Objetivo: Verificar se a prevalência de crianças e adolescentes na zona saudável de aptidão física para saúde diferencia-se entre escolares praticantes de esporte de rendimento (EER) e escolares envolvidos somente nas aulas de educação física escolar (EFE).

Métodos: Estudo transversal realizado com uma amostra não probabilística voluntária composta por 564 crianças. Dessa amostra total, 152 crianças (60 meninas; 90 meninos) engajados no Projeto Remada Solidária praticantes da modalidade de canoagem de velocidade foram definidos como EER e 412 crianças (321 meninas; 181 meninos) pertencentes ao banco de dados do Projeto Esporte Brasil que estão envolvidos unicamente nas aulas de educação física na cidade de Caxias do Sul foram considerados EFE. A aptidão física para a saúde foi avaliada através dos testes de aptidão cardiorrespiratória (6 min.), flexibilidade (sentar e alcançar) e resistência abdominal (força/resistência abdominal 1 min.), e categorizada em risco/não risco para a saúde de acordo com os pontos de corte propostos pelo Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR 2012).

Resultados: Através do teste do qui-quadrado ($p<0.05$) verificou-se que: (a) EER do sexo masculino apresentaram uma maior prevalência na zona saudável de aptidão física para a saúde em relação aos EFE nas variáveis de aptidão cardiorrespiratória (EER 64,3% e EFE 26,4%), flexibilidade (EER 29,0% e EFE 14,3%) e força/resistência abdominal (EER: 37,63 % e EEF 26,42%); (b) EER do sexo feminino apresentaram uma maior prevalência na zona saudável de aptidão física para a saúde em relação as escolares EFE nas variáveis de aptidão cardiorrespiratória (EER 74,6% e EFE 38,3%) e resistência/força abdominal (EER 80,17% e EEF 24,75%). Não foi verificada diferença na prevalência de escolares do sexo feminino na zona saudável para a variável flexibilidade entre os grupos EER e EFE.

Conclusão: A partir dos resultados obtidos no presente estudo concluímos que a participação em esporte de rendimento contribui positivamente para o aumento da prevalência na zona saudável de aptidão física para saúde, confirmando a importância da pratica regular e sistematizada de esportes, sugerindo a pratica da mesma na população infanto-juvenil.

Palavras chaves: esporte de rendimento; aptidão física para saúde; canoagem de velocidade.