

118

**ESTUDO COMPARATIVO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE ENTRE IDOSOS QUE FREQUENTAM E QUE NÃO FREQUENTAM ACADEMIAS.** *Desiree Guglieri, Dina Pettenuzzo Santiago (orient.) (UFRGS).*

O exercício físico na terceira idade tem como principal objetivo o retardamento do processo de envelhecimento, mantendo assim a autonomia física e uma vida saudável. Para validar o consenso de que os idosos que praticam exercícios físicos têm maiores níveis de flexibilidade do que os idosos que não o praticam, torna-se de extrema importância comparar a flexibilidade dos dois grupos, sendo este o principal objetivo deste trabalho acadêmico. Entender o processo de envelhecimento é fundamental para o profissional de Educação Física que deseja atuar com a terceira idade, e para isto é necessário conhecer e compreender os aspectos biopsicossociais referentes ao ciclo final da vida, e por isso justifica-se o presente trabalho. O presente estudo utiliza amostra composta por 10 idosos que frequentam academia regularmente e por 10 idosos que não praticam nenhum tipo de exercício físico, ambos classificados como fisicamente independentes, conforme os níveis de funcionabilidade de Spirduso (apud Matsudo, 2001). Os sujeitos selecionados pertencem ao sexo feminino, com idades entre 60 à 65 anos; para os que praticam exercício físico regular será exigida a prática mínima de 3 meses. Os indivíduos pertencem a Polisport Macro Academia e à população idosa, todos da cidade de Canoas. A metodologia aplicada neste trabalho será de um estudo comparativo entre os dois referidos grupos, utilizando-se dos testes, sentado e alcançar, e alcançar atrás das costas; todos da bateria de testes de aptidão física funcional para idosos, de Rikli et Jones (2004). Para o tratamento das informações será utilizada a análise de resultados, o programa estatístico SPSS for Windows 10.0 e um questionário complementar.