



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.



MILHA (CONTINUAÇÃO)

INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

RAPARIGAS	Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9	40,2	8,46	46,8	6,47
10	40,2	8,46	46,8	6,47
11	40,2	8,46	47,1	6,43
12	40,1	8,48	47,3	6,39
13	39,7	8,58	46,9	6,45
14	39,4	9,05	46,5	6,51
15	39,1	9,13	45,7	7,02
16	38,9	9,18	45,3	7,08
17	38,8	9,21	44,6	7,20
18+	38,6	9,26	43,1	7,46

RAPAZES	Zona Saudável		Perfil Atlético	
	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)	VO ₂ (≥) (ml/kg/min)	Tempo (≤) (min)
9	40,2	9,39	52,1	6,06
10	40,2	9,46	52,1	6,09
11	40,2	9,53	52,4	6,08
12	40,3	9,57	53,0	6,04
13	41,1	9,40	54,7	5,48
14	42,5	9,09	57,1	5,27
15	43,6	8,47	58,8	5,14
16	44,1	8,41	59,8	5,08
17	44,2	8,44	59,7	5,10
18+	44,3	8,47	59,3	5,15