

**0833 - ASPECTOS LÚDICOS NA GINÁSTICA LABORAL** - Camila Basso Sibila (IB, Unesp, Rio Claro), João Batista Leister Bisan (IB, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (IB, Unesp, Rio Claro), Camila Papini (IB, Unesp, Rio Claro), Vinícius Carvalho (IB, Unesp, Rio Claro), Aline Pinceratto (IB, Unesp, Rio Claro), Cinthia Silvestrini (IB, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (IB, Unesp, Rio Claro) - camilasibila@hotmail.com.

**Introdução:** Ginástica laboral nada mais é que o conjunto de práticas de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, com a finalidade de promover uma melhor qualidade de vida para os trabalhadores. Nesse sentido, o Projeto de Extensão de Ginástica Laboral da Unesp – Rio Claro conta atualmente com cerca de 70 trabalhadores. Dentre o conteúdo programático das aulas, encontram-se as atividades lúdicas. Por meio delas, é possível promover uma maior socialização entre os trabalhadores, criando um ambiente de trabalho mais ativo, onde os trabalhadores aliviam o estresse do dia-a-dia e interagem entre si, além de melhoras psicológicas e das capacidades físicas trabalhadas ao longo das atividades. **Objetivos:** O projeto de extensão contribui para a preparação física e mental dos trabalhadores para realizarem suas atividades diárias, além da conscientização pela adoção de hábitos saudáveis e melhora na qualidade de vida dentro e fora do local de trabalho. **Métodos:** As aulas ocorrem 3 vezes por semana, isto é, as terças, quartas e quintas feiras, atendendo aproximadamente 10 trabalhadores por local antes do horário de trabalho. Atividades como esportes adaptados, mini-queimadas, morto vivo e atividades que envolvam curto tempo de resposta a estímulos são vivenciadas pelos trabalhadores, a fim de promover interação e alívio da tensão. **Resultados:** O projeto contribui muito para a melhora de qualidade de vida dos trabalhadores, envolvendo melhoras no estado de ânimo, alívio na tensão e estresse, melhora de dores, prevenção de lesões provocadas por esforços repetitivos, entre outros. Além disso, ainda contribui para os universitários, com a elaboração de pesquisas e trabalhos apresentados em eventos científicos.