**ASPECTOS RELACIONADOS À QUALIDADE DE VIDA EM UM GRUPO DE IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Introdução:** A fragilidade em idosos é um mal que afeta a vida e a saúde destes em diversas realidades. A condição de fragilidade piora a qualidade de vida dos idosos, não apenas nos domínios relacionados à saúde física e mental, mas também nos fatores relacionados à intimidade, autonomia e relações sociais. A escala SF-36, por sua vez, avalia a qualidade de vida por meio das restrições de participação com 11 questões, é analisado por *rawscale*, em que o valor final não apresenta unidade de medida, podendo esse valor variar de 0 a 100, sendo 0 o pior resultado e 100 o melhor, para cada domínio. Quanto mais próximo de 100 melhor a qualidade de vida naquele domínio, portanto a escala SF-36 permite além de medir a qualidade vida dos idosos, uma avaliação ampla destes1. **Objetivo:** Avaliar a capacidade funcional e estado geral de saúde em um grupo de idosos frequentadores de um laboratório de exercício resistido de uma Instituição de Ensino Superior Pública do estado do Pará. **Método:** Estudo descritivo do tipo relato de experiência, desenvolvido por acadêmicas do curso de enfermagem em atividades extracurriculares, no mês de março de 2019, com a participação de um grupo de 10 idosos na faixa etária de 60 e 85 anos, em um Laboratório de Exercício Resistido de uma Universidade Pública do Estado do Pará. Durante as atividades, as acadêmicas observaram os idosos que realizavam exercícios físicos resistidos frequentemente e forneceram a estes orientações sobre a importância de manterem hábitos saudáveis para manutenção da sua saúde, e, posteriormente a isso, com a finalidade de avaliar a capacidade funcional e o estado geral de saúde destes, aplicaram a escala SF-36. **Resultados:** A avaliação com a escala possibilitou obter resultados positivos, de 10 idosos 1 apresentou escores 55% que indica uma condição mediana de saúde e qualidade de vida, enquanto comparado aos demais do grupo que apresentaram escores 75-100% que indicam um melhor estado de saúde e qualidade de vida. Por tanto, observou-se que a manutenção de uma vida saudável e a prática de exercícios físicos contribui significativamente para melhora da qualidade vida, e, principalmente, da capacidade funcional e do estado geral de saúde. Percebeu-se ainda, que a qualidade de vida deve ser um aspecto observado pelo profissional Enfermeiro durante a consulta de Enfermagem em Saúde do Idoso, pois ajuda a esclarecer parâmetros que serão de grande contribuição para traçar a assistência de Enfermagem e, por conseguinte, melhora do indivíduo, pois esta qualidade de vida é multifatorial e envolve vários fatores tanto intrínsecos como extrínsecos que devem ser avaliados e levados em consideração. **Considerações Finais:** Logo, com esta pesquisa foi possível vivenciar e aprender que o estado de saúde está pautado em vários fatores que são indispensáveis na consulta de Enfermagem. Assim como, que a orientação para a manutenção de uma vida saudável e prática de atividades físicas influencia diretamente na manutenção da qualidade de vida. **Contribuições para Enfermagem:** É importante para conhecimento cientifico para melhorar as práticas de enfermagem, pois subsidiária os melhores cuidados que favorecerá a SAE. **Palavras Chaves:** SaúdedoIdoso. Qualidade de vida. Enfermagem. **Referências:** Lenardt MH, Carneiro NHK, Binotto MA, Willig MH, Lourenço TM, Albino J. Fragilidade e qualidade de vida de idosos usuários da atenção básica de saúde. Revista Brasileira de Enfermagem [Internet]. 2016 [cited 2019 Set 24]; 69(3), 478-483. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S003471672016000300478&script=sci\_arttext&tlng=pt.