



<b>Título:</b>	<b>PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA EM JOVENS ADULTOS: ANÁLISE DE FORÇA, RESISTÊNCIA, FLEXIBILIDADE E CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA</b>		
<b>Autores:</b>	Leonarda Monalisa Krummenauer Isadora Luz Donicht Tales Mateus Rachor Kamila Mohammad Kamal Mansouer Nathália Quaiatto Félix Ana Paula Sehn Luciana Tornquist João Francisco de Castro Silveira Cézane Priscila Reuter Éboni Marília Reuter		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input type="checkbox"/> Ensino <input checked="" type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<b>Resumo:</b> <b>INTRODUÇÃO:</b> A aptidão física é reconhecida como um dos principais indicadores de saúde, sendo determinante para a prevenção de diversas doenças crônicas. Estudos longitudinais apontam que baixos níveis de aptidão cardiorrespiratória estão associados ao aumento gradual do risco de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes. Nesse contexto, a avaliação da aptidão física representa não apenas um parâmetro de desempenho funcional, mas também um marcador relevante de saúde metabólica e de prevenção de comorbidades. <b>OBJETIVO:</b> Descrever o nível de aptidão física em jovens adultos. <b>METODOLOGIA:</b> Trata-se de um estudo transversal realizado com jovens adultos participantes da Coorte MIRIA, que acompanha os mesmos sujeitos por mais de uma década, desde a infância até a vida adulta. As características sociodemográficas foram obtidas por questionário autoaplicado online. Para a avaliação da aptidão física, foram realizados o teste de sentar e alcançar, que avalia a flexibilidade, por meio do Banco de Wells. Para potência e força de membros inferiores foi utilizado o teste de salto horizontal, o qual consiste em saltar o mais longe possível a partir de uma posição estática. Enquanto a força de preensão palmar, foi mensurada através do dinamômetro, aparelho que avalia a força muscular global, através da contração isométrica do membro superior. O teste de resistência abdominal foi avaliado por meio do número de repetições completas durante 1 minuto. Por fim, o teste de Cooper, que consiste em correr a maior distância possível em 12 minutos, foi utilizado para aptidão cardiorrespiratória. Os dados foram expressos em frequência absoluta (n) e relativa (%) no software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versão 23. <b>RESULTADOS:</b> O estudo foi realizado com 197 jovens, com média de idade de $23,68 \pm 3,48$ , sendo 60,4% mulheres. A maioria dos participantes eram solteiros (64%) com ensino superior incompleto (36%) e que trabalhavam (85,8%). Em relação à aptidão física, no teste de flexibilidade 44,2% classificaram-se como “ruim”. No salto			



horizontal, 99% dos sujeitos obtiveram “fraco” desempenho. Nos teste de força de preensão palmar, apenas 13,2% obtiveram classificação “excelente”, enquanto que para a resistência abdominal apenas 5,1% classificaram-se como “excelente”. Quanto à aptidão cardiorrespiratória 44,7% participantes apresentaram classificação “muito fraca”. **CONCLUSÃO:** Os jovens adultos avaliados apresentaram baixos níveis de aptidão física, com desempenho predominantemente insatisfatório nos diferentes componentes analisados. Esses achados reforçam a necessidade de estratégias de prevenção e promoção da saúde voltadas à melhoria da aptidão física desde a juventude, a fim de reduzir riscos futuros e favorecer um envelhecimento saudável.

**Link do Vídeo:**

[https://drive.google.com/file/d/1ZCFnchw\\_9R8Q\\_xaRPLiuTBTpPKOFXHQV/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1ZCFnchw_9R8Q_xaRPLiuTBTpPKOFXHQV/view?usp=drive_link)