 400 m para corresponder a 4 voltas mais 9 m. O princípio e o final do percurso devem estar devidamente assinalados (por exemplo, utilizar cones).

INSTRUÇÕES

1. Marque a linha de partida e o ponto de chegada usando objetos que sejam bem visíveis (cones).
2. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro ficará responsável por cronometrar o tempo da avaliação dos colegas e contar o número de voltas.
3. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:
 - A) Indique claramente o número de voltas necessárias para completar o percurso definido equivalente aos 1609 m. Por exemplo, numa pista de atletismo de 400 m serão necessárias 4 voltas mais 9 m. O aluno deve iniciar o teste atrás da linha de partida e alinhado com os restantes colegas.
 - B) Ao sinal de partida, inicia-se a contagem do tempo com o cronómetro e o aluno inicia o teste. Compete ao aluno escolher o ritmo de corrida que mais se adequa às suas capacidades, tendo em atenção, que tem de manter esse ritmo relativamente estável ao longo do percurso. Se o aluno não for capaz de manter o ritmo de corrida, pode optar por andar.
 - C) O colega que está a registar a duração da prova deve parar a cronometragem assim que o colega passar a

linha da meta, e fazer o registo do tempo em min e s (por exemplo, 8 min e 20 s) que o colega demorou a concluir os 1609 m.



- D) Após terminar o teste cada aluno deverá realizar um retorno à calma, dando mais uma volta na área previamente selecionada pelo professor.
- E) O aluno que registou o tempo deverá informar o colega do tempo total da prova, trocar de posição com o colega, e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	VO _{2máx} (ml/kg/min)* Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	40,2	40,2
10	40,2	40,2
11	40,2	40,2
12	40,1	40,3
13	39,7	41,1
14	39,4	42,5
15	39,1	43,6
16	38,9	44,1
17	38,8	44,2
18+	38,6	44,3

* VO_{2máx} (ml/kg/min) = 7,34 * (velocidade) + 0,23 * (idade*género) + 17,75
[velocidade, m/s; idade, anos; género, 0=rapariga; 1=rapaz]