

**1043 - RELAXAMENTO E MASSAGEM NO AMBIENTE DE TRABALHO** - Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Bosquiero Papini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Aline Pincerato Jarrete (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Cinthia Horn Silvestrini (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), Ana Claudia Gomes Pinto Amorim (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Eduardo Kokubun (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), João Batista Leite Bisan (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - grimaldi\_g@hotmail.com.

**Introdução:** Com a finalidade de promover a prática de atividade física, visando a saúde, o bem estar físico, psicológico e social do trabalhador, além da obtenção e divulgação de estudos referentes aos benefícios da ginástica laboral no ambiente de trabalho, o Programa de Ginástica Laboral da Universidade Estadual Paulista, campus de Rio Claro, atende atualmente mais de 70 trabalhadores por semana. Dentre as diversas modalidades de atividades realizadas no programa, as sessões de Relaxamento e Massagem são direcionadas aos trabalhadores de cinco locais na universidade, através da qual promovemos motivação para concentração e realização do trabalho diário, melhora no fator psico-social e emocional, interação e descontração, diminuindo também as tensões provocadas pelo trabalho no final do expediente. **Objetivos:** O projeto colabora com o ensino, pesquisa e extensão, permitindo ainda aos trabalhadores benefícios psicológicos como a distração momentânea, necessária para realização e continuação do seu trabalho, e o exercício mental que os auxilia a realmente ter o seu momento de lazer ou descanso após o expediente de trabalho, melhorando a sua qualidade de vida dentro e fora deste ambiente. **Métodos:** As aulas são ministradas três vezes por semana, nas terças, quartas e quintas, no período da manhã e da tarde, entre às 7h00 e às 8h30 e entre às 14h30 e às 17h30; atendendo aproximadamente 10 alunos por sessão. Durante as aulas são realizados exercícios para relaxamento muscular, envolvendo massagens em grupo, duplas, auto-massagem, massagem facial e relaxamento individual, além de atividades recreativas a fim de diminuir o estresse ocupacional e melhorar os estados de ânimo dos trabalhadores. As aulas são ministradas por um professor graduado em Educação Física, juntamente com o auxílio de estagiários, sendo de responsabilidade dos estagiários auxiliarem na elaboração das aulas de acordo com as necessidades e cuidados para com os trabalhadores de cada local. **Resultados:** O projeto tem se mostrado eficaz na melhora dos estados emocionais e humor dos trabalhadores, e vem estudando os benefícios relacionados ao estresse ocupacional, a fim de melhorar outros fatores psicológicos. Contribui efetivamente com a comunidade acadêmica, realizando e publicando pesquisas científicas, proporcionando formação e colaborando na capacitação de alunos de graduação para o futuro profissional.