



# ATIVIDADE FÍSICA COMO DETERMINANTE DO ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Genilson Cesar Soares Bonfim <sup>1</sup>  
Antonio Édie Brito Mourão <sup>2</sup>  
Romulo Carlos de Aguiar <sup>3</sup>  
Jorge Luís Pereira Cavalcante <sup>4</sup>

## RESUMO

O termo “envelhecimento bem-sucedido” foi popularizado por Rowe e Kahn na década de 1980, desde então a população de idosos na maioria dos países está em constante crescimento, portanto, o tema do envelhecimento bem-sucedido tornou-se importante e uma prioridade para os formuladores de políticas de saúde pública em todo o mundo. O modelo de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn concentra-se basicamente na falta de doenças crônicas, deficiências e fatores de risco para doenças na velhice, bem como boa saúde mental, função cognitiva e engajamento social. Ser fisicamente ativo ao longo da vida é considerado um fator de proteção contra muitas doenças crônicas e perda de condição funcional relacionada à idade. Uma pessoa que está envelhecendo com sucesso tem baixo risco de doença crônica e incapacidade, alta função física, boa saúde mental e engajamento social na velhice. Fatores de estilo de vida, como dieta e exercícios, foram identificados como determinantes do envelhecimento bem-sucedido. O objetivo desta revisão narrativa é compilar as evidências de grandes estudos de coorte sobre a saúde geral dos idosos e sua relação com o envelhecimento bem-sucedido. Seus resultados indicam que a atividade física regular aumenta as chances de envelhecimento bem-sucedido em idosos, mas somente após atingir um limiar suficiente. A atividade física reduz o risco de muitas doenças crônicas e declínio cognitivo comumente associado à idade avançada.

**Palavras-chave:** Atividade física, envelhecimento bem-sucedido, determinantes.

<sup>1</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [genilson.cesar@uece.br](mailto:genilson.cesar@uece.br);

<sup>2</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [ediemourao@gmail.com](mailto:ediemourao@gmail.com);

<sup>3</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [romuloec20pst@gmail.com](mailto:romuloec20pst@gmail.com);

<sup>4</sup> Professor do Centro Universitário Inta - Uninta - CE, [jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br](mailto:jorgeluispcavalcante@uninta.edu.br);