

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO DE SERVIDORES PÚBLICOS: REVISÃO DE LITERATURA

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF WORK LIFE AMONG PUBLIC SERVANTS: A LITERATURE REVIEW

ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO DE LOS SERVIDORES PÚBLICOS: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

Renata Galvão de Lima¹

RESUMO: A atividade física é reconhecida por seus benefícios biopsicossociais e está cada vez mais presente nos programas e ações de qualidade de vida no trabalho para Servidores Públicos. Este estudo tem como objetivo de analisar as produções científicas publicadas entre 2015 e 2025 acerca da relação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho de servidores públicos, identificando as principais evidências, abordagens metodológicas e lacunas do conhecimento. Por meio de uma Revisão do estado da arte, utilizando os descritores “atividade física”, “qualidade de vida” e “servidores públicos” utilizando o operador booleano “AND”. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados dez estudos publicados entre 2015 e 2025. Os resultados evidenciaram que a prática regular de atividade física está associada à melhoria da qualidade de vida, da saúde física e psicológica, da satisfação no trabalho e das relações interpessoais. Entretanto, os estudos também apontaram elevada prevalência de inatividade física entre servidores públicos, relacionada, entre outros fatores, às demandas e condições de trabalho. Constatou-se ainda que programas institucionais de promoção da atividade física apresentam resultados mais consistentes quando desenvolvidos de forma contínua, planejada e articulada às políticas de QVT. Conclui-se que a atividade física constitui importante estratégia para promoção da qualidade de vida no trabalho, desde que inserida em políticas institucionais permanentes, preventivas e participativas, capazes de enfrentar os determinantes organizacionais que impactam a saúde dos trabalhadores. Os resultados apontam a relevância da prática da atividade física nas Políticas Institucionais de qualidade de vida no trabalho.

Palavras-chave: Atividade física. Qualidade de vida no trabalho. Servidores Públicos.

¹Especialização em Educação Física Escolar/ Professora, IFSertãoPE.

ABSTRACT: Physical activity is recognized for its biopsychosocial benefits and is increasingly present in Quality of Work Life (QWL) programs and initiatives for public servants. This study aims to analyze scientific publications published between 2015 and 2025 on the relationship between physical activity and quality of work life among public servants, identifying the main evidence, methodological approaches, and knowledge gaps. A state-of-the-art review was conducted using the descriptors “physical activity,” “quality of life,” and “public servants,” combined with the Boolean operator “AND.” After applying the inclusion and exclusion criteria, ten studies published between 2015 and 2025 were selected. The results showed that regular physical activity is associated with improvements in quality of life, physical and psychological health, job satisfaction, and interpersonal relationships. However, the studies also indicated a high prevalence of physical inactivity among public servants, related, among other factors, to work demands and working conditions. It was also found that institutional programs promoting physical activity present more consistent results when developed continuously, systematically, and in coordination with QWL policies. It is concluded that physical activity constitutes an important strategy for promoting quality of work life, provided that it is incorporated into permanent, preventive, and participatory institutional policies capable of addressing organizational determinants that affect workers’ health. The results highlight the relevance of physical activity within institutional Quality of Work Life policies.

Keywords: Physical activity. Quality of work life. Public servants.

RESUMEN: La actividad física es reconocida por sus beneficios biopsicosociales y está cada vez más presente en los programas y acciones de calidad de vida en el trabajo dirigidos a los servidores públicos. Este estudio tiene como objetivo analizar las producciones científicas publicadas entre 2015 y 2025 sobre la relación entre la actividad física y la calidad de vida en el trabajo de los servidores públicos, identificando las principales evidencias, los enfoques metodológicos y las lagunas de conocimiento. Se realizó una revisión del estado del arte, utilizando los descriptores “actividad física”, “calidad de vida” y “servidores públicos”, combinados mediante el operador booleano “AND”. Después de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron diez estudios publicados entre 2015 y 2025. Los resultados evidenciaron que la práctica regular de actividad física está asociada con la mejora de la calidad de vida, la salud física y psicológica, la satisfacción laboral y las relaciones interpersonales. Sin embargo, los estudios también señalaron una alta prevalencia de inactividad física entre los servidores públicos, relacionada, entre otros factores, con las demandas y las condiciones de trabajo. Asimismo, se constató que los programas institucionales de promoción de la actividad física presentan resultados más consistentes cuando se desarrollan de manera continua, planificada y articulada con las políticas de calidad de vida en el trabajo. Se concluye que la actividad física constituye una estrategia importante para la promoción de la calidad de vida en el trabajo, siempre que se incorpore a políticas institucionales permanentes, preventivas y participativas, capaces de abordar los determinantes organizacionales que afectan la salud de los trabajadores. Los resultados señalan la relevancia de la práctica de actividad física en las políticas institucionales de calidad de vida en el trabajo.

Palabras clave: Actividad física. Calidad de vida en el trabajo. Servidores públicos.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, as transformações decorrentes das mudanças no mercado de trabalho, da inovação tecnológica e da globalização modificaram significativamente a organização do trabalho. Essas mudanças repercutiram sobre as competências requeridas dos trabalhadores, as formas de gestão, os ambientes laborais e as relações socioprofissionais, intensificando as exigências por produtividade, competitividade e desempenho (Ferreira, 2012). Nesse contexto, o trabalho passou a ser marcado por novas formas de organização e controle, com impactos diretos sobre as condições de trabalho e a saúde dos trabalhadores.

Segundo Antunes (2018), embora o trabalho permaneça elemento essencial para a sobrevivência humana e para a constituição da vida social, observa-se um processo crescente de flexibilização e precarização das relações laborais, caracterizado pela intensificação do trabalho, pela redução de direitos e pelo aumento da insegurança ocupacional. Para o autor, o trabalho mantém seu potencial emancipador, desde que desvinculado das formas de exploração e alienação que caracterizam parte das relações produtivas contemporâneas.

Inicialmente mais evidentes no setor privado, essas transformações também alcançaram o serviço público, refletindo-se na intensificação das atividades, na ampliação das demandas institucionais e na crescente pressão por resultados. Como consequência, ampliaram-se as discussões acerca da promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho (QVT), entendidas como estratégias voltadas à prevenção do adoecimento relacionado ao trabalho, à valorização dos servidores e ao aprimoramento das condições laborais.

Nessa perspectiva, Ferreira (2012) compreende a Qualidade de Vida no Trabalho como um conjunto de práticas e condições organizacionais destinadas à promoção do bem-estar individual e coletivo, ao desenvolvimento humano e ao exercício da cidadania no ambiente laboral. Entretanto, o autor ressalta que as políticas de QVT devem assumir um caráter preventivo e contra-hegemônico, superando ações pontuais, assistencialistas ou centradas exclusivamente na responsabilização individual dos trabalhadores pelos problemas relacionados à saúde e ao trabalho.

Entre as estratégias incorporadas aos programas de QVT, a atividade física tem recebido crescente atenção das instituições públicas e privadas por seus benefícios à promoção da saúde, à prevenção de doenças, à integração entre os trabalhadores e ao fortalecimento do bem-estar

físico, psicológico e social. Além dos benefícios individuais amplamente reconhecidos, sua inserção em programas institucionais representa uma importante estratégia para a promoção da saúde dos trabalhadores e para o fortalecimento das políticas organizacionais de qualidade de vida.

Nesse contexto, embora a literatura reconheça a atividade física como importante estratégia de promoção da saúde e da qualidade de vida no trabalho, ainda carece de estudos que sistematizem a produção científica sobre essa temática no âmbito do serviço público. Contudo, observa-se que a produção científica dispersa, concentrando-se predominantemente na avaliação dos efeitos da atividade física sobre diferentes grupos de servidores. A ausência dessa síntese dificulta a identificação das principais tendências investigativas, dos métodos empregados, das populações estudadas e das lacunas que podem orientar pesquisas futuras e subsidiar a formulação de políticas institucionais de promoção da saúde. Diante desse cenário, este estudo tem como objetivo analisar a produção científica publicada entre 2015 e 2025 acerca da relação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho de servidores públicos, identificando as principais evidências, abordagens metodológicas e lacunas do conhecimento.

REFERENCIAL TEÓRICO

O mercado que de trabalho mudou nas últimas décadas e passou por um processo de reestruturação produtiva. Taís mudanças impactaram diretamente as relações laborais, tanto no setor privado quanto no público, promovendo uma crescente flexibilização, terceirização e informalização das formas de emprego (Antunes, 2018). O setor Público, tradicionalmente concebido como espaço de estabilidade e segurança tem sua credibilidade e funcionalidade, constantemente questionados. No contexto do trabalho contemporâneo, marcados marcado pela lógica liberal, observa-se a cobrança por resultados, frequentemente desconsiderando as condições de trabalho, e as jornadas exaustivas que esses trabalhadores são submetidos.

Para Gois (2025) a precarização das condições de trabalho no Brasil constitui um fenômeno estrutural e multifacetado, relacionado às transformações decorrentes da reestruturação produtiva do capital e à crescente flexibilização das relações de trabalho. Essas transformações no mercado do trabalho estão presentes também, no setor público, a precarização no setor público compromete não só os direitos dos trabalhadores, mas também a

qualidade de serviços que serão prestados à sociedade e essas narrativas reforçam a ideia de que o Estado deve ser reduzido, ignorando seu papel essencial na promoção da justiça social e no acesso universal a direitos fundamentais.

Diante desse cenário, as organizações passaram a reconhecer a necessidade de implementar Programas de Qualidade de Vida no Trabalho (PQVT), com o objetivo de minimizar os impactos das constantes transformações no ambiente laboral. Essas iniciativas buscam promover melhores condições de trabalho, contribuir para o bem-estar dos trabalhadores e reduzir os índices de adoecimento e afastamentos relacionados ao trabalho. Na perspectiva de Ferreira (2012), as políticas de Qualidade de Vida no Trabalho devem adotar uma abordagem preventiva e contra-hegemônica, fundamentada na transformação das condições de trabalho e na promoção da participação dos trabalhadores. Assim, a QVT não deve restringir-se a ações pontuais ou compensatórias, mas considerar os determinantes sociais, econômicos e organizacionais que influenciam as relações de trabalho e a saúde dos trabalhadores.

Os Programas de Qualidade de Vida no Trabalho abrangem um conjunto de ações voltadas à promoção da saúde, do bem-estar e da valorização dos trabalhadores, contemplando iniciativas relacionadas à saúde física e mental, integração entre os servidores, inclusão, diversidade, cultura, lazer, ergonomia, saúde ocupacional e desenvolvimento humano.

Dessa forma, a prática da atividade física constitui uma das principais estratégias adotadas pelas organizações, em razão de seus benefícios para a promoção da saúde, prevenção de agravos, melhoria da qualidade de vida e fortalecimento das relações interpessoais no ambiente laboral. Assim, a atividade física configura-se como um importante componente das políticas institucionais de Qualidade de Vida no Trabalho, contribuindo para ambientes de trabalho mais saudáveis e favoráveis ao bem-estar dos trabalhadores.

A atividade física é todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que demanda gasto energético, abrangendo desde atividades laborais e domésticas, até práticas de lazer e deslocamentos (OMS, 2020).

As Diretrizes Internacionais orientam a prática da atividade física de acordo com faixas etárias, quanto mais próximo do recomendado pelas diretrizes os indivíduos conseguem chegar, maior a probabilidade de diminuir as consequências advindas do comportamento sedentário e

maior aptidão física dos mesmos, porém, mesmo que os praticantes não consigam atingir as recomendações o importante é estar praticando algum tipo de atividade física.

Para a Organização mundial de saúde (2020) a prática da atividade física está diretamente relacionada com a melhoria da saúde física e mental como: mortalidade por doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes tipo 2, sintomas de ansiedade e depressão, entre outros. Dessa forma, é recomendada e utilizada como prática estratégica da gestão pública, através de programas e ações de qualidade de vida.

De acordo com Réis et al (2017) a Qualidade de Vida (QV) é um conceito multidimensional que abrange fatores físicos, psicológicos, ambientais e sociais. No contexto profissional, a Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) emerge como um conceito central, referindo-se à percepção do trabalhador sobre os aspectos da vida laboral que contribuem para o seu bem-estar e satisfação.

A saúde do trabalhador impacta diretamente na qualidade do serviço prestado a sociedade. Quando as instituições promovem políticas de Qualidade de vida no trabalho que incentivem a atividade física, elas fortalecem o equilíbrio entre o trabalho, vida pessoal e incentivam os vínculos institucionais, que é essencial para que o servidor atue de forma plena e consciente do seu papel como cidadão e servidor. Assim, o cuidado com o corpo e a mente do servidor torna-se um investimento estratégico na humanização do serviço público.

Dessa forma, a prática de atividade física é bastante presente nessas ações. Investigar quais os tipos de estudos vêm sendo realizados, os objetivos e os resultados desses estudos são essenciais para compreensão acerca da temática.

MÉTODOS

Este estudo tem por objetivo este estudo tem como objetivo analisar a produção científica publicada entre 2015 e 2025 acerca da relação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho de servidores públicos, identificando as principais evidências, abordagens metodológicas e lacunas do conhecimento.

De acordo com Ferreira (2012) destaca que as pesquisas denominadas “estado da arte” têm como desafio principal mapear e discutir a produção acadêmica em diferentes campos do saber, revelando os aspectos privilegiados em distintas épocas e contextos.

A pesquisa ocorreu nas bases digitais e o número de artigos encontrados foram: Portal Capes (11), DOAJ (52) Google acadêmico (401) e no Observatório PROFEPT (11), os descritores utilizados foram “atividade física” “qualidade de vida” combinados com o descritor “servidores públicos” utilizando o operador booleano “AND”.

Base de Dados	Descritores Utilizados	Operador Booleano	Resultados Encontrados (N)
Portal Capes	“atividade física” AND “qualidade de vida” AND “servidores públicos”	AND	11
DOAJ	“atividade física” AND “qualidade de vida” AND “servidores públicos”	AND	52
Google Acadêmico	“atividade física” AND “qualidade de vida” AND “servidores públicos”	AND	401
Observatório PROFEPT	“atividade física” AND “qualidade de vida” AND “servidores públicos”	AND	11
TOTAL			475

Fonte: Elaborado pela autora, com base nos dados da pesquisa (2025).

A pesquisa foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2025, tendo como critério de inclusão estudos em artigos, teses e dissertações que investigaram a relação entre a atividade física e a qualidade de vida no trabalho de servidores públicos nos anos de 2015 a 2025 (10 anos), que estão disponíveis na íntegra e em Língua Portuguesa; para os critérios de exclusão foram descartados artigos com duplicidade, que após a leitura dos resumos não tinha correlação direta com o interesse da pesquisa, que continham inadequação temática como: apenas o viés biológico sem correlação com a qualidade de vida, e os que não estavam disponíveis na versão gratuita ou em português. A pesquisa na base de dados resultou em 475 documentos, entre artigos, teses e dissertações. Após a leitura dos resumos dos estudos e após adoção dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 10 artigos que se adequaram aos critérios do estudo proposto.

Quadro 1: Descrição da literatura sobre atividade física e qualidade de vida de servidores públicos, autor, tipo de estudo, objetivo, método, principais resultados.

REF/ AUTORES/ANO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	ABORDAGEM	PRINCIPAIS RESULTADOS
SOUZA, P. V. de et al. (2020)	Artigo Científico	Avaliar o alcance e a efetividade do programa de mudança de comportamento: Vida	Quantitativa	O programa VAMOS demonstrou ser efetivo na promoção de mudanças de comportamento que

		Ativa Melhorando a Saúde		geraram impactos positivos na saúde dos servidores, melhorando seu estilo de vida por meio de orientações sobre atividade física e alimentação.
SANTOS, J. B. dos (2023)	Dissertação de mestrado	O objetivo principal foi investigar os benefícios da ginástica laboral na qualidade de vida no trabalho (QVT) dos servidores do IFAL, Campus Coruripe, especificamente no que se refere à diminuição do quadro de dor e desconforto corporal	Quali-quantitativo	Análise comparativa dos questionários de dor antes e depois das oficinas mostrou resultados divididos. Dos 23 servidores que responderam em ambos os momentos, 43,5% tiveram redução nos níveis de desconforto/dor, 43,5% tiveram aumento e 13% mantiveram os mesmos níveis. O estudo concluiu que as intervenções não alcançaram ganhos significativos na minimização do quadro de dor, possivelmente devido à curta duração do programa (5 semanas).
OLIVEIRA, E. S. et al. (2021)	Artigo científico	O objetivo principal foi identificar o nível de atividade física de servidores públicos e sua associação com a qualidade de vida e a promoção da saúde desses profissionais	Qualitativo	A revisão concluiu que a baixa adesão à prática de atividade física entre servidores públicos impacta negativamente sua qualidade de vida e aumenta o risco de doenças crônicas, destacando a necessidade de políticas de promoção da saúde no ambiente de trabalho
DUMITH, S. C. (2020)	Artigo científico	Investigar a prática da atividade física e lazer em professores Universitários e analisar sua associação com a qualidade de vida	Quantitativa	Menos da metade dos professores universitários foi considerada fisicamente ativa. O estudo observou uma associação entre a prática de atividade física no lazer e uma maior qualidade de vida.
PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. da (2020)	Artigo científico	O objetivo da pesquisa é explanar sobre a importância da prática da atividade física na	Qualitativa	A prática regular de atividade física propicia saúde, resultando em implicações positivas no

		qualidade de vida no trabalho do professor universitário		desempenho laboral do docente, que já possui inúmeras atribuições na profissão. O estudo ressalta a importância de ações de prevenção e suporte por parte das instituições de ensino e governantes.
CORREA, S. F. M.; SILVA, S. F. P. e (2023)	Artigo científico	O objetivo geral do artigo consiste em analisar ações que promovam a saúde e a QVT no âmbito dos Institutos Federais de Educação	Qualitativa	Possibilitou uma ampliação da compreensão sobre a QVT de forma crítica, os seus resultados poderão contribuir também com o bem-estar de pessoas que por ventura venham a usufruir de alguma de suas ações propostas
LA FALCE et al. (2020)	Artigo Científico	Analisar a relação entre qualidade de vida no trabalho (QVT) e atividade física, considerando que a atividade física tem sido apontada como um dos fatores que podem desencadear a QVT.	Quali-quantitativa	Os resultados mostraram que não existem diferenças estatísticas significativas quando se comparam os níveis de atividade física e de qualidade de vida no trabalho dos servidores pesquisados. Isso pode indicar que programas organizacionais que envolvem atividades físicas podem não ter o impacto esperado na qualidade de vida do trabalhador.
RÉIS, A. S. F. et al. (2017)	Artigo Científico	Avaliar a influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário	Quantitativa	O estudo constatou que os docentes inativos apresentaram a pior percepção de qualidade de vida no domínio físico e pior percepção de qualidade de vida em todos os domínios analisados. A conclusão do estudo é que o nível de atividade física influenciou a percepção da qualidade de vida dos docentes.

SILVA, S. M. da (2021)	Dissertação de mestrado	Analisar a qualidade de vida dos Técnicos Administrativos em Educação (TAE) do Instituto Federal do Paraná (IFPR), Campus Curitiba, durante o período de trabalho remoto. A pesquisa também visou desenvolver um guia de orientações para auxiliar esses trabalhadores.	Qualitativo	A relação complexa entre a qualidade de vida e o espaço de trabalho adaptado para o teletrabalho sem planejamento. Através do estudo é possível constatar que no trabalho remoto a uma maior sobrecarga sobre as mulheres, inclusive em relação aos homens, isso se deve ao fato das mulheres acumularem as funções dos trabalhos domésticos e familiares somadas nas atribuições ocupacionais.
SILVA, L. N. O. da et al. (2024).	Artigo científico	Associar o nível de atividade física e a qualidade de vida dos docentes da rede pública de ensino da cidade de Ubá, Minas Gerais (MG)	Quantitativa	O estudo concluiu que docentes com maior nível de atividade física apresentam melhor qualidade de vida do que os docentes inativos

Fonte: Elaborado pela autora, com base nos dados da pesquisa (2025).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

10

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados dez estudos publicados entre 2015 e 2025 que investigaram a relação entre atividade física e qualidade de vida no trabalho de servidores públicos. As publicações compreendem artigos científicos e dissertações de mestrado, com predominância de delineamentos quantitativos, além de estudos qualitativos e quali-quantitativos. As pesquisas contemplaram diferentes categorias de servidores, incluindo docentes universitários, professores da educação básica, técnicos administrativos em educação e servidores de Institutos Federais, bem como investigações sobre programas institucionais de promoção da saúde. A caracterização dos estudos encontra-se apresentada no Quadro 1. (Quadro 1)

A análise dos estudos permitiu organizar os resultados em três eixos temáticos: (I) prevalência da atividade física e sua associação com a qualidade de vida; (II) diagnósticos e revisões sobre atividade física e qualidade de vida no trabalho; e (III) programas de intervenção desenvolvidos em instituições públicas.

No primeiro eixo, os estudos identificaram associação entre níveis mais elevados de atividade física e melhores indicadores de qualidade de vida entre servidores públicos. Também foram observados elevados percentuais de inatividade física em parte das populações investigadas, especialmente entre docentes do ensino superior, coexistindo com evidências de que indivíduos fisicamente ativos apresentaram melhores indicadores relacionados aos domínios físico e psicológico da qualidade de vida. Em estudos realizados com docentes da rede pública e servidores de Instituições Federais, foram igualmente registrados resultados que relacionaram a prática regular de atividade física a indicadores positivos de qualidade de vida e qualidade de vida no trabalho. (Quadro 1)

Esses achados demonstram que a atividade física constitui um componente frequentemente associado à qualidade de vida dos servidores públicos. Entretanto, essa relação não deve ser compreendida exclusivamente sob a perspectiva dos hábitos individuais. Conforme Ferreira (2012), a Qualidade de Vida no Trabalho depende das condições concretas de organização do trabalho e das políticas institucionais voltadas à promoção do bem-estar, exigindo abordagens preventivas e participativas que ultrapassem ações isoladas ou meramente compensatórias.

O segundo eixo reuniu estudos de revisão da literatura e pesquisas voltadas ao diagnóstico das condições de saúde e trabalho dos servidores. As publicações destacaram a atividade física como estratégia recorrente nas ações de promoção da saúde, prevenção de agravos e incentivo à melhoria da qualidade de vida. Também foram identificadas investigações que abordaram aspectos relacionados ao ambiente laboral, às políticas institucionais de qualidade de vida e às condições de trabalho em diferentes contextos organizacionais, incluindo o teletrabalho. (Quadro 1). Embora, os estudos apresentem abordagens distintas, observa-se convergência quanto ao reconhecimento da importância das ações institucionais para promoção da qualidade de vida dos servidores. Essa perspectiva dialoga com a concepção de Qualidade de Vida no Trabalho defendida por Ferreira (2012), segundo a qual a promoção do bem-estar exige intervenções que incidam sobre a organização do trabalho, as relações socioprofissionais e os fatores que produzem sofrimento no ambiente laboral, e não apenas sobre os comportamentos individuais dos trabalhadores.

O terceiro eixo contemplou estudos que avaliaram programas de intervenção voltados à promoção da atividade física. Entre as iniciativas identificadas destacam-se programas de

mudança de comportamento relacionados à adoção de hábitos saudáveis e oficinas de ginástica laboral desenvolvidas em instituições públicas. Os resultados dessas intervenções apresentaram diferentes desfechos, incluindo melhorias no estilo de vida, alterações nos níveis de dor e desconforto corporal e avaliação da efetividade das ações implementadas. Enquanto alguns programas evidenciaram resultados positivos relacionados à adoção de hábitos mais saudáveis, outros apresentaram efeitos limitados, especialmente quando desenvolvidos por períodos reduzidos. (Quadro 1)

Os resultados reforçam que a existência de programas institucionais, por si só, não assegura mudanças consistentes na qualidade de vida dos trabalhadores. A literatura analisada indica que aspectos como planejamento, continuidade das ações, acompanhamento sistemático e inserção dessas iniciativas nas políticas institucionais constituem elementos relevantes para sua efetividade. Nessa direção, a proposta de Ferreira (2012) destaca que programas de Qualidade de Vida no Trabalho devem integrar uma política organizacional permanente, comprometida com a transformação das condições de trabalho e com a participação ativa dos trabalhadores em sua construção.

De forma geral, os estudos analisados evidenciam que a atividade física ocupa posição de destaque nas pesquisas sobre qualidade de vida no trabalho de servidores públicos, sendo abordada na perspectiva da promoção da saúde e nas políticas institucionais. Entretanto, observa-se que ainda são reduzidas as investigações voltadas à análise das políticas permanentes de promoção da atividade física no serviço público, indicando a necessidade de ampliar pesquisas que contemplem a institucionalização dessas ações e sua articulação com programas de Qualidade de Vida no Trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo analisou a produção científica entre 2015 e 2025 mostrando a relação entre a prática da atividade física e a qualidade de vida de servidores públicos, o estudo mostrou que embora muitos servidores reconheçam a importância da prática da atividade física para melhoria da saúde e qualidade de vida, o índice de servidores em inatividade física ainda é predominante. As pesquisas quantitativas com intuito de avaliar os efeitos da atividade física são predominantes, dificultando a análise e narrativa dos próprios servidores para um embasamento de programas e ações mais específicas e sistematizadas no que se refere QVT.

Estudos com intuito de desenvolvimento dos PQVT são necessários para que as ações “assistencialistas” ou compensatórios não prevaleçam sob o bem estar dos trabalhadores. É necessária a compreensão dos fatores desencadeadores do mal estar no trabalho, os motivos e as necessidades desses servidores permanecerem com esse alto índice de atividade física mesmo reconhecendo os benefícios, e por fim, a promoção da atividade física, deve ser integrada ao planejamento estratégico institucional, através de programas estruturados, contínuos e obrigatoriamente orientados por profissionais de Educação Física, deixando de ser ações isoladas para se tornarem políticas permanentes.

Em suma, investir na saúde do servidor público transcende a busca pela eficácia institucional, trata-se de um investimento estratégico na humanização das relações laborais. Ao valorizar a totalidade do ser humano, as instituições não apenas mitigam os efeitos da alienação pelo trabalho, mas reafirmam o seu compromisso com a qualidade do serviço prestado à sociedade.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, Ricardo. O privilégio da servidão: o novo proletariado de serviços na era digital. São Paulo: Boitempo, 2018.

CORREA, S. F. M.; SILVA, S. F. P. Saúde e qualidade de vida no trabalho para servidores públicos: diagnóstico e proposições para Institutos Federais de Educação. IF-Sophia: Revista Eletrônica de Investigações Filosófica, Científica e Tecnológica, [S. l.], v. 9, n. 25, p. 28-51, 2023. DOI: 10.53669/IF-SOPHIA.V9N25.287.

DUMITH, S. C. Atividade física e qualidade de vida de professores universitários. Cadernos de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 28, n. 3, p. 438-446, 2020. DOI: 10.1590/1414-462X202028030593.

FERREIRA, Mário César. Qualidade de vida no trabalho: uma abordagem centrada no olhar dos trabalhadores. 2. ed. rev. e ampl. Brasília, DF: Paralelo 15, 2012. 341 p.

GOIS, Juliana Carla da Silva. As tendências da precarização das condições de trabalho no Brasil. Revista Filosofia Capital, [S. l.], v. 21, n. 27, p. e609, 2025. DOI: 10.51497/rfc.v21n27-026.

LA FALCE, J. L. et al. Qualidade de vida no trabalho e atividade física: estudo em uma instituição federal de ensino. Revista Alcance, v. 27, n. 1, p. 114-128, 2020. DOI: 10.14210/alcance.v27n1(Jan/Abr).p114-128.

OLIVEIRA, E. S. et al. Atividade física, promoção da saúde e qualidade de vida para servidores públicos: uma revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 7, n. 3, p. 22517-22532, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n3-120

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020.

PEREIRA, G. P.; SILVA, C. M. G. D. da. Prática de atividade física e qualidade de vida no trabalho do docente universitário: revisão bibliográfica. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 6, n. 10, p. 74997-75013, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n10-067.

RÉIS, A. S. F. et al. Avaliação da influência do nível de atividade física na qualidade de vida do professor universitário. *Arquivos de Ciências da Saúde*, Santo André, v. 24, n. 1, p. 75-80, 2017. DOI: 10.17696/2318-3691.24.1.2017.537.

SANTOS, J. B. dos. Qualidade de vida no trabalho de profissionais no ambiente escolar: oficinas de ginástica laboral para os servidores do Instituto Federal de Alagoas - Campus Coruripe. 2023. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Alagoas, Campus Benedito Bentes, Maceió, 2023.

SILVA, L. N. O. et al. Qualidade de vida e nível de atividade física em professores da rede pública da cidade de Ubá - Minas Gerais. *Caderno de Educação Física e Esporte*, Cascavel, v. 22, e30515, 2024. DOI: 10.36453/cefe.2024.30515.

SILVA, S. M. Espaços laborais e qualidade de vida no trabalho remoto dos técnicos administrativos educacionais: uma pesquisa exploratória no Instituto Federal do Paraná - Campus Curitiba. 2021. Dissertação (Mestrado em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal do Paraná, Campus Curitiba, Curitiba, 2021.

SOUZA, P. V. et al. Efetividade de uma intervenção na promoção de estilo de vida de servidores públicos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 25, e0135, 2020. DOI: 10.12820/rbafs.25e0135.