



**Eixo 4 - Saúde, Responsabilidade Social, Institucional e Voluntariado**

## A IMPORTÂNCIA DA FORÇA FÍSICA NO TRABALHO ADMINISTRATIVO UNIVERSITÁRIO

Jéssica Bonvino

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)

Faculdade de Ciências Médicas

[jbonvino@unicamp.br](mailto:jbonvino@unicamp.br)

**Introdução:** Em ambientes universitários, o trabalho administrativo é visto como uma atividade exclusivamente intelectual. Porém, a força física talvez tenha um papel essencial no aumento da produtividade e na promoção da saúde. Pesquisas (WEBER, 2020; WATTLES & HARRIS, 2003; LOSINA 2017) mostram que a força muscular contribui significativamente para maior disposição no trabalho, redução do absenteísmo e a melhoria da saúde geral dos servidores. **Objetivo:** Este ensaio tem como objetivo analisar a relevância da força física em funções administrativas universitárias, demonstrando a relação entre saúde e produtividade no ambiente de trabalho. **Metodologia:** Revisão bibliográfica de estudos sobre a temática. Segundo Prodanov e Freitas (2013), a revisão de literatura é essencial para a construção de um trabalho acadêmico, permitindo uma análise crítica das contribuições existentes. **Resultados:** Os estudos revisados indicam que o trabalho administrativo em ambientes universitários tende a ser sedentário, já que os servidores passam muitas horas sentados em frente ao computador. Este comportamento sedentário está associado a riscos à saúde, como obesidade e doenças cardiovasculares, o que pode resultar em absenteísmo (WEBER, 2020). Além disso, a prática regular de atividade física foi associada a melhorias na força muscular e no bem-estar mental, resultando em redução do estresse e aumento da satisfação no trabalho (WATTLES & HARRIS, 2003). Weber (2020) observou que agentes administrativos universitários apresentaram maior massa corporal e menores indicadores de força física, sugerindo riscos à saúde associados ao comportamento sedentário. Losina (2017) correlacionou a baixa prática de atividades físicas e a consequente falta de força muscular com um aumento no absenteísmo relacionado a doenças. **Conclusão:** A força física pode ter um impacto significativo na saúde e produtividade do servidor. Promover atividades físicas no ambiente de trabalho pode gerar resultado positivo, reduzindo o absenteísmo e aumentando a satisfação profissional. A Unicamp, com sua tradição em pesquisas inovadoras, pode realizar estudos empíricos futuros que possam validar essas hipóteses e desenvolver métodos inovadores para melhorar o bem-estar de seus servidores. Esses esforços não apenas consolidam o papel da universidade como pioneira em iniciativas de saúde, mas também poderiam servir como modelo para outras instituições.

**Palavras-chave:** Força; Sedentarismo; Absenteísmo; Saúde; Universidade.



## Referências

- LOSINA, E.; YANG, H. Y.; DESHPANDE, B. R.; KATZ, J. N.; COLLINS, J. E. Physical activity and unplanned illness-related work absenteeism: Data from an employee wellness program. *PLoS One*, v. 12, n. 5, p. e0176872, 2017. DOI: 10.1371/journal.pone.0176872.
- PRODANOV, C.; FREITAS, E. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- WATTLES, M. G.; HARRIS, C. The Relationship between Fitness Levels and Employee's Perceived Productivity, Job Satisfaction, and Absenteeism. *Journal of Exercise Physiology Online*, v. 6, n. 1, p. 24-32, 2003.
- WEBER, V.M.R.; QUEIROGA, M.R.; KIIHN, A.L.; DA-SILVA, L.A.; FERREIRA, S.A.; PORTELA, B.S. Strength indicators and usual physical activity among university administrative employees. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 17, n. 1, p. 39-44, 2020. DOI: 10.5327/Z1679443520190327.