



**SUSTENTABILIDADE DA VIDA LABORAL NO ENVELHECIMENTO: EVIDÊNCIAS SOBRE CAPACIDADE LABORAL E QUALIDADE DE VIDA**

**SUSTAINABILITY OF WORKING LIFE IN AGEING: EVIDENCE ON WORK CAPACITY AND QUALITY OF LIFE**

**SOSTENIBILIDAD DE LA VIDA LABORAL EN EL ENVEJECIMIENTO: EVIDENCIA SOBRE LA CAPACIDAD LABORAL Y LA CALIDAD DE VIDA**

Joice Regina dos Santos<sup>1</sup>, Antônio Carlos Freire Sampaio<sup>2</sup>

e737505

<https://doi.org/10.47820/recima21.v7i3.7505>

PUBLICADO: 03/2026

**RESUMO**

O envelhecimento da força de trabalho tem ampliado a permanência de trabalhadores mais velhos no mercado, impondo desafios à sustentabilidade da vida laboral. Este estudo teve como objetivo sistematizar as evidências científicas recentes sobre capacidade para o trabalho e qualidade de vida em trabalhadores idosos, por meio de revisão integrativa da literatura. A busca foi realizada em bases de dados e contemplou publicações dos últimos cinco anos. Foram incluídos estudos de campo com trabalhadores de 50 anos ou mais que utilizaram o Índice de Capacidade para o Trabalho como instrumento de avaliação. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, cinco estudos compuseram o *corpus* de análise. Os resultados indicam que a capacidade para o trabalho é influenciada por fatores psicossociais, condições laborais, percepção de saúde, qualidade do sono e tecnostresse. Observou-se predomínio de delineamentos observacionais e ausência de estudos brasileiros no período analisado. Apenas um estudo avaliou uma intervenção, evidenciando lacuna na produção científica quanto à testagem empírica de estratégias voltadas à preservação da capacidade para o trabalho em trabalhadores idosos. Além disso, a qualidade de vida mostrou-se pouco explorada como desfecho central. Conclui-se que a sustentabilidade da vida laboral no envelhecimento depende de fatores individuais e organizacionais, sendo necessária a ampliação de pesquisas interventivas e da produção nacional que subsidiem políticas públicas e estratégias organizacionais contextualizadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento laboral. Capacidade laboral. Qualidade de vida.

**ABSTRACT**

*The ageing of the workforce has increased the permanence of older workers in productive activities, imposing challenges to the sustainability of working life. This study aimed to systematize recent scientific evidence on work capacity and quality of life in older workers, through an integrative literature review. The search was carried out in the PubMed, CAPES, VHL and SciELO databases, including publications from the last five years. Field studies with workers aged 50 years or older who used the Work Ability Index (WAI) as an assessment instrument were included. After applying the eligibility criteria, five studies composed the corpus of analysis. The results indicate that work ability is influenced by psychosocial factors, working conditions, perceived health, sleep quality, and technostress. There was a predominance of observational designs and absence of Brazilian studies in the period analyzed. Only one study evaluated an applied intervention, evidencing a gap in*

<sup>1</sup> Mestranda pelo Programa de Pós-graduação em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador (PPGSAT), Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia-MG, Brasil.

<sup>2</sup> Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Ambiental e Saúde do Trabalhador, Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia-MG, Brasil.



*scientific production regarding the empirical testing of strategies aimed at preserving work capacity in older workers. In addition, quality of life has been shown to be little explored as a central outcome. It is concluded that the sustainability of working life in ageing depends on individual and organizational factors, and it is necessary to expand interventional research and national production that subsidize public policies and contextualized organizational strategies.*

**KEYWORDS:** *Workforce ageing. Work capacity. Quality of life.*

### **RESUMEN**

*El envejecimiento de la fuerza laboral ha incrementado la permanencia de los trabajadores mayores en actividades productivas, imponiendo desafíos a la sostenibilidad de la vida laboral. Este estudio tenía como objetivo sistematizar la evidencia científica reciente sobre la capacidad laboral y la calidad de vida en trabajadores mayores, mediante una revisión integrativa de la literatura. La búsqueda se realizó en las bases de datos de PubMed, CAPES, VHL y SciELO, incluyendo publicaciones de los últimos cinco años. Se incluyeron estudios de campo con trabajadores de 50 años o más que utilizaron el Índice de Capacidad Laboral (WAI) como instrumento de evaluación. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, cinco estudios compusieron el corpus de análisis. Los resultados indican que la capacidad laboral está influida por factores psicosociales, condiciones laborales, salud percibida, calidad del sueño y estrés tecnológico. Hubo predominio de diseños observacionales y ausencia de estudios brasileños en el periodo analizado. Solo un estudio evaluó una intervención aplicada, lo que evidenció una carencia en la producción científica respecto a la prueba empírica de estrategias destinadas a preservar la capacidad laboral en trabajadores mayores. Además, se ha demostrado que la calidad de vida está poco explorada como resultado central. Se concluye que la sostenibilidad de la vida laboral en el envejecimiento depende de factores individuales y organizacionales, y es necesario ampliar la investigación intervencionista y la producción nacional que subvencionen políticas públicas y estrategias organizativas contextualizadas.*

**PALABRAS CLAVE:** *Envejecimiento laboral. Capacidad laboral. Calidad de vida.*

## **1. INTRODUÇÃO**

O envelhecimento da força de trabalho tem se consolidado como um fenômeno estrutural em diferentes países, impulsionado pelo aumento da expectativa de vida, pela redução das taxas de fecundidade e pelo adiamento da aposentadoria em diversos sistemas previdenciários. Esse cenário tem ampliado a permanência de trabalhadores mais velhos em atividades produtivas, desafiando modelos tradicionais de organização do trabalho e exigindo novas abordagens para a promoção da saúde, do bem-estar e da sustentabilidade da vida laboral ao longo do curso de vida (OECD, 2025).

Nesse contexto, a discussão sobre envelhecimento no trabalho tem avançado para além da idade cronológica, incorporando a noção de funcionalidade, desempenho e adaptação às exigências laborais. A capacidade para o trabalho aliada à qualidade de vida (QV) emerge como tema central nesse debate, por refletir a interação dinâmica entre as demandas do trabalho, o estado de saúde, os recursos individuais e o contexto organizacional (Ćwirlej-Sozańska *et al.*, 2021).



Apesar do reconhecimento da importância do envelhecimento e do trabalho, as abordagens científicas ainda são fragmentadas, geralmente concentradas em desfechos isolados, como saúde ocupacional, produtividade ou permanência no emprego, sem integrar de forma consistente a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida como dimensões interdependentes. Essa dissociação limita a compreensão das condições que sustentam trajetórias laborais saudáveis em idades mais avançadas, especialmente em contextos marcados por mudanças tecnológicas, intensificação do trabalho e desigualdades estruturais (Sousa; Baltazar, 2023).

Diante desse cenário, emerge o seguinte problema de pesquisa: quais fatores a literatura científica recente tem abordado acerca da capacidade para o trabalho e da qualidade de vida de trabalhadores idosos?

A realização desta investigação justifica-se pela necessidade de compreender as lacunas existentes na produção científica sobre a articulação entre capacidade laboral e qualidade de vida no envelhecimento, especialmente diante da crescente permanência de trabalhadores mais velhos no mercado de trabalho e da escassez de estudos interventivos e de produção nacional sobre o tema. A sistematização dessas evidências pode subsidiar futuras pesquisas, intervenções organizacionais e políticas públicas voltadas à preservação da capacidade laboral e à promoção de condições de trabalho sustentáveis em contextos de envelhecimento da força de trabalho.

Assim, o presente estudo tem como objetivo geral sistematizar as evidências científicas recentes sobre capacidade laboral e qualidade de vida em trabalhadores idosos, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Como objetivos específicos, busca-se: (1) identificar os principais fatores associados à capacidade laboral em trabalhadores com 50 anos ou mais; (2) analisar como a qualidade de vida tem sido abordada nos estudos que utilizam o Índice de Capacidade para o Trabalho; (3) examinar a existência de intervenções aplicadas direcionadas à preservação da capacidade laboral; e (4) mapear lacunas na produção científica, especialmente no contexto brasileiro.

## **2. MÉTODOS**

Este estudo consiste em uma revisão integrativa da literatura, de natureza descritiva, cujo objetivo foi sistematizar as investigações científicas sobre a capacidade para o trabalho e a QV dos trabalhadores idosos. A revisão integrativa foi adotada por possibilitar a síntese de evidências provenientes de diferentes delineamentos metodológicos. O desenvolvimento do estudo seguiu as etapas metodológicas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008).

A primeira etapa consistiu na definição da questão norteadora, que orientou todas as fases da revisão: quais fatores a literatura científica tem abordado sobre a capacidade para o trabalho e a qualidade de vida de pessoas idosas?



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

SUSTENTABILIDADE DA VIDA LABORAL NO ENVELHECIMENTO: EVIDÊNCIAS  
SOBRE CAPACIDADE LABORAL E QUALIDADE DE VIDA  
Joice Regina dos Santos, Antônio Carlos Freire Sampaio

Na segunda etapa, realizou-se a busca bibliográfica nas bases de dados PubMed, Portal de Periódicos Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Os descritores foram definidos a partir da consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) sendo combinados a termos livres utilizados na literatura, considerando as limitações de indexação de estudos sobre trabalhadores idosos. Foram empregados termos em português e inglês relacionados a trabalhadores idosos, capacidade para o trabalho e qualidade de vida, combinados por meio dos operadores booleanos *AND* e *OR*. Foram incluídos artigos publicados nos últimos cinco anos.

Os resultados obtidos a partir das diferentes estratégias de busca, bem como sua distribuição por base de dados, estão apresentados no Quadro 1.

**Quadro 1.** Resultados das estratégias de busca nas bases de dados consultadas, 2026

Termos	Base de Dados			
	PUB MED	CAPES	BVS	SCIELO
("older workers" OR "aging workforce") AND ("work ability" OR "quality of life")	48	0	0	220
("trabalhadores mais velhos" OR "força de trabalho envelhecida" OR "trabalhador idoso" AND "qualidade de vida")	0	16	6	0
Total	290			

Fonte: Os autores, 2026.

Na terceira etapa, foram incluídos estudos de campo, com coleta de dados com trabalhadores idosos e que utilizaram o Índice de Capacidade para o Trabalho (ICT) como instrumento de mensuração. Foram excluídos estudos secundários (como revisões de literatura, publicações de literatura cinzenta, resumos simples, estudos que não utilizaram o ICT como instrumento de mensuração, bem como aqueles que não respondiam aos objetivos da revisão ou não estavam disponíveis na íntegra.

O ICT, também conhecido internacionalmente como *Work Ability Index (WAI)*, é um questionário validado e utilizado em pesquisas em saúde ocupacional para avaliar as perspectivas do trabalhador sobre sua capacidade de realizar as atividades laborais em relação às exigências do trabalho, às condições de saúde e aos recursos pessoais (Tuomi *et al.*, 2005).

Para fins deste estudo, adotou-se o termo trabalhadores idosos como critério etário para trabalhadores com idade igual ou superior a 50 anos. Embora a legislação brasileira considere idosa a população com 60 anos ou mais, no campo da saúde ocupacional e dos estudos sobre envelhecimento laboral é comum que o conceito de trabalhador mais velho seja aplicado a partir de limites etários inferiores, frequentemente entre 45 e 50 anos, considerando que mudanças

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



funcionais relacionadas ao envelhecimento podem impactar a capacidade para o trabalho antes da idade legalmente definida como idosa (Pedro *et al.*, 2020).

O processo de seleção dos estudos ocorreu por meio da leitura de títulos, resumos e textos completos. A Figura 1 apresenta o fluxograma com as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão e exclusão dos estudos.

**Figura 1.** Fluxograma de seleção dos artigos incluídos na revisão integrativa de literatura, 2026

IDENTIFICAÇÃO	Total de artigos identificados nas bases de dados ( <b>n = 290</b> ) PUBMED (n = 48); CAPES (n = 16); BVS (n = 6); SCIELO (n = 220)	<i>Removidos após triagem:</i> Repetidos (n = 13)
Registros triados ( <b>n = 277</b> )		
TRIAGEM	<i>Removidos após triagem por:</i> Título sem similaridade com o tema ( <b>n= 213</b> ) Resumo mostrou incoerência de elegibilidade ( <b>n=24</b> )	
Registros eleitos pela leitura na íntegra ( <b>n= 40</b> )		
ELEGIBILIDADE	<i>Excluídos pela elegibilidade:</i> Literatura cinzenta: ( <b>n=24</b> ); Resumo simples ( <b>n=1</b> ); Não utilizou o ICT: ( <b>n=5</b> ); Não respondia aos objetivos: ( <b>n=5</b> )	
INCLUSÃO	Artigos selecionados para análise ( <b>n = 5</b> )	

Fonte: Os autores, 2026.

Na quarta etapa, os dados extraídos dos estudos incluídos foram organizados e examinados por meio da técnica de análise temática de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2016). Essa abordagem permitiu identificar padrões e categorizar os achados de forma sistemática.

A quinta etapa consistiu na discussão dos resultados, articulando os principais achados com a literatura científica existente e com a questão que guiou a investigação. Por fim, a sexta e última etapa correspondeu à elaboração das conclusões, nas quais se destacam as contribuições teóricas e práticas da revisão, bem como lacunas e possibilidades para futuras pesquisas sobre o tema.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O *corpus* desta revisão integrativa foi composto por 5 artigos científicos, publicados entre 2021 e 2025, que investigaram a capacidade laboral e/ou a qualidade de vida de trabalhadores mais velhos, com coleta direta de dados em populações ativas com idade igual ou superior a 50 anos. O quadro 2 apresenta a caracterização geral dos estudos incluídos, contendo informações sobre autores, objetivos, delineamento metodológico e principais achados.

**Quadro 2.** Caracterização dos estudos selecionados: título, autor, principais achados e conclusões

N	Título	Autor	Principais achados	Conclusão
A1	Capacidade laboral de trabalhadores idosos tailandeses no sul da Tailândia: uma comparação entre os setores formal e informal	Thana pop <i>et al.</i> (2021)	Capacidade laboral associada a fatores psicossociais, com tendência de declínio ao longo do tempo.	Condições psicossociais influenciam a manutenção da capacidade laboral em trabalhadores mais velhos.
A2	Impacto das condições de trabalho na qualidade de vida relacionada à saúde entre idosos japoneses em idade ativa: um estudo longitudinal de cinco anos utilizando dados do estudo J-MICC Okazaki	Noguchi <i>et al.</i> (2021)	Trabalhadores do setor formal apresentaram maior capacidade laboral que os do setor informal.	Condições laborais e acesso à saúde ocupacional impactam a capacidade para o trabalho de trabalhadores idosos.
A3	Investigando a capacidade de trabalho em uma população idosa ativa: associações com funcionamento cognitivo, qualidade do sono e tecnoestresse	Fattori <i>et al.</i> (2024)	Melhor sono, cognição e menor tecnoestresse associaram-se a maior capacidade para o trabalho.	Fatores cognitivos e psicossociais influenciam a capacidade laboral de trabalhadores mais velhos.
A4	Alterações longitudinais na capacidade de trabalho, bem-estar e fatores de risco psicossociais entre trabalhadores mais velhos: o estudo ProAgeing	Fattori <i>et al.</i> (2025)	Houve declínio da capacidade para o trabalho ao longo do tempo, variando conforme a ocupação.	Estratégias específicas são necessárias para sustentar a capacidade laboral no envelhecimento.
A5	Efeito de um programa de ergonomia participativa na redução dos fatores de risco ergonômico entre trabalhadores idosos que descascam gengibre na comunidade de Wat Puranawas, Tailândia	Thongcho omsin <i>et al.</i> (2025)	Redução de riscos ergonômicos após intervenção, sem impacto imediato no ICT.	A ergonomia participativa favorece o bem-estar e a prevenção de riscos em trabalhadores idosos.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Dois estudos foram publicados em 2021 (A1 e A2), correspondendo a 40% do total analisado. Um estudo foi publicado em 2024 (A3), representando 20% das publicações incluídas. Por sua vez, dois estudos foram publicados em 2025 (A4 e A5), correspondendo a 40% do *corpus* analisado.

Em relação ao delineamento metodológico, observou-se o predomínio de estudos observacionais, que corresponderam a 80% do *corpus* analisado, incluindo estudos observacionais transversais (A1 e A3) e estudos longitudinais, entre eles um longitudinal simples (A2) e um longitudinal multicêntrico (A4). Apenas um estudo (20%) adotou delineamento quase-experimental (A5), voltado à avaliação de uma intervenção ergonômica participativa com trabalhadores mais idosos.



Quanto à distribuição geográfica, verificou-se que 100% dos estudos incluídos foram realizados fora do Brasil. Observou-se predominância de estudos conduzidos no Sudeste Asiático, que concentrou 60% das investigações (A1, A2 e A5), realizadas na Tailândia e no Japão. Os demais estudos (40%) foram conduzidos na Europa (A3 e A4), incluindo pesquisas desenvolvidas na Itália e em outros contextos europeus. Essa distribuição geográfica evidencia uma lacuna relevante na produção científica brasileira sobre capacidade laboral e qualidade de vida em trabalhadores idosos.

No que se refere aos instrumentos de coleta de dados, todos os estudos incluídos (100%) utilizaram o Índice de Capacidade para o Trabalho como medida central de avaliação da capacidade laboral. Em 60% dos estudos (A1, A4 e A5), o ICT foi aplicado de forma associada a outros instrumentos que avaliaram aspectos como saúde autorreferida, qualidade do sono, tecnoestresse, fatores psicossociais, riscos ergonômicos ou desempenho funcional, ampliando a análise da capacidade laboral para uma abordagem multidimensional. Nos 40% restantes (A2 e A3), o ICT foi utilizado de forma mais isolada, com ênfase analítica na comparação entre grupos ocupacionais, condições de trabalho ou avaliação funcional específica.

Em relação às características das amostras, os estudos incluídos envolveram, em conjunto, 1.422 trabalhadores idosos. As amostras distribuíram-se da seguinte forma: A1 incluiu 356 participantes, A2 contou com 114 trabalhadores, A3 envolveu 468 participantes, A4 incluiu 470 trabalhadores no momento basal do estudo longitudinal multicêntrico, e A5 foi conduzido com 14 trabalhadores idosos em contexto comunitário. As idades médias variaram aproximadamente entre 52 e 69 anos, refletindo populações envelhecidas ainda inseridas em diferentes contextos de atividade laboral.

Quanto aos objetivos das pesquisas, observou-se que a maioria dos estudos (60%) teve como foco principal analisar fatores associados à capacidade laboral em trabalhadores idosos, incluindo condições de saúde, fatores psicossociais, funcionamento cognitivo, qualidade do sono e tecnoestresse (A1, A2 e A3). Um estudo (20%) investigou alterações longitudinais na capacidade laboral e em indicadores de saúde e bem-estar ao longo do tempo (A4). Por fim, um estudo (20%) teve como objetivo avaliar os efeitos de uma intervenção ergonômica participativa sobre riscos ocupacionais, desempenho funcional e capacidade laboral em trabalhadores idosos (A5).

Embora a qualidade de vida tenha sido incluída na formulação da pergunta norteadora e na estratégia de busca, observou-se que, após a aplicação dos critérios de inclusão, especialmente a exigência do uso do Índice de Capacidade para o Trabalho, a maioria dos estudos selecionados concentrou-se predominantemente na análise da capacidade laboral. Apenas um estudo do *corpus* investigou a qualidade de vida como desfecho explícito, evidenciando uma lacuna na literatura recente sobre trabalhadores idosos que articule de forma sistemática esses dois constructos.



Dessa forma, a análise dos estudos permitiu a organização dos achados em dois eixos analíticos, que orientam a discussão dos resultados: (1) Fatores associados à capacidade laboral em trabalhadores idosos e implicações para a qualidade de vida, englobando saúde percebida, qualidade do sono, tecnoestresse e condições psicossociais; e (2) Implicações organizacionais e possibilidades de intervenção para a preservação da capacidade laboral em trabalhadores idosos.

### **Fatores associados à capacidade laboral e à qualidade de vida de trabalhadores idosos**

A capacidade para o trabalho tem sido amplamente discutida na literatura da saúde ocupacional como um constructo teórico que expressa o equilíbrio dinâmico entre os recursos do trabalhador e as exigências do trabalho. Um dos modelos teóricos mais utilizados para compreender essa relação é o modelo da *Work Ability House*, proposto por Ilmarinen (2019), que representa a capacidade laboral como uma estrutura composta por diferentes níveis interdependentes. Na base desse modelo encontram-se os recursos relacionados à saúde e à capacidade funcional; em níveis intermediários situam-se as competências profissionais e os valores, atitudes e motivação do trabalhador; e, no nível superior, as características do trabalho, incluindo suas demandas físicas, cognitivas e organizacionais. Esses diferentes níveis interagem continuamente e são influenciados também por fatores externos, como o contexto social e as políticas de trabalho (Ilmarinen, 2019; Tuomi *et al.*, 2005).

No contexto do envelhecimento da força de trabalho, esse modelo tem sido amplamente utilizado para compreender como mudanças associadas ao processo de envelhecimento podem afetar a relação entre capacidades individuais e demandas ocupacionais. Nessa perspectiva, a manutenção da capacidade laboral depende não apenas das condições de saúde do trabalhador, mas também da organização do trabalho, das condições ergonômicas e das oportunidades de adaptação das tarefas às capacidades funcionais ao longo da vida laboral. Essa abordagem aproxima o conceito de capacidade para o trabalho da noção de qualidade de vida no trabalho, uma vez que ambientes organizacionais que promovem suporte, condições adequadas e equilíbrio entre demandas e recursos tendem a favorecer tanto a preservação da capacidade laboral quanto o bem-estar dos trabalhadores (Ilmarinen, 2019; Limongi-França, 2004).

Nesse sentido, os estudos incluídos nesta revisão indicam que a capacidade laboral em trabalhadores idosos tende a se modificar ao longo do tempo, fenômeno associado ao processo de envelhecimento, mas que se expressa de maneira distinta conforme o contexto ocupacional analisado.

No estudo A4, de delineamento longitudinal, observou-se redução significativa nos escores do Índice de Capacidade para o Trabalho ao longo de 12 meses, com variações entre grupos ocupacionais, sendo mais acentuada entre trabalhadores do setor bancário e relativamente estável entre trabalhadores manuais. Esses achados indicam que, mesmo considerando o fator temporal



associado ao envelhecimento, a trajetória da capacidade laboral se expressa de forma diferenciada conforme as características do trabalho desempenhado.

Em consonância com essa heterogeneidade, os estudos A2 e A1 indicam que trabalhadores idosos inseridos no setor formal apresentam escores mais elevados de capacidade laboral em comparação aos do setor informal, resultado associado a maior estabilidade ocupacional, melhor organização do trabalho e acesso a serviços de saúde. No estudo A1, a presença de doenças crônicas esteve associada a piores classificações de capacidade laboral, especialmente entre trabalhadores do setor informal.

Em diálogo com esses achados, Hanvoravongchai *et al.*, (2024) indicam que, mesmo entre trabalhadores idosos inseridos em um mesmo contexto institucional, a capacidade laboral apresenta variações associadas a características funcionais individuais, reforçando a compreensão de que o envelhecimento laboral não se expressa de forma homogênea.

Essas diferenças observadas entre grupos ocupacionais e contextos institucionais dialogam com a literatura sobre gestão da diversidade etária nas organizações, que enfatiza a necessidade de estratégias capazes de reconhecer as distintas capacidades, experiências e necessidades presentes ao longo do ciclo de vida laboral. Assim, a heterogeneidade identificada nos estudos analisados sugere que a preservação da capacidade laboral em trabalhadores mais velhos depende da adoção de práticas organizacionais que considerem essas diferenças, incluindo a adaptação de tarefas, a flexibilização de arranjos de trabalho e o fortalecimento de ambientes organizacionais mais inclusivos para diferentes faixas etárias (Zacher; Rudolph, 2022).

Para além das variações temporais e ocupacionais, os estudos incluídos destacam a relevância dos fatores psicossociais, cognitivos e da saúde percebida na explicação das diferenças observadas na capacidade laboral entre trabalhadores idosos. Nos estudos A1 e A5, níveis mais elevados de estresse psicossocial e pior saúde autorreferidos estiveram associados a escores significativamente menores do ICT.

Resultados semelhantes foram descritos por Selander *et al.*, (2023), no qual os resultados com idosos indicaram que maiores níveis de estresse psicossocial estiveram associados a pior capacidade laboral percebida. Além disso, a saúde autorreferida apresentou a associação mais forte com baixa capacidade laboral nesse grupo etário, com aumento progressivo da magnitude dessa associação conforme a idade avançava.

A influência desses fatores é aprofundada pelos achados do estudo A4, que demonstraram associação positiva entre qualidade do sono e escores de ICT, bem como relação negativa entre distúrbios do sono e capacidade laboral, especialmente entre trabalhadores braçais. No estudo conduzido por Kontturi *et al.*, (2023), trabalhadores idosos com problemas de sono apresentaram maior probabilidade de seguir trajetórias de capacidade laboral moderada ou em declínio em comparação àqueles que mantiveram boa capacidade ao longo do tempo. Os resultados indicaram



ainda que os distúrbios do sono explicaram 38% da associação entre estresse ocupacional e redução da capacidade laboral, evidenciando o papel relevante do sono na perda progressiva da capacidade para o trabalho entre trabalhadores mais velhos.

Além do papel do sono, os resultados do estudo A4 indicam que fatores relacionados ao estresse ocupacional também interferem diretamente na capacidade laboral de trabalhadores idosos, especialmente quando mediado pelo uso intensivo de tecnologias. Observou-se que níveis mais elevados de tecnoestresse estiveram associados a menores escores de ICT.

O tecnoestresse refere-se ao estresse psicológico associado às demandas impostas pelo uso intensivo das tecnologias de informação e comunicação no trabalho. Em trabalhadores mais velhos, esse fenômeno pode assumir maior relevância devido às exigências contínuas de adaptação a ferramentas digitais e às demandas cognitivas associadas a ambientes de trabalho tecnologicamente mediados (Nedeljko; Gu; Bostan, 2024).

Nesse cenário, segundo Nedeljko *et al.*, (2024), o tecnoestresse foi identificado como um fator relevante para a qualidade da vida laboral. Os autores destacam que, entre trabalhadores mais velhos, essas dimensões estão associadas a maior sobrecarga mental e aumento do estresse ocupacional, particularmente em contextos de digitalização intensiva do trabalho. A revisão também aponta que a combinação entre envelhecimento funcional e exigências tecnológicas contínuas pode reduzir os recursos individuais disponíveis para lidar com mudanças rápidas, o que contribui para pior adaptação ao trabalho e redução da capacidade laboral.

Dessa forma, as variações observadas entre contextos ocupacionais reforçam a necessidade de compreender a capacidade laboral para além de um atributo individual, considerando o papel das condições de trabalho e dos arranjos institucionais em sua preservação ao longo do tempo. Nesse sentido, o debate sobre envelhecimento ativo no trabalho tem orientado diferentes agendas de políticas públicas, ao enfatizar a criação de condições organizacionais, sociais e de saúde capazes de sustentar trajetórias de trabalho produtivas e saudáveis ao longo da vida laboral, incluindo estratégias voltadas à promoção da saúde no trabalho, adaptação das condições laborais e apoio à permanência de trabalhadores mais velhos no mercado de trabalho (Foster; Walker, 2021; OMS, 2005).

### **Estratégias de preservação da capacidade laboral em trabalhadores idosos**

Antes de discutir as estratégias de preservação da capacidade laboral, é importante esclarecer a natureza das evidências disponíveis no *corpus* analisado. Dentre os estudos incluídos nesta revisão, apenas o estudo A5 avaliou empiricamente uma intervenção aplicada, enquanto os demais, de delineamento observacional, identificaram fatores associados à capacidade laboral e apenas apontaram recomendações ou direções para possíveis estratégias organizacionais, sem avaliá-las empiricamente.



À luz desses achados, este capítulo discute implicações organizacionais e proposições de intervenção, organizadas em diferentes níveis de análise do trabalho, que podem contribuir para a preservação da capacidade laboral e para o envelhecimento ativo. Embora nem todas essas estratégias tenham sido avaliadas empiricamente nos estudos do *corpus*, elas emergem como implicações teóricas consistentes a partir dos fatores associados à capacidade laboral identificados na literatura.

No nível do desenho e da organização do trabalho, os estudos A1 e A4 indicam que a adaptação das exigências físicas e cognitivas às capacidades funcionais dos trabalhadores idosos constitui um elemento central para a preservação da capacidade laboral. Ambientes caracterizados por maior estabilidade ocupacional, melhor organização das atividades e possibilidade de ajuste das tarefas favorecem a permanência no trabalho com menor comprometimento funcional. Esses achados são corroborados por Gut *et al.*, (2024), que demonstraram que contextos de trabalho com maior suporte social, reconhecimento e oportunidades de desenvolvimento profissional estão associados a melhores indicadores de saúde e menor presença de sintomas depressivos entre trabalhadores de meia-idade e mais velhos.

No âmbito da gestão e da cultura organizacional, as evidências do *corpus* (A1 e A4) sugerem que estratégias voltadas à redução do estresse ocupacional e ao fortalecimento da saúde percebida são fundamentais para a manutenção da capacidade laboral em idades mais avançadas. Estudos como o de Selander *et al.*, (2023) reforçam que ações que ampliem o controle sobre o trabalho, promovam clareza de papéis e fortaleçam o suporte organizacional mostram-se estratégicas para mitigar os impactos do estresse no envelhecimento laboral.

As estratégias relacionadas aos tempos de trabalho e à recuperação funcional também se destacam como componentes essenciais. Os estudos A4 indicam que condições organizacionais que favorecem a recuperação física e cognitiva estão associadas a melhores níveis de capacidade laboral. Em consonância, Oakman *et al.*, (2018) demonstrou que intervenções no ambiente laboral que incorporam ajustes na organização do trabalho, pausas estruturadas, flexibilização de jornadas e suporte à recuperação física e cognitiva estão associadas a melhores níveis de capacidade laboral e maior sustentabilidade da vida laboral em populações envelhecidas. Os autores destacam que a recuperação funcional não deve ser compreendida como responsabilidade individual do trabalhador, mas como componente estrutural do desenho organizacional do trabalho.

No contexto de digitalização e intensificação tecnológica, o estudo A3 indica a necessidade de estratégias específicas de suporte à adaptação ao trabalho mediado por tecnologias. O estudo de Lee, Kwak e Song (2022) demonstrou que competências em Tecnologias da Informação e Comunicação estão associadas a maiores níveis de produtividade entre trabalhadores mais velhos, indicando que o uso efetivo dessas habilidades pode mitigar o declínio produtivo associado ao envelhecimento. De forma complementar, Vincek *et al.*, (2024) evidenciam que os potenciais



benefícios das tecnologias digitais dependem de sua implementação adequada, destacando a importância de estratégias que incluam treinamento específico, suporte técnico contínuo e adaptação das tecnologias às necessidades dos usuários mais velhos, de modo a favorecer tanto o desempenho quanto a qualidade de vida.

No contexto de intervenções ergonômicas aplicadas, o estudo A5 apresenta evidências específicas sobre os efeitos de um programa de ergonomia participativa implementado entre trabalhadores idosos em contexto comunitário. Os resultados indicam redução significativa dos fatores de risco ergonômico e melhora no desempenho ocupacional e na satisfação com o trabalho após a intervenção.

Nesse cenário, o estudo A5 configura-se como a única evidência empírica identificada nesta revisão que avaliou uma intervenção ergonômica aplicada em trabalhadores idosos, tendo a capacidade laboral como um dos desfechos analisados. A ausência de outros estudos com características semelhantes evidencia uma lacuna relevante na literatura recente.

## **CONSIDERAÇÕES**

Os resultados desta revisão integrativa indicam que a capacidade laboral em trabalhadores idosos é influenciada por um conjunto multifatorial de elementos, incluindo condições psicossociais, saúde percebida, qualidade do sono, tecnoestresse e características do contexto ocupacional. Esses achados reforçam a compreensão de que a manutenção da capacidade para o trabalho no envelhecimento depende não apenas de fatores individuais, mas também das condições e da organização do trabalho.

Observou-se ainda que a produção científica recente tem se concentrado predominantemente na identificação de fatores associados à capacidade laboral, com menor presença de estudos que investiguem intervenções aplicadas ou articulem de forma sistemática a capacidade laboral à qualidade de vida. Esse cenário evidencia uma lacuna importante na literatura, especialmente no que se refere à avaliação empírica de estratégias voltadas à preservação da capacidade laboral em trabalhadores mais velhos.

Destaca-se também a ausência de estudos conduzidos no contexto brasileiro, o que limita a compreensão das especificidades relacionadas ao envelhecimento da força de trabalho em um mercado marcado por elevada informalidade e heterogeneidade das condições laborais.

Nesse sentido, futuras pesquisas devem avançar na realização de estudos interventivos e na produção de evidências empíricas em contextos nacionais, de modo a subsidiar a formulação de políticas públicas e estratégias organizacionais orientadas à promoção da capacidade laboral e da permanência saudável de trabalhadores idosos no mercado de trabalho.



## REFERÊNCIAS

- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.
- ĆWIRLEJ-SOZAŃSKA, Agnieszka *et al.* An assessment of the work ability, disability and quality of life of working people of pre-retirement and retirement age in Poland – a cross-sectional pilot study. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, Łódź, Polônia, v. 34, n. 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01591>. Acesso em: 31 jan. 2026.
- FATTORI, Alice *et al.* Exploring workability in an older working population: associations with cognitive functioning, sleep quality, and technostress. **Frontiers in Public Health**, Lausanne, Switzerland, v. 12, p. 1303907, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1303907>. Acesso em: 29 jan. 2026.
- FATTORI, Alice *et al.* Longitudinal Changes in Work Ability, Well-Being, and Psychosocial Risk Factors Among Older Workers: The ProAgeing Study. **La Medicina Del Lavoro**, Fidenza, Itália, v. 116, n. 4, p. 17195, 2025. DOI: <https://doi.org/10.23749/mdl.v116i4.17195>. Acesso em: 29 jan. 2026.
- FOSTER, Liam; WALKER, Alan. Active Ageing across the Life Course: Towards a Comprehensive Approach to Prevention. **BioMed Research International**, Londres, Reino Unido, v. 2021, p. 1–11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1155/2021/6650414>. Acesso em: 29 jan. 2026.
- GUT, Vanessa; FEER, Sonja; BAUMANN, Isabel. A resource-oriented perspective on the aging workforce – exploring job resource profiles and their associations with various health indicators. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, p. 2559, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20098-4>. Acesso em: 30 jan. 2026.
- HANVORAVONGCHAI, Jidapa *et al.* Association of Physical Fitness With the Work Ability of Aging Workers With Physically Demanding Jobs in a University Hospital in Thailand. **Safety and Health at Work**, Amsterdam, Países Baixos, v. 15, n. 3, p. 345–351, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2024.06.003>. Acesso em: 30 jan. 2026.
- ILMARINEN, Juhani. From Work Ability Research to Implementation. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, Suíça, v. 16, n. 16, p. 2882, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16162882>. Acesso em: 9 out. 2025.
- KONTTURI, Marika *et al.* Do Sleep Problems Explain the Association Between Work Stress and the Trajectories of Work Ability From Midlife to Pensionable Age? **Journal of Occupational and Environmental Medicine**, Philadelphia, Estados Unidos, v. 65, n. 12, p. 1063, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002954>. Acesso em: 30 jan. 2026.
- LEE, Jong-Wha; KWAK, Do Won; SONG, Eunbi. Can older workers stay productive? The role of ICT skills and training. **Journal of Asian Economics**, Amsterdã, Países Baixos, v. 79, p. 101438, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.asieco.2021.101438>. Acesso em: 31 jan. 2026.
- LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. **Qualidade de Vida no Trabalho: Conceitos e Práticas nas Empresas da Sociedade Pós-Industrial**. São Paulo: Atlas, 2004.
- MENDES, Karina Dal Sasso; SILVEIRA, Renata Cristina De Campos Pereira; GALVÃO, Cristina Maria. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>. Acesso em: 29 out. 2025.



## REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

SUSTENTABILIDADE DA VIDA LABORAL NO ENVELHECIMENTO: EVIDÊNCIAS  
SOBRE CAPACIDADE LABORAL E QUALIDADE DE VIDA  
Joice Regina dos Santos, Antônio Carlos Freire Sampaio

NEDELJKO, Mihael; GU, Yang; BOSTAN, Cristina Maria. The dual impact of technological tools on health and technostress among older workers: an integrative literature review. **Cognition, Technology & Work**, Cham, Suíça, v. 26, n. 1, p. 47–61, 2024. DOI: <https://doi.10.1007/s10111-023-00741-7>. Acesso em: 30 jan. 2026.

NOGUCHI, Taiji *et al.* The Impact of Job Conditions on Health-Related Quality of Life among Working Japanese Older Adults: A Five-Year Longitudinal Study Using J-MICC Okazaki Study Data. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, Amsterdam, Netherlands, v. 95, p. 104385, 2021. DOI: <https://doi.10.1016/j.archger.2021.104385>. Acesso em: 29 jan. 2026.

OAKMAN, Jodi *et al.* Workplace interventions to improve work ability: A systematic review and meta-analysis of their effectiveness. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**, Helsinque, Finlândia, v. 44, n. 2, p. 134–146, 2018. DOI: <https://doi.10.5271/sjweh.3685>. Acesso em: 31 jan. 2026.

OECD, Organisation for Economic Co-operation and Development. **Perspectivas de Emprego da OCDE para 2025**. Paris: OECD Publishing, 2025.

OMS - ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Washington, EUA: Organização Mundial da Saúde, 2005.

PEDRO, Danielli Rafaeli Candido *et al.* Práticas de gestão da idade do trabalhador com 45 anos ou mais: revisão integrativa da literatura. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 194–202, 2020. DOI: <https://doi.10.47626/1679-4435-2020-536>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/1529/pt-BR/praticas-de-gestao-da-idade-do-trabalhador-com-45-anos-ou-mais--revisao-integrativa-da-literatura>. Acesso em: 10 mar. 2026.

SELANDER, Kirsikka *et al.* Association of poor perceived work ability and psychosocial work-related factors in health and social service worker age groups: a cross-sectional study. Londres, Reino Unido, 2023. DOI: <https://doi.10.1136/bmjopen-2022-066506>. Acesso em: 30 jan. 2026.

SOUSA, Inês C; BALTAZAR, Daniela. Exigências mentais e prosperidade dos trabalhadores mais velhos: o papel da capacidade para o trabalho. **Revista de Administração de Empresas**, v. 64, n. 1, 2023. DOI: <https://doi.10.1590/s0034-759020240102>.

THANAPOP, Sasithorn; THANAPOP, Chamnong. Work ability of Thai older Workers in Southern Thailand: a comparison of formal and informal sectors. **BMC Public Health**, Londres, Reino Unido, v. 21, n. 1, p. 1218–1218, 2021. DOI: <https://doi.10.1186/s12889-021-10974-8>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8228923>.

THONGCHOOMSIN, Surachart *et al.* Effect of participatory ergonomics program on reducing ergonomic risk factors among the aging workers on ginger peelers in Wat Puranawas community, Thailand. **International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health**, Łódź, Poland, v. 38, n. 4, p. 324–334, 2025. DOI: <https://doi.10.13075/ijom.1896.02486>. Acesso em: 29 jan. 2026.

TUOMI, K. *et al.* **Índice de Capacidade para o Trabalho**. São Carlos: EduFSCar, 2005.

VINCEK, Valentina; ROGINA, Željka Kanižaj; BOGATAJ, David. Impact of Digital Technology on the Quality of Life of Older Adults - Literature Review. **IFAC-PapersOnLine**, Amsterdã, Países Baixos, v. 58, n. 3, p. 304–309, 2024. DOI: <https://doi.10.1016/j.ifacol.2024.07.168>. Acesso em: 31 jan. 2026.

ISSN: 2675-6218 - RECIMA21

Este artigo é publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC-BY), que permite uso, distribuição e reprodução irrestritos em qualquer meio, desde que o autor original e a fonte sejam creditados.



REVISTA CIENTÍFICA - RECIMA21 ISSN 2675-6218

SUSTENTABILIDADE DA VIDA LABORAL NO ENVELHECIMENTO: EVIDÊNCIAS  
SOBRE CAPACIDADE LABORAL E QUALIDADE DE VIDA  
Joice Regina dos Santos, Antônio Carlos Freire Sampaio

ZACHER, Hannes; RUDOLPH, Cort. **Age and Work: Advances in Theory, Methods, and Practice**. Londres, Reino Unido: Routledge, 2022. DOI: <https://doi.10.4324/9781003089674>.