

**DESADAPTAÇÃO NO ENVELHECIMENTO HUMANO:
UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

**MALADAPTATION IN HUMAN AGING:
A SYSTEMATIC REVIEW**

Francisco Ernesto Halila Zanardini¹, Felipe Santos Zanotto Filho²,
Leonardo Incerti Alves Silva³, Lorena Rafaela Brusamolín⁴

RESUMO

O envelhecimento humano é um processo natural, dinâmico e progressivo, caracterizado por modificações morfológicas, fisiológicas e psicológicas que podem comprometer a adaptação do indivíduo ao meio. A desadaptação, entendida como a perda da capacidade de ajustar-se às demandas do ambiente e às limitações impostas pelo tempo, representa um desafio crescente à saúde pública e à qualidade de vida da população idosa. Este estudo teve como objetivo compreender os mecanismos que levam à desadaptação no envelhecimento e identificar medidas preventivas e estratégias de adequação social e ambiental. A pesquisa, de natureza aplicada e abordagem qualitativa, baseou-se em revisão bibliográfica e análise de dados epidemiológicos recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2023) e da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024). Os resultados demonstram que, embora o envelhecimento seja inevitável, as doenças crônicas e fatores de estilo de vida, como sedentarismo, má alimentação e isolamento social, são os principais responsáveis pela desadaptação. A adoção de hábitos saudáveis, o estímulo à atividade física regular, a manutenção de laços afetivos e a adequação dos espaços físicos são fundamentais para garantir a autonomia e o bem-estar do idoso. Conclui-se que a prevenção precoce e o planejamento ambiental são medidas essenciais para reduzir o impacto da desadaptação e promover o envelhecimento ativo e saudável.

Palavras-chave: Envelhecimento humano; Desadaptação; Qualidade de vida; Envelhecimento ativo

ABSTRACT

Human aging is a natural, dynamic, and progressive process, characterized by morphological, physiological, and psychological changes that may compromise an individual's ability to adapt to the environment. Maladaptation, understood as the loss of the capacity to adjust to environmental demands and to the limitations imposed by time,

1 Pós doutorando em Bioética, Prof Universitário UniDomBosco: deltaclinica@outlook.com Orcid 0000-0000-3049-1800

2 Graduando em medicina Unifapi\ Cruzeiro do Sul email felipszanotto@gmail.com

3 Graduando em medicina Unifapi\ Cruzeiro do Sul email leonardo_incerti@outlook.com

4 Graduando em medicina Unifapi\ Cruzeiro do Sul email lorenarbrusamolin@gmail.com

represents a growing challenge to public health and the quality of life of the older population. This study aimed to understand the mechanisms that lead to maladaptation in aging and to identify preventive measures and strategies for social and environmental adjustment. The research, of an applied nature with a qualitative approach, was based on a literature review and analysis of recent epidemiological data from the Brazilian Institute of Geography and Statistics (IBGE, 2023) and the World Health Organization (WHO, 2024). The results show that, although aging is inevitable, chronic diseases and lifestyle factors such as physical inactivity, poor diet, and social isolation are the main contributors to maladaptation. The adoption of healthy habits, encouragement of regular physical activity, maintenance of social bonds, and adaptation of physical environments are essential to ensure autonomy and well-being in older adults. It is concluded that early prevention and environmental planning are essential measures to reduce the impact of maladaptation and to promote active and healthy aging.

Keywords: Human aging; Maladaptation; Quality of life; Active aging.

INTRODUÇÃO

Desadaptação significa perder a capacidade de adaptação, ou seja, o processo pelo qual um ser se ajusta a uma nova situação. Essa adaptação se relaciona com o indivíduo, quanto às suas aptidões e limitações, e com o ambiente, quanto ao espaço físico.

Segundo Jacob Filho (2005), a desadaptação crônica é um fato para os gerontes que estão suscetíveis na sociedade atual, incapazes de se adaptarem ao mundo moderno, principalmente se considerarmos que, no Brasil, a população jovem deve aumentar até o final de 2025 cerca de 3 a 3,5%, enquanto a de idosos crescerá entre 100 e 150%. Essa realidade traz desafios ao sistema de saúde, à previdência social e, principalmente, às famílias desses idosos “desadaptados”. Ressalta-se que Freitas (2022) cita que o Brasil está entre os 10 países com maior número de pessoas acima dos 60 anos de idade. Hoje, temos 32,1 milhões de brasileiros nessa faixa etária, ou seja, 15,1% da população atual está vivendo mais. Entretanto, não estamos conseguindo manter a qualidade de vida desses idosos. Apenas 20% deles, com mais de 75 anos, não apresentam nenhuma incapacidade para atividades diárias, como vestir-se, banhar-se, realizar suas necessidades fisiológicas e preparar seus alimentos.

O envelhecimento é descrito como um processo dinâmico e progressivo, que ocorre com modificações morfológicas, diminuição das reservas funcionais e alterações bioquímicas e psicológicas. Essas mudanças fazem com que o indivíduo perca a

capacidade de se adaptar ao meio, facilitando o surgimento de patologias e a perda da autonomia.

O presente estudo busca compreender mecanismos e medidas preventivas que minimizem o impacto da desadaptação no idoso. Os objetivos específicos incluem conceituar desadaptação, identificar suas causas, relacioná-la ao processo de envelhecimento e propor ações de adequação social e ambiental.

Sendo o problema da pesquisa identificar qual o fator responsável pela desadaptação na velhice? Sendo que a hipótese figura no fato de doenças crônicas serem o seu maior fator e não a velhice propriamente dita como o fator principal.

A justificativa para esta pesquisa, baseia-se no fato de que é cada vez mais comum que profissionais de saúde se deparem com situações limitantes envolvendo a população idosa, o que reforça a necessidade de formas preventivas de intervenção. Estudos demonstram que um octogenário ativo pode apresentar a mesma funcionalidade de um sexagenário inativo, o que evidencia a importância da prevenção e da identificação precoce de condições que evoluem para a desadaptação.

METODOLOGIA

A metodologia adotada neste estudo foi estruturada com base na definição dos objetivos propostos, na formulação da questão de pesquisa e na seleção criteriosa das fontes científicas consultadas. A seleção das fontes seguiu critérios rigorosos de qualidade, relevância e atualidade, priorizando artigos e livros, com ênfase em artigos científicos publicados nos últimos cinco anos. Para isso, foram realizadas buscas sistemáticas nas bases de dados Scopus, SciELO, PubMed, Web of Science, CINAHL e Endnote, reconhecidas pela abrangência e confiabilidade em pesquisas da área da saúde. Os métodos de busca envolveram a utilização de descritores previamente definidos, permitindo padronização na identificação dos materiais pertinentes.

Foram incluídos no estudo artigos publicados em periódicos, anais de eventos científicos, trabalhos de conclusão de curso, dissertações de mestrado e teses de doutorado, desde que se enquadrassem nos critérios definidos e apresentassem relevância para a temática investigada. As publicações selecionadas deveriam estar disponíveis integralmente nas línguas inglesa ou portuguesa, com acesso gratuito, e abordar indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, estabelecendo relação entre doenças

crônicas e o processo de envelhecimento. Foram excluídos trabalhos que não contemplassem essa faixa etária, que não relacionassem doenças crônicas à velhice ou cujo acesso fosse restrito por pagamento.

RESULTADOS

A presente pesquisa demonstrou que o envelhecimento, por si só, não é o principal fator de desadaptação, mas sim as doenças crônicas e os estilos de vida inadequados.

De acordo com Silveira Júnior (2020), a desadaptação no envelhecimento é fortemente influenciada por fatores como hipertensão arterial sistêmica, diabetes, tabagismo, obesidade abdominal e demências, especialmente a Doença de Alzheimer. Esses fatores comprometem gradativamente a autonomia e a independência funcional dos idosos.

Freitas (2023) complementa que apenas 20% dos idosos brasileiros com mais de 75 anos mantêm plena capacidade para as atividades diárias. A OMS (2024) destaca que a prevalência de doenças crônicas e a falta de políticas de envelhecimento ativo impactam diretamente a qualidade de vida dessa população.

Os resultados apontam para a necessidade de mudanças de hábitos ainda na meia-idade, adotando rotinas de atividade física regular, alimentação equilibrada e estímulo cognitivo. A musculação, segundo Silveira Júnior (2020), é a única prática comprovadamente eficaz na prevenção da sarcopenia e da osteoporose, dois dos maiores fatores de desadaptação funcional em idosos.

Também se observou que a manutenção da atividade profissional e dos vínculos familiares prolonga a vitalidade, melhora o humor e reduz o risco de depressão e isolamento. Isso reforça o papel social do idoso como agente participativo na comunidade, não como sujeito passivo do envelhecimento.

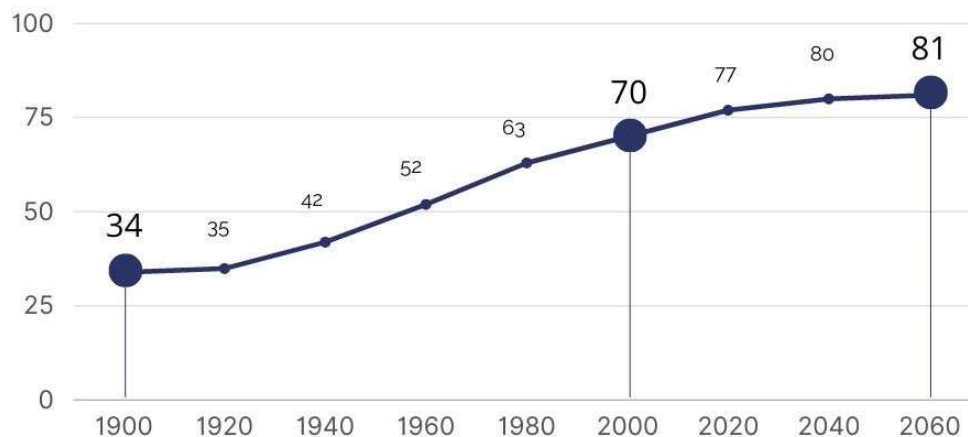
A adaptação ambiental é outro fator fundamental na prevenção de quedas, acidentes e isolamento. Ambientes acessíveis, seguros e ergonômicos são essenciais para garantir a independência e o bem-estar.

Esses resultados reforçam que o processo de envelhecimento deve ser acompanhado de políticas públicas integradas, voltadas não apenas ao tratamento de doenças, mas à promoção do envelhecimento ativo, saudável e produtivo.

Figura 1 – Distribuição da população idosa no Brasil e aumento da expectativa de vida (IBGE, 2023)

ENVELHECIMENTO NO BRASIL

EXPECTATIVA DE VIDA AO NASCER (EM ANOS)



Fonte: IBGE/MDHC – *Crescimento da População Idosa e Expectativa de Vida*, 2023.
Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 out. 2025.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 Envelhecimento

O envelhecimento humano é descrito como um processo dinâmico e progressivo, que envolve modificações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, resultando em uma diminuição das reservas funcionais e maior vulnerabilidade às doenças degenerativas (PAPALÉO NETTO apud FREITAS et al., 2022).

Para Serro Azul et al. (1981), o envelhecimento pode ser definido como um processo contínuo, progressivo e natural, em que há uma perda gradual da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente. Essa limitação leva o organismo a uma maior vulnerabilidade e uma incidência aumentada de processos patológicos.

Segundo Guccione (2020), o envelhecimento é o conjunto de processos que dependem do tempo e normalmente se associam à idade cronológica, mas que variam de indivíduo para indivíduo. O termo “idoso” refere-se a uma condição que pode ou não

estar diretamente relacionada à idade, sendo a perda de independência uma de suas características mais marcantes.

Os fatores externos, como dieta inadequada, sedentarismo e isolamento social, podem acelerar o envelhecimento. Em contrapartida, a manutenção de hábitos saudáveis, a atividade física e a integração social favorecem o chamado envelhecimento saudável (FRIES e CRAPO apud FREITAS, 2021).

Freitas et al. (2020) também diferenciam os conceitos de senescência e senilidade: a senescência representa o envelhecimento fisiológico normal, enquanto a senilidade corresponde às alterações patológicas que acometem alguns indivíduos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) reforça que o envelhecimento deve ser compreendido como um processo multidimensional, que exige atenção integrada à saúde física, mental e social, promovendo autonomia, funcionalidade e qualidade de vida.

Com o aumento da expectativa de vida, os dados de 2023 e 2024 revelam que a população de idosos no Brasil crescerá em 100% a 150% até o final de 2025, aumentando a pressão sobre os sistemas de saúde, previdência social e recursos familiares. Estima-se que, em 2025, o Brasil terá 15% da população com mais de 60 anos (IBGE, 2023).

4.2 Epidemiologia Do Envelhecimento

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial e um dos maiores desafios para os sistemas de saúde. Estimativas do IBGE (2023) indicam que, em 2025, cerca de 15% da população brasileira terá mais de 60 anos, colocando o país entre os maiores contingentes de idosos do mundo.

O aumento da expectativa de vida tem levado a um fenômeno chamado “duplo envelhecimento”, no qual não apenas a população cresce, mas também a própria população idosa envelhece — com mais indivíduos ultrapassando os 80 anos.

Essas mudanças exigem a reorganização de políticas públicas e de serviços de saúde, de modo a garantir um envelhecimento ativo e digno, evitando a desadaptação social e funcional dessa faixa etária.

4.3 Qualidade De Vida

De acordo com Birren e Duckman (2020) apud Rebelatto e Morelli (2024), a qualidade de vida abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais.

Ela envolve tanto o estado de saúde quanto a percepção subjetiva do bem-estar e da satisfação pessoal.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2024) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto cultural e no sistema de valores em que vive, e em relação a seus objetivos, expectativas e preocupações”.

A qualidade de vida no contexto do envelhecimento é compreendida como um conceito multidimensional que envolve diferentes esferas da experiência humana, sendo composta por domínios inter-relacionados que influenciam diretamente o bem-estar global do indivíduo. O domínio físico abrange elementos fundamentais como dor, energia, sono e repouso, os quais determinam a capacidade funcional e o conforto corporal. Já o domínio psicológico envolve sentimentos positivos e negativos, a construção da autoimagem, além de aspectos cognitivos como memória e concentração, refletindo o equilíbrio emocional e mental necessário para a adaptação às demandas do envelhecimento.

O nível de independência constitui outro componente essencial, contemplando a mobilidade, a realização das atividades de vida diária e a capacidade para o trabalho, fatores que determinam autonomia e participação ativa na vida social. O domínio das relações sociais integra vínculos afetivos, suporte social e sexualidade, reconhecendo a importância das interações humanas para o bem-estar emocional e para a manutenção de uma rede de apoio sólida. O meio ambiente também desempenha papel relevante, englobando segurança, recursos financeiros, oportunidades de lazer, transporte e acesso a serviços de saúde, os quais influenciam diretamente as condições de vida e o acesso a cuidados adequados.

Por fim, os aspectos espirituais, expressos por meio da religiosidade e das crenças pessoais, contribuem para o sentido de propósito, conforto emocional e resiliência diante dos desafios inerentes ao processo de envelhecimento. Assim, a compreensão integrada desses domínios permite uma abordagem mais ampla e humanizada da qualidade de vida, alinhada às perspectivas atuais adotadas em estudos gerontológicos.

Segundo Freitas et al. (2023), a qualidade de vida está intimamente relacionada à independência e à autonomia do indivíduo, sendo influenciada por fatores como saúde física, interação social e papel ativo na sociedade.

4.4 Desadaptação

Freitas (2023) destaca que o Brasil está entre os dez países com maior número de pessoas acima de 60 anos, e que apenas 20% dos idosos com mais de 75 anos mantêm plena capacidade para atividades da vida diária. A desadaptação surge quando o indivíduo perde a autonomia e a capacidade de enfrentar as exigências do meio.

Segundo Silveira Júnior (2020), a desadaptação é pouco influenciada pelo envelhecimento natural em si, sendo mais fortemente associada a doenças crônicas não transmissíveis, como osteoporose, aterosclerose, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, tabagismo, obesidade e demências — especialmente a Doença de Alzheimer.

Essas enfermidades, muitas vezes negligenciadas, geram incapacidades que comprometem a vida independente do idoso e afetam diretamente sua qualidade de vida.

Silveira Júnior (2020) também observa que as mudanças de hábitos e o tratamento precoce das doenças crônicas são fundamentais para prevenir a desadaptação. Um octogenário ativo pode apresentar o mesmo desempenho funcional que um sexagenário sedentário, demonstrando o impacto do estilo de vida sobre a funcionalidade.

4.5 Prevenção E Adaptação No Envelhecimento

A redução da desadaptação funcional no envelhecimento depende de hábitos saudáveis adotados ao longo da vida, conforme destacam Silveira Júnior (2020), Freitas (2023) e a Organização Mundial da Saúde (2024). Entre esses hábitos, a alimentação equilibrada é fundamental, com menor consumo de gorduras saturadas e carboidratos simples e maior ingestão de nutrientes antioxidantes. Também é essencial abandonar o tabagismo, pois o cigarro aumenta o risco de doenças respiratórias e cardiovasculares que comprometem a funcionalidade. A prática regular de musculação desde a vida adulta ajuda a prevenir sarcopenia e osteoporose, contribuindo para a manutenção da força e da autonomia.

Realizar exames médicos regulares permite identificar precocemente doenças hereditárias ou adquiridas, possibilitando tratamento antes de agravamentos. A atenção à memória e à cognição auxilia na detecção precoce de sinais de declínio cognitivo ou de doenças como Alzheimer. Por fim, a responsabilidade individual e familiar é essencial, pois apenas 20 a 30% da longevidade depende da genética, enquanto o restante está relacionado às escolhas de vida e ao autocuidado.

4.6 Adaptação E Adequação Ambiental: O Idoso Em Seu Meio

O objetivo de adaptar e adequar o ambiente do idoso é proporcionar segurança, conforto e qualidade de vida. Com o avanço da idade, o ambiente doméstico deve ser planejado de forma a minimizar riscos e favorecer a autonomia, prevenindo quedas, acidentes e isolamento social.

A manutenção da capacidade funcional não é tarefa simples, exigindo uma abordagem multiprofissional e interdisciplinar, com a participação de fisioterapeutas, arquitetos, terapeutas ocupacionais e profissionais de saúde. O ambiente deve ser livre de barreiras arquitetônicas e manter-se funcional para o idoso, sem causar confinamento ou restrição de movimento.

O contexto ambiental e suas variáveis devem ser pilares da atenção à saúde do idoso. Entretanto, é essencial evitar o chamado “asilamento domiciliar” — quando o ambiente excessivamente adaptado reduz a mobilidade e o convívio social.

Ambientes inseguros e mal planejados podem gerar quedas, acidentes, dependência, depressão e inatividade, agravando o processo de desadaptação.

Portanto, as adaptações físicas e ergonômicas são medidas preventivas essenciais para preservar a funcionalidade e a autoestima do idoso.

CONCLUSÃO

Ao relacionar desadaptação e envelhecimento, observa-se que o envelhecimento natural não é, por si só, o responsável pela perda funcional. São as doenças crônicas mal controladas e os hábitos de vida inadequados os principais agentes de desadaptação.

A prevenção deve começar precocemente, ainda na fase adulta, com ênfase na atividade física regular, alimentação balanceada, controle clínico de comorbidades e

adaptação do ambiente. O profissional de saúde precisa atuar de forma integrada e interdisciplinar, buscando estratégias de promoção da saúde e da autonomia.

Conclui-se que a desadaptação é um fenômeno evitável e reversível em muitos casos, desde que haja consciência, cuidado contínuo e políticas públicas efetivas. O envelhecimento ativo e saudável é o caminho para preservar a dignidade, funcionalidade e qualidade de vida dos idosos brasileiros.

REFERÊNCIAS

- BIRREN, J. E.; DUCKMAN, R. **Vitality and Aging**. New York: Springer, 2020.
- FREITAS, E. V. **Tratado de Geriatria e Gerontologia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2023.
- FREITAS, E. V.; CRAPO, L. M. **Vitality and Aging: Implications of the Rectangular Curve**. San Francisco: W. H. Freeman, 2021.
- GUCCIONE, A. A. **Geriatric Physical Therapy**. 4th ed. St. Louis: Elsevier, 2020.
- IBGE INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Projeção da População por Idade e Sexo: Revisão 2024**. Brasília: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 22 out. 2025.
- JACOB FILHO, W. Desadaptação crônica no idoso: desafios do envelhecimento. **Revista Brasileira de Geriatria**, v. 8, n. 2, p. 45-53, 2005.
- OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World Report on Ageing and Health**. Geneva: WHO Press, 2024. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 21 out. 2025.
- PAPALÉO NETTO, M. **Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em perspectiva**. São Paulo: Atheneu, 2022.
- REBELATTO, J. R.; MORELLI, J. G. **Qualidade de Vida e Capacidade Funcional no Idoso**. 2. ed. São Paulo: Manole, 2024.
- SILVEIRA JÚNIOR, A. Envelhecimento saudável e desadaptação funcional. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 1, p. 77-89, 2020.