

Com o avanço da idade, o corpo humano vai se modificando fisicamente. Uma capacidade física que é passível de mudanças com o exercício físico é a flexibilidade que pode apresentar restrições articulares com o envelhecimento, em decorrência do desuso, prejudicando o desenvolvimento das atividades de vida diária. A diminuição da flexibilidade pode ser acompanhada do aumento da dor. Contudo, exercício físico pode corroborar para a minimização desses efeitos na população idosa. O objetivo deste trabalho foi verificar a relação entre a flexibilidade e a dor em indivíduos idosos praticantes de atividade física em um projeto de extensão universitária. O estudo foi do tipo descritivo, sendo a amostra composta por 12 homens, com média de idade de 75,5 ($\pm 5,23$) e 57 mulheres com média de idade de 67,95 ($\pm 8,0$). Todos eram integrantes de um projeto de extensão universitária da Escola de Educação Física da UFRGS, denominado Centro de Estudos de Lazer e Atividade Física do Idoso - CELARI há no mínimo seis meses. Os instrumentos utilizados foram os testes físicos propostos pela bateria 'Senior Fitness Test' para avaliar flexibilidade de membros inferiores ("sentado e alcançar") e flexibilidade de membros superiores ("alcançar atrás das costas") (RIKLI & JONES, 2001); para a avaliação da dor utilizou-se o domínio DOR do questionário de avaliação da qualidade de vida SF-36. Os resultados foram analisados a partir da estatística descritiva com cálculos de média e desvio padrão, além do teste de correlação de Spearman para estabelecer relação entre as variáveis de flexibilidade e dor. A média e o desvio padrão nos testes de flexibilidade no grupo dos homens para FLEXMI foram de -4,8cm ($\pm 9,3$) e para FLEXMS foram de -11,6cm ($\pm 8,5$). No grupo das mulheres, os resultados para FLEXMI foram de 3,9cm ($\pm 9,7$) e para FLEXMS foram de -2,7cm ($\pm 7,3$). Para a dor, os resultados indicaram média de 74,0 ($\pm 18,5$) pontos no grupo masculino e 71,1 ($\pm 23,4$) pontos no grupo feminino onde a pontuação máxima é 100 e a mínima é zero. A análise estatística indicou correlação significativa negativa entre a variável flexibilidade, tanto de membros superiores quanto de membros inferiores, com o domínio DOR no grupo das mulheres, confirmando que quanto maior a flexibilidade, menor é a dor. Um dos motivos em não ter sido identificado correlação estatística no sexo masculino, pode ter sido o tamanho da amostra, bem como a influência de questões sociais quanto a avaliação da dor no instrumento de qualidade de vida. De acordo com os nossos resultados em idosos ativos há uma relação onde quanto maior a flexibilidade, menor a dor. Deste modo a prática de exercícios físicos pode minimizar os efeitos na dor na terceira idade, melhorando a qualidade de vida desta população.