

## Transições e adaptabilidade no envelhecimento: implicações para o desenvolvimento de competências sociais

---

*Dante Ogassavara  
Jeniffer Ferreira-Costa  
Ana Paula Santos Soares de Paula  
Thais da Silva-Ferreira  
Amanda Azevedo de Carvalho  
Larissa Fernandes Camargo  
José Maria Montiel*

### Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno de larga escala que consiste em uma alteração da composição demográfica de uma população, havendo o aumento da expectativa de vida e a redução das taxas de natalidade, o que produz a elevação da idade média da população. No território brasileiro, foi evidenciado no censo demográfico de 2022 que aproximadamente 16% da nação possui idade igual a 60 anos ou mais. A partir de tais dados, foram calculadas projeções populacionais que sugerem que, dentro do período de três décadas, a população idosa representará aproximadamente um terço da população brasileira total (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2023).

O envelhecimento populacional é um processo que deve ser compreendido como um avanço da humanidade, tendo sido viabilizado pelo esforço conjunto das diferentes áreas do saber para o desenvolvimento tecnológico em prol da promoção da saúde da população (Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015). Todavia, o ritmo acelerado que o envelhecimento populacional apresenta gera preocupações em razão da natureza do envelhecimento humano e de suas implicações para os diferentes setores da sociedade brasileira, sobretudo devido à fragilidade associada ao envelhecer e à sua tendência de gerar prejuízos para a capacidade intrínseca dos indivíduos idosos (Dong et al., 2010).

Nesta tônica, o declínio funcional associado ao envelhecer tende a ser uma questão ainda mais significativa para o sistema de saúde pública, trazendo novas demandas populacionais e um outro quadro epidemiológico (Brito et al., 2013).

Para além da fragilidade, a dimensão social do envelhecimento é marcada pela tendência de que seja estabelecido um quadro de vulnerabilidade social, quando se constata haver menos fontes de suporte e, por vezes, a pessoa idosa ser alvo de

representações culturais pejorativas, de modo a retratar a sua figura de forma degradante (Paula et al., 2025). Ainda, por vezes a conjuntura vulnerável é estabelecida com a participação ativa da pessoa idosa ao manifestar comportamentos de isolamento e limitar sua participação social, prejudicando sua própria qualidade de vida, o que pode ser acompanhado pelo declínio do autocuidado (Dong, 2017).

Vale mencionar que são reconhecidos fenômenos sociais convergentes ao envelhecer que impõem alterações significativas na vivência cotidiana, como o alcance da aposentadoria e a vivência de um processo de luto. Dada tal condição, entende-se que o envelhecer se relaciona à alteração da conjuntura social em que a pessoa idosa está inserida e, assim, são exigidas novas competências sociais para que esta se mantenha ativa socialmente e possa resguardar sua independência funcional (Del Prette; Del Prette, 2017). Sob uma perspectiva comportamental, sugere-se que o indivíduo envelhescente necessita ampliar seu repertório de comportamentos sociais, com o intuito de resguardar sua funcionalidade e participação social (Moreira; Medeiros, 2019).

Este estudo partiu do problema de pesquisa: “Como o envelhecer pode afetar a vivência social da pessoa idosa, tendo em vista o repertório comportamental e de competências exigidos para participação social?”. Alinhando-se com a problemática apresentada, o objetivo foi discutir as expressões sociais do envelhecimento e suas peculiaridades, identificando processos convergentes que se relacionam à elevação ou ao rebaixamento da funcionalidade nos meios sociais.

## **Metodologia**

O delineamento de pesquisa em questão consistiu em uma investigação de caráter qualitativo, contando com estruturas descritivas e transversais para captação e análise dos dados. Entende-se que o modelo investigativo utilizado prezou pela identificação de fatores contextuais significativos no campo adentrado, valorizando, assim, a abrangência e a coerência das discussões em face das suas expressões reais. Ainda, o objetivo estabelecido versou sobre a descrição do estado das variáveis em um único recorte temporal, sem buscar a atribuição de relações causais ou propor o acompanhamento da evolução delas (Campos, 2019).

No que se refere aos procedimentos metodológicos utilizados, caracterizou-se uma revisão de literatura de materiais bibliográficos disponíveis no ecossistema científico, com o intuito de sintetizar as contribuições preexistentes acerca de determinada temática (Knopf, 2006). Especifica-se que a natureza qualitativa da investigação configurou uma revisão de literatura narrativa ao utilizar uma estratégia de busca não sistematizada, pautando-se na relevância dos materiais para a discussão.

A revisão narrativa enquanto modelo de pesquisa é valiosa por permitir que sejam identificados consensos e lacunas do conhecimento concebido sob a perspectiva refinada de um profissional situado no campo de pesquisa (Ogassavara et al., 2025). Destaca-se que as revisões narrativas são produções valiosas por viabilizarem a atualização profissional e o estudo autônomo de modo breve, poupando tempo na seleção de materiais significativos para a discussão dos conteúdos acessados (Rother, 2007).

A captação dos materiais utilizados foi efetivada entre os meses de janeiro e março de 2026 em plataformas de busca amplamente utilizadas, sendo estas o Google Acadêmico, SciELO e PubMed. Foram empregados os descritores “envelhecimento”, “funcionalidade” e “competência social” separadamente e em diferentes combinações, buscando materiais no formato de artigos publicados em periódicos científicos e livros. Indica-se que não foi estabelecido nenhum critério de exclusão em razão da data de publicação dos materiais, sob a premissa de permitir a inclusão de produções clássicas relativas à temática.

## **Resultados e discussão**

De início, vale mencionar que o envelhecimento em seus estágios mais avançados dispõe de piores condições para a manutenção da funcionalidade, sendo estas mecanizadas por declínios estruturais e do desempenho das funções biológicas. A tendência ao desenvolvimento de quadros de fragilidade converge com o declínio da capacidade funcional e, conseqüentemente, condiciona o quadro de vulnerabilidade social (Rosa et al., 2014).

Quando se trata da capacidade funcional enquanto atributo individual, refere-se à capacidade de o indivíduo realizar atividades da vida cotidiana de forma geral. Nisto, sob um escopo técnico, é possível diferenciar as atividades cotidianas como Atividades Básicas da Vida Diária (ABVD), Atividades Instrumentais da Vida Diária (AIVD) e Atividades Avançadas da Vida Diária (AAVD). Nesta diferenciação, entende-se que as ABVD são práticas que versam sobre o cuidado de si, tratando do autocuidado com a saúde.

Por sua vez, as AIVD se referem às atividades com maior grau de complexidade, como o manejo de equipamentos, que demanda maior refinamento para a atividade independente. Alternativamente, as AAVD são enquadradas como ações relacionadas à participação social e que demandam competências refinadas para coordenação e operação, sendo por vezes retratadas como um subtipo de AIVD (Costenoble et al., 2019). Neste contexto, infere-se que o declínio da capacidade funcional da pessoa idosa é observável inicialmente pelo prejuízo na realização de AAVD, haja vista a complexidade envolvida na sua efetivação.

Ao longo do curso de envelhecimento, os indivíduos tendem a ter suas redes de apoio reduzidas em volume, sendo este um fenômeno parcialmente explicado por uma alteração na atribuição de prioridades no que se refere às trocas interpessoais. Esse fenômeno é observado na priorização de relações familiares sobre as relações alheias ao grupo familiar, possivelmente com o intuito de manter interações com maior grau de tolerância a trocas não recíprocas, mais estáveis e com vínculo afetivo mais intenso (Rabelo; Neri, 2014).

Frente às expressões multidisciplinares associadas ao envelhecimento, aponta-se que o envelhecer urge a articulação de esforços direcionados à formação de conjunturas que facilitem a realização das atividades da vida diária e que prestem suporte para a manutenção do bem-estar, preventiva ou reativamente, caracterizando uma prontidão para envelhecer (Carvalho et al., 2024). Nesta toada, infere-se que

essa prontidão possui um componente comportamental que estabelece interfaces com seu componente social ao necessitar desenvolver comportamentos sociais para moldar seu entorno de modo que atenda às suas necessidades de suporte, abarcando as competências sociais para criar e manter relacionamentos amigáveis e/ou amorosos.

Em nível cultural de seleção de comportamentos, entende-se que o envelhecimento é enquadrado como um estímulo aversivo ao serem ressaltados somente os prejuízos do envelhecer, sendo estes pareados a outros fenômenos sociais convergentes ao envelhecimento. Sob esta perspectiva, a aposentadoria é retratada com ambivalência ao, por vezes, ser um estímulo reforçador e, em outros contextos, aversivo. Obviamente, a diferenciação da aposentadoria enquanto estímulo discriminativo ou aversivo se dá pela seleção por consequências, mesmo que por modelação em face de comportamentos de outrem (Moreira; Medeiros, 2019).

No que se refere ao estado de aposentadoria, a vivência da velhice tende a ser marcada pela subtração das atividades profissionais, quando possível. Embora seja uma condição oportuna por permitir que a pessoa idosa se preserve e despenda esforços para o seu autocuidado, a aposentadoria é acompanhada por uma demanda de adaptação para que o indivíduo se mantenha estimulado e participativo na dinâmica social.

Neste sentido, a orientação para a aposentadoria é uma questão que deve ser articulada a longo prazo, tendo em vista as possibilidades de o indivíduo manter seus projetos de vida e lidar com as perdas que podem ser vivenciadas. Ainda, indica-se que o envelhecimento e a aposentadoria por vezes são retratados como condições associadas ao adoecimento e à exclusão, sendo que, ao se retirarem do contexto profissional, os indivíduos podem se sentir desamparados em relação aos danos gerados pela atividade laboral efetivada ao longo do curso de vida (Felix; Catão, 2013).

Deve-se considerar que a prática laboral mantida ao longo do curso de vida, assim como o estilo de vida, gera implicações sobre a estrutura do indivíduo no decorrer da existência; porém, pode-se entender que as condições produzidas só possuem consequências significativas observáveis quando são ultrapassados determinados marcos biológicos, gerando implicações sobre o funcionamento celular e os sistemas imunológicos do organismo.

A expressão biológica do envelhecer é mecanizada por processos de acúmulo e desgaste que culminam na senescência celular, caracterizada pelo declínio do desempenho das funções das células. Nisto, aponta-se que o estresse vivenciado também contribui para a precarização das estruturas funcionais ao condicionar a exaustão celular, podendo acelerar as manifestações do envelhecer de forma precoce (Barbouti et al., 2020).

Ao versar sobre a dimensão social do envelhecimento, é válido considerar que os enquadramentos sociais relativos à pessoa idosa não são necessariamente pejorativos e, assim, o envelhecimento social remete a uma transição de representação e de papéis sociais, não sendo inerentemente um fenômeno que gera vulnerabilidade (Ferreira-Costa et al., 2023). Neste sentido, pode-se compreender que

o envelhecimento social seria permeado por uma questão geracional relativa à identificação com um determinado estrato geracional, implicando sobre os modelos relacionais e as expectativas sobre si enquanto integrante de tal grupo etário.

### **Considerações finais**

Ao tratar dos fenômenos sociais convergentes ao envelhecimento, discorreu-se sobre alguns dos riscos observados ao longo do curso do ciclo vital, sendo fatores que contribuem para o desenvolvimento de um quadro de vulnerabilidade social. Dentre estes, foi mencionada a tendência ao declínio funcional como um movimento produzido pelas expressões biológicas do envelhecer e que geram implicações sobre as diversas dimensões da vivência humana.

Neste contexto, indicou-se que o envelhecer impõe sobre o indivíduo a necessidade de se adaptar às novas conjunturas que lhe são apresentadas, incluindo o novo papel social que lhe é atribuído, os meios sociais em que transita e a condição socioeconômica que deve sustentar. Sob a premissa de resguardar sua própria integridade e ser capaz de articular redes de suporte social, o envelhecimento exige da pessoa idosa competências sociais suficientes para manter a independência funcional e se manter socialmente ativa em face de sua nova condição.

Exaltam-se as oportunidades de participação social direcionadas à população idosa como propostas que valorizam o indivíduo em sua condição e que cumprem a função de contextualizar a formação de redes de apoio e vínculos afetivos, podendo exercer efeito protetivo da saúde contra acometimentos. São incluídos os centros-dia para a pessoa idosa e centros de convivência como espaços que promovem a qualidade de vida ao ser comum a realização de atividades de estimulação cognitiva, contatos interpessoais e atividade física.

Nisto, ressalta-se que a participação em programas de diferentes naturezas para a população idosa, seja de cunho assistencial, de saúde ou educacional, tem potencial para constituir fator preventivo contra acometimentos, tendo em vista que os participantes têm a oportunidade de formar estruturas de suporte social e se empoderarem.

### **Referências**

BARBOUTI, Alexandra; VASILEIOU, Panagiotis V. S.; EVANGELOU, Konstantinos; VLASIS, Konstantinos G.; PAPOUDOU-BAI, Alexandra; GORGOULIS, Vassilis G.; KANAVAROS, Panagiotis. Implications of Oxidative Stress and Cellular Senescence in Age-Related Thymus Involution. **Oxidative Medicine and Cellular Longevity**, [S. l.], v. 2020, 2020. DOI: 10.1155/2020/7986071.

BRITO, Marida da Conceição Coelho; FREITAS, Cibelly Aliny Siqueira Lima; MESQUITA, Karina Oliveira; LIMA, Gleiciane Kélen. Envelhecimento Populacional e os Desafios para a Saúde Pública: Análise da Produção Científica. **Kairós**, [S. l.], v. 16, n. 3, p. 161–178, 2013. DOI: 10.23925/2176-901X.2013v16i2p161-178.

CAMPOS, Luiz Fernando Lara. **Métodos e técnicas de pesquisa em psicologia**. 6. ed. Campinas: Alínea, 2019.

CARVALHO, Amanda Azevedo; OGASSAVARA, Dante; FERREIRA-COSTA, Jeniffer; SILVA-FERREIRA, Thais; MONTIEL, José Maria. Disposições para a saúde da pessoa idosa: prontidão para envelhecer. **Diaphora**, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 62–66, 2024.

CENTRO INTERNACIONAL DE LONGEVIDADE BRASIL. **Envelhecimento Ativo: Um Marco Político em Resposta à Revolução da Longevidade**. Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil, 2015.

COSTENOBLE, Axelle et al. A Comprehensive Overview of Activities of Daily Living in Existing Frailty Instruments: A Systematic Literature Search. **The Gerontologist**, [S. l.], v. XX, n. XX, p. 1–11, 2019. DOI: 10.1093/geront/gnz147.

DEL PRETTE, Amir; DEL PRETTE, Zilda A. P. **Competência social e habilidades sociais: manual teórico-prático**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

DONG, Xinqi. Elder self-neglect: Research and practice. **Clinical Interventions in Aging**, [S. l.], v. 12, p. 949–954, 2017. DOI: 10.2147/CIA.S103359.

DONG, Xinqi; SIMON, Melissa A.; WILSON, Robert S.; MENDES DE LEON, Carlos F.; RAJAN, K. Bharat; EVANS, Denis A. Decline in cognitive function and risk of elder self-neglect: Finding from the Chicago health aging project. **Journal of the American Geriatrics Society**, [S. l.], v. 58, n. 12, p. 2292–2299, 2010. DOI: 10.1111/j.1532-5415.2010.03156.x.

FELIX, Yana Thamires Mendes; CATÃO, Fátima Fernandes Martins. Envelhecimento e aposentadoria por policiais rodoviários. **Psicologia & Sociedade**, [S. l.], v. 25, n. 2, p. 420–429, 2013.

FERREIRA-COSTA, Jeniffer; SILVA-FERREIRA, Thais; OGASSAVARA, Dante; SILVA, Daiane Fuga; BARTHOLOMEU, Daniel; MONTIEL, José Maria. Promoção de qualidade de vida na pessoa idosa: representações e adjetivações subjetivas. **PSI UNISC**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 249–257, 2023. DOI: 10.17058/psiunisc.v7i2.18324.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA [IBGE]. **Crescimento Populacional**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://censo2022.ibge.gov.br/panorama/>. Acesso em: 30 jun. 2025.

KNOFF, Jeffrey W. Doing a literature review. **Political Science and Politics**, [S. l.], v. 39, n. 1, p. 127–132, 2006. DOI: 10.1017/S1049096506060264.

MOREIRA, Márcio Borges; MEDEIROS, Carlos Augusto. **Princípios básicos de análise do comportamento**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

OGASSAVARA, Dante; FERREIRA, Thais da Silva; WALLAN TERTULIANO, Ivan; BARTHOLOMEU, Daniel; COSTA, Jeniffer Ferreira; MONTIEL, José Maria. Trilhas metodológicas para a revisão narrativa: orientações pragmáticas para sua elaboração. **RACE**, [S. l.], v. 23, n. 3, p. 308–318, 2025. DOI: 10.33871/23594381.2025.23.3.10317.

PAULA, Ana Paula Santos Soares; FERREIRA, Thais da Silva; COSTA, Jeniffer Ferreira; OGASSAVARA, Dante; CASTRO, Natália Mônaco Arena; MONTIEL, José Maria. Entre duplas vulnerabilidades: envelhecimento da pessoa com deficiência e a efetivação de direitos no Brasil. **Interfaces Científicas - Direito**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 447–461, 2025. DOI: 10.17564/2316-381x.2025v10n2p447-461.

RABELO, Dóris Firmino; NERI, Anita Liberalesso. A Complexidade Emocional dos Relacionamentos Intergeracionais e a Saúde Mental dos Idosos. **Pensando Famílias**, [S. l.], v. 18, n. 1, p. 138–153, 2014.

ROSA, Rafael da Silva; BIANCHI, Patricia Dall’Agnol; HANSEN, Diana; MONSCHAU, Bianca Thomaz. Alterações fisiológicas da força muscular respiratória decorrente do envelhecimento sobre a funcionalidade de idosos. **Fisioterapia Brasil**, [S. l.], v. 15, n. 1, p. 16, 2014. DOI: 10.33233/fb.v15i1.307.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão Sistemática x Revisão Narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S. l.], v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.

*Data de recebimento: 13/05/2026; Data de aceite: 15/06/2026*

---

**Dante Ogassavara** - Psicólogo. Mestre e Doutorando do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: ogassavara.d@gmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/3672374283802791> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2842-7415>

**Jeniffer Ferreira-Costa** - Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: cjf.jeniffer@gmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/1407735160653204> - ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6281-7970>

**Ana Paula Santos Soares de Paula** - Advogada. Graduada em Letras e em Direito. Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu. São Paulo, SP, Brasil – e-mail: anapaulasoesadvogada@gmail.com – lattes: <http://lattes.cnpq.br/4119492326899492> – ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6130-9049>

**Thais da Silva-Ferreira** - Psicóloga. Mestra e Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São

Judas Tadeu. Docente do curso de Psicologia da Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [thais.sil.fe@hotmail.com](mailto:thais.sil.fe@hotmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/7519142861338976> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9826-3428>

**Amanda Azevedo de Carvalho** - Bióloga. Mestranda do Programa de Pós-Graduação Stricto-Sensu em Ciências do Envelhecimento pela Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, SP, Brasil – e-mail: [carvalho.a.a3@gmail.com](mailto:carvalho.a.a3@gmail.com) - lattes: <http://lattes.cnpq.br/2546455859521649> – ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8616-0337>

**Larissa Fernandes Camargo** - Economista. Graduada pela Universidade Cruzeiro do Sul, São Paulo, SP, Brasil. – e-mail: [larissafercam@gmail.com](mailto:larissafercam@gmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/4992328974645400> - ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2742-3814>

**José Maria Montiel** - Psicólogo. Mestre e Doutor em Psicologia. Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ciências do Envelhecimento da Universidade São Judas Tadeu/Instituto Ânima, São Paulo, SP, Brasil – E-mail: [montieljm@hotmail.com](mailto:montieljm@hotmail.com) – lattes: <http://lattes.cnpq.br/4836172904369929> – ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0182-4581>



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.