

0927 - GINÁSTICA LABORAL: TRABALHO DE FORÇA - João Batista Leister Bisan (IB, Unesp, Rio Claro), Camila Basso Sibila (IB, Unesp, Rio Claro), Camila Bosqueiro Papini (IB, Unesp, Rio Claro), Vinicius Carvalho de Azevedo (IB, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (IB, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (IB, Unesp, Rio Claro), Cinthia H. Silvestrini (IB, Unesp, Rio Claro), Aline Pinceratto (IB, Unesp, Rio Claro) - jb-1990@hotmail.com.

Introdução: Durante a revolução industrial, o trabalho manual tornou-se mecanizado, repetitivo e automatizado, e com o aumento da competitividade do trabalho e a busca desenfreada pela produtividade, os trabalhadores eram submetidos a estresse, depressão, acidentes e lesões no local de atuação). Hoje em dia a ginástica laboral, atividade física desenvolvida no próprio local de trabalho, é aplicada dentro de empresas e outros diversos locais de trabalho a fim de reduzir e prevenir esses problemas ocupacionais relacionados à saúde do trabalhador. O departamento de educação física da Universidade Estadual Paulista (UNESP), campus de Rio Claro, oferece o Programa de Ginástica Laboral aos trabalhadores de diferentes ocupações dentro da própria instituição. A definição de saúde pela Organização Mundial da Saúde (OMS) apresenta as capacidades físicas como um conceito positivo. Portanto, para buscar a melhora da saúde do trabalhador, é importante incluir um trabalho sobre as capacidades físicas dentro do programa de ginástica laboral. **Objetivos:** Verificar a importância do trabalho de fora nas aulas de ginástica laboral, bem como a adesão dos trabalhadores à essas aulas. **Métodos:** São aplicadas, ao longo de cada semestre, aulas de ginástica laboral antes do período de trabalho, com duração de 15 min., duas vezes por semana no Instituto de Biociências, Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Biblioteca e Centro de Convivência infantil, e três vezes por semana no Restaurante Universitário, sendo todos esses locais pertencentes à UNESP, campus Rio Claro. Para as aulas de força foram utilizados materiais alternativos como: garrafas pet, cabos de vassouras, bexigas, etc. **Resultados:** As aulas de força durante o projeto de extensão resultaram na redução na fadiga muscular dos trabalhadores, incluindo uma queda na perda da força muscular após o expediente de trabalho e após o uma semana de jornada, comprovados a partir de um estudo de Tiburcio (2010) sobre pressão manual; comprovando assim a necessidade e eficiência do projeto.