

RESUMO: A atividade física traz maior interação social, fortalece a independência e autonomia, potencializa a saúde física, mental e o bem-estar. Além de atuar como prevenção para os fatores de risco à saúde, tais como, diabetes, doenças do sistema cardiovascular, perdas de força muscular, flexibilidade, coordenação e equilíbrio. Objetivo: O objetivo deste estudo é verificar a influência do recesso na aptidão física de idosos participantes de um programa de extensão universitária. Metodologia: Estudo descritivo, com amostra de 60 idosos de ambos os sexos, integrantes de um programa de extensão universitária da UFRGS direcionado a prática da atividade física regular (no mínimo duas vezes por semana), que passaram por um período de 11 semanas de recesso. Estes idosos participaram de, no mínimo, dois anos das atividades. Foram avaliados antes e depois deste período com a bateria de testes *Senior Fitness Test* (RIKLI; JONNES, 2001), envolvendo testes de força de membro inferior (FMI), força de membro superior (FMS), flexibilidade de membro inferior (FLEXMI), flexibilidade de membro superior (FLEXMS), equilíbrio e agilidade (EA) e resistência (RA). Para a análise estatística foi utilizado o teste-*t* ( $p \leq 0,05$ ) para amostras dependentes nos testes do final de 2015 (dezembro) e início de 2016 (março). Resultados: As médias e desvio-padrão foram: FMIpré 20,07±6,93 FMIpós 16,78±4,98; FMSpré 22,86±4,98; FMSpós 20,83±4,83; FLEXMIpré 0,94±11,7; FLEXMIpós 0,72±9,16; EApré 5,09±1,51; EApós 5,30±1,53; FLEXMSpré -7,76±10,48; FLEXMSpós -7,26±9,41; RApré 90,97±23,61; RApós 86,10±22,44. As capacidades FMI, FMS, EA e RA mostraram diferença estatística significativa, diminuindo o resultado no período de recesso e indicando destreino. Somente a flexibilidade não mostrou diferença, pois é uma capacidade que tende a não apresentar resultados em período curto. Sendo a força uma capacidade que está diretamente relacionada com a mobilidade e a funcionalidade do idoso, ela deve ser trabalhada em todos os períodos; e em conjunto com EA e RA trazem benefícios mais visíveis. Conclusão: Pode-se afirmar que o recesso das atividades físicas regulares praticadas no programa conduziram às perdas na aptidão física. É importante a continuidade das atividades porque se verificou o destreino, as quais podem interferir na qualidade de vida dessas pessoas.