

## TESTE DE CAMINHADA DE 6 MINUTOS\*

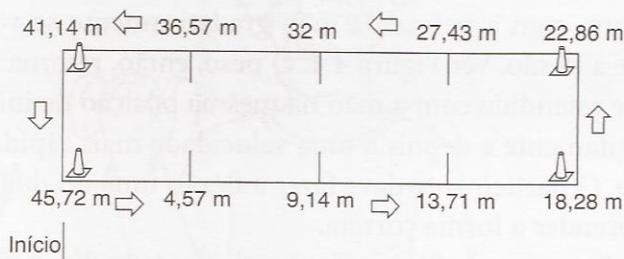


Figura 4.5

### Objetivo:

Avaliar a resistência aeróbia.

### Equipamento:

Trena, dois cronômetros, quatro cones (ou marcadores similares), fita adesiva, pincel atômico, 12 a 15 palitos de sorvete por pessoa (ou fichas e lápis para anotar as voltas percorridas), etiquetas e cadeiras para os colegas que aguardam e para o participante que precisar de repouso.

### Preparação:

Em seguimentos de 4,57 metros, marque uma área retangular plana de 45,72 metros (18,28 m x 4,57 m; ver Figura 4.5). Os ângulos internos da distância medida devem ser marcados com cones e as linhas de 4,57 metros devem ser traçadas com fita adesiva ou giz.

### Procedimento:

\* *Observação: se o teste de caminhada de 6 minutos for o selecionado para testar a resistência aeróbia, ele deve ser aplicado após o término de todos os outros testes.*

Para padronizar a motivação, recomenda-se testar dois ou mais participantes de cada vez. Com a ajuda de assistentes para anotar os escores, um instrutor capacitado pode testar até 12 pessoas por vez, mas blocos de 6 participantes são mais fáceis de administrar. O intervalo de partida (e de chegada) entre os

participantes deve ser de 10 segundos para que cada um possa caminhar em ritmo próprio e não aos pares ou em grupo. Os participantes recebem números (etiquetas adesivas) indicando a ordem de partida e de parada. Ao comando de “iniciar” o participante começa a caminhar o mais rápido possível (sem correr), percorrendo o máximo possível do trajeto em 6 minutos. Por precaução, recomenda-se o uso de dois cronômetros. Para obter informações sobre a distância percorrida, os participantes recebem palitos de sorvete (ou objetos similares) dos assistentes toda vez que completam uma volta. Ou os assistentes anotam na ficha de escore toda vez que uma volta é completada usando um sistema de pequenos traços.

A pessoa que está marcando o tempo deve passar para dentro da área marcada depois que todos tiverem começado. Para ajudar no ritmo do percurso, os participantes devem ser informados dos minutos restantes quando atingirem a metade do tempo e quando faltarem dois minutos para o término. Eles podem parar e sentar para descansar, porém o tempo continua correndo. O aplicador do teste deve usar palavras de estímulo, como “Você está indo bem” e “Continue assim”. Ao terminar os 6 minutos de um participante, ele é solicitado a parar, sair para a direita (cruzar o marcador de 4,57 metros mais próximo) e marchar lentamente no lugar durante um minuto para resfriar o corpo.

### **Registro do Escore:**

Registre os escores quando todos os participantes tiverem parado. Cada palito (ou marca na ficha) representa 45,72 metros. Por exemplo, se uma pessoa que tem 8 palitos (representando 8 voltas) parar próximo à marca de 41,14 metros, o escore corresponderá a um total de 265,76 metros. Aplicar o teste apenas uma vez no dia. Entretanto, para melhorar o ritmo e a precisão do escore máximo, os participantes devem praticar a caminhada de 6 minutos em um dia que não seja o do teste.

### **Precauções de Segurança:**

Selecionar uma área bem iluminada com superfície não escorregadia e nivelada. Colocar cadeiras em vários pontos do lado de fora da área de percurso. Interromper o teste de qualquer participante que demonstrar sinais de esforço excessivo.