**APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DE CANDIDATAS A ESTUDANTES DA ARENA DA EDUCAÇÃO 2023**

Cawan Melo Cerqueira

Majô Cristine Lopes Dias

Alexandre Moreno Espíndola

Cleiton Marino Santana

Yago da Silva Conceição
GT 1

**RESUMO**

**Introdução:** A aptidão física é considerada como a capacidade que o indivíduo possui para realizar atividades físicas, estando ligada tanto para a saúde da pessoa quanto para a performance motora, incluindo componentes como flexibilidade, resistência aeróbica, força e resistência muscular e a composição corporal. **Objetivo:** Analisar a AP relacionada à saúde conforme o Manual do Projeto Esporte Brasil – PROESP-BR, em meninas candidatas a estudantes para a Escola Estadual Governador José Fragelli em 2023. **Metodologia:** Participaram deste estudo 116 meninas do sexo feminino com idades entre 11 e 16 anos, idades correspondentes às ingressantes do 7° ano do fundamental ao 3° ano do ensino médio na escola. Os testes executados neste estudo para avaliar a AP relacionada à saúde foram Índice de Massa Corporal (IMC), aptidão cardiorrespiratória (AC), flexibilidade e resistência muscular localizada (RML). Para avaliar o IMC, foi utilizado a massa corporal (kg) dividida pela altura (m) ao quadrado, a AC foi avaliada por meio da prova de Correr ou Caminhar de 6 minutos, para a flexibilidade foi empregado o teste de Sentar e Alcançar, com a utilização do Banco de Wells, e para RML, o teste de abdominal de um minuto foi utilizado. O desempenho em cada teste foi classificado como “zona de risco à saúde” ou “zona saudável” conforme os valores críticos estratificados pela idade presentes no Manual do PROESP-BR. **Resultados:** A média do IMC foi 21,21 ± 4,46 kg/m², e 34 meninas (29,3%) foram classificados em zona de risco. No teste de caminhada ou corrida de 6 minutos a distância média percorrida foi de 841 ± 159 m, e 65 candidatas (56,0%) foram classificados em zona de risco. Com relação a flexibilidade, a média apresentada foi de 29,5 ± 8 cm e 101 meninas (87,1%) foram classificados em zona de risco. Por fim, no teste de abdominal de um minuto foram executados 24,2 ± 6,9 repetições e 99 (85,3%) classificadas em zona de risco. **Conclusão:** A maioria das candidatas a estudantes para 2023 se encontram fora das recomendações para uma boa AP relacionada à saúde em pelo menos um dos indicadores avaliados.

**Palavras-chave:** aptidão física; saúde; PROESP-BR.