

0806 - A VIVÊNCIA DA GINÁSTICA LABORAL NA UNESP RIO CLARO - Aline Pincerato Jarrete (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Inaian Pignatti Teixeira (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Bosquero Papini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Cinthia Horn Silvestrini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Eduardo Kokubun (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Basso Sibila (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Vinícius Azevedo de Carvalho (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), João Batista Leite Bisan (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - alinepincerato@hotmail.com.

Introdução: Fundado no ano de 2000 na Unesp - campus de Rio Claro, o Projeto de Extensão de Ginástica Laboral, conta com a colaboração de um coordenador, um professor graduado e dez estagiários, sendo três bolsistas. Participam atualmente do projeto cerca de 50 trabalhadores, envolvidos em cinco setores da Universidade (Restaurante Universitário, Biblioteca, Instituto de Geociências e Ciências Exatas, Instituto de Biociências e Centro de Convivência Infantil). As atividades de Ginástica Laboral são recomendadas visando a saúde psicológica, física e social, com a intenção de diminuir os índices de acidentes de trabalho, afastamentos, fadiga, cansaço psicológico e melhorar o convívio social, disposição e qualidade de vida do trabalhador. **Objetivos:** Desenvolver a prática da ginástica laboral, conscientizando os trabalhadores dos benefícios desta atividade e incentivando a adoção de um estilo de vida mais ativo. **Métodos:** As aulas são ministradas no início, meio e fim do expediente, caracterizando-se como ginástica laboral preparatória, compensatória e de relaxamento. O conteúdo oferecido abrange temas relacionados à flexibilidade, coordenação, equilíbrio, força, atividades lúdicas, massagem e caminhadas. As sessões acontecem de terça, quarta e quinta, com duração em média de quinze minutos e participação aproximadamente de dez funcionários, sendo de responsabilidade dos estagiários auxiliarem na elaboração das aulas de acordo com as necessidades e cuidados para com os trabalhadores. **Resultados:** Essa iniciativa tem influenciado a aderência a prática de atividade física pelos trabalhadores locais, a diminuição de dores e estresse diário. Observamos também a melhora do convívio social e estados de ânimo. Além disso, o projeto contribui com o desenvolvimento de pesquisas e a formação de profissionais muito bem capacitados para atuar neste campo de trabalho.