

ca regular tem sido indicada como uma dos fatores de promoção da saúde da população. Especificamente, na população idosa percebe-se o incentivo a esta prática como um meio de propiciar o envelhecimento saudável e com qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi relacionar aptidão física e qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física regular. **Metodologia:** Para a avaliação da aptidão física foi utilizada a bateria de testes proposta por Rikli e Jones, *Senior fitness test* (2001); para a qualidade de vida aplicou-se o questionário SF-36 *The Medical Outcomes Study 36-Item Short Form Health Survey*, a partir do somatório dos domínios. A análise estatística dos dados foi realizada com o teste de correlação de Spearman (nível de significância de no mínimo 95%), além do cálculo de média e desvio padrão no software SPSS 18.0. A amostra foi composta por 69 idosos ativos participantes 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. Todos os indivíduos da amostra eram praticantes de atividade física regular orientada, no mínimo duas vezes por semana, há no mínimo seis meses. **Resultados:** Os resultados (média e desvio padrão) das variáveis de aptidão física foram: força de membros superiores ( $21,81 \pm 4,564$ ), força de membros inferiores ( $18,67 \pm 5,089$ ), flexibilidade de membros superiores ( $-4,486 \pm 8,19$ ), flexibilidade de membros inferiores ( $2,42 \pm 9,65$ ), resistência aeróbia ( $110,42 \pm 155,62$ ) e equilíbrio/agilidade ( $5,36 \pm 1,64$ ). A média e desvio padrão da soma do SF-36 foram ( $115,35 \pm 15,92$ ). O teste de correlação de Spearman indicou que houve correlação estatística significativa positiva entre soma do SF-36 e FMI ( $p=0,001$ ), FLEXMS ( $0,004$ ), RA ( $p=0,028$ ), e negativa com EA ( $p=0,00$ ). Não houve correlação entre FMS e FLEXMI. **Conclusão:** Os resultados mostram que existe relação entre as variáveis avaliadas, indicando que a qualidade de vida e a aptidão física influenciam-se. Percebe-se a necessidade de mais estudos que investiguem a influência da aptidão física na vida das pessoas, possibilitando deste modo reforçar a importância da prática do exercício no cotidiano das pessoas.