Débora Larissa Rufino Alves¹ , Monica Rufino Alves Matias, Lara Fraga D’Angelo de Queiroz, César Augusto Baracho de França, Elvis Vinicius Silva Lira, Joelena de Brito Santos Pereira.

**Introdução:** Muito se discute sobre a temática dos exercícios no auxílio da saúde mental e envelhecimento atualmente. Tendo em vista esse tópico, a longevidade traz inúmeras alterações fisiológicas e psíquicas, no Brasil houve um aumento de 57,4% de idosos nos últimos 12 anos. Durante esse processo de envelhecimento ocorrem mudanças nos sistemas em geral do corpo humano, que inclui também fatores como: aspectos ambientais, socioeconômicos, e estrutura genética. Dentre esses fatores citados, é comum notar uma perda significativa na massa muscular e limitação de movimentos habituais, para amenizar esses efeitos fisiológicos do avanço da idade, atividade física se torna algo indescritível no auxílio desse processo, como por exemplo: yoga, pilates, musculação e caminhadas matinais, promovendo qualidade de vida. **Objetivos:** Este trabalho apresenta como objetivo realizar uma revisão de literatura sobre as diversas formas de longevidade na qualidade de vida nos idosos, buscando contribuir para o desenvolvimento cognitivo e físico. **Metodologia:**Trata-se de uma revisão de literatura com busca nas bases de dados: SCIELLO, LILACS e MEDLINE; utilizando os descritores (QUALIDADE DE VIDA, ENVELHECIMENTO, IDOSOS, SAÚDE MENTAL, EXERCÍCIOS E LONGEVIDADE). Como critério de inclusão no estudo a existência do artigo completo e disponível de forma gratuita digital e exclusão o não cumprimento dessas condições previamente estabelecidas. **Resultados e Discussão:** Como resultado da pesquisa foram selecionados 10 artigos, sendo incluídos 5 no estudo por atenderem ao critério de inclusão e exclusão. Nesses selecionados a literatura corrobora entre si com o aspecto positivo da qualidade de vida e exercícios para melhora da saúde nos idosos, tendo o desfecho favorável para as práticas de atividades fortalecedoras como yoga (Silva,2022).O que torna essa temática relevante na promoção de saúde dos idosos (Bonifácio,2023). **Conclusões:** Após essa breve alusão sobre qualidade de vida no envelhecer e a relação com atividades físicas, fica evidente a importância de mais incentivo na realização de estudos mostrando os benefícios do mesmo, ampliando a visão e conhecimento do público idoso e educador físico, bem como a promoção em saúde e demandas do bem-estar psíquico.

**Palavras-chave:** Qualidade de vida, envelhecimento, e idosos