

0965 - O TRABALHO DE FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA LABORAL. - Vinicius Azevedo de Carvalho (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Bosquiero Papini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - vini.cius@uol.com.br.

Introdução: Buscando proporcionar uma vivência na prática de atividade física no ambiente de trabalho, muitos projetos, como a Ginástica Laboral, têm sido elaborados com o propósito de melhorar as capacidades físicas, psicológicas e sociais para o benefício dos trabalhadores. Uma dessas capacidades é a flexibilidade, que é a primeira ser comprometida conforme ocorre o envelhecimento. Conforme as diretrizes da Universidade Estadual Paulista do campus de Rio Claro, Ensino, Pesquisa e Extensão, o departamento de educação Física oferece um projeto de extensão de Ginástica Laboral. O projeto é direcionado a cinco locais de trabalho, atendendo aproximadamente 50 funcionários e desenvolve diversas atividades, sendo uma delas o alongamento. As aulas são direcionadas aos trabalhadores de cinco locais do campus. **Objetivos:** , proporcionar aos trabalhadores benefícios relacionados à saúde física, em especial a flexibilidade, melhorar o relacionamento interpessoal, melhorando a sua qualidade de trabalho nestes ambientes. **Métodos:** As aulas ocorrem três vezes por semana, no início da jornada de trabalho, sendo que em alguns locais também são oferecidas sessões de pausa e relaxamento, atendendo aproximadamente 10 alunos por sessão. Dentro das sessões são abordados exercícios de alongamento, em sua maioria estáticos, porém a flexibilidade é trabalhada durante outras atividades. As aulas são ministradas por um professor graduado em Educação Física, juntamente com o auxílio de estagiários. É de responsabilidade dos estagiários auxiliarem na elaboração das aulas de acordo com as necessidades e cuidados para com os trabalhadores de cada local. **Resultados:** Os resultados obtidos pelo projeto mostram que a ginástica laboral pode tanto manter quanto melhorar a flexibilidade dos trabalhadores, revelando a necessidade de se trabalhar e estudar esta capacidade funcional. Este projeto contribui com a realização e publicação de pesquisas científicas, colaborando com a formação de profissionais capacitados para atuar nesta área no mercado de trabalho.