

# A VISÃO DA GINÁSTICA LABORAL SEGUNDO OS ESTAGIÁRIOS DA UNESP DE RIO CLARO

Amanda Cristina Faria, Phillipe David Amaral de Carvalho Andrade, Guilherme de Souza Saito, Silvia Deutsch

Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho" – Rio Claro-SP

Palavras Chave: ginástica laboral, trabalhador, atividade física.

## Introdução

A ginástica laboral é uma prática de atividade física desenvolvida no horário e local de trabalho.



Benefícios:

- ✓ Aspectos físicos, como o aumento da flexibilidade e da agilidade do trabalhador, diminuição de dores e conseqüentemente das suas faltas e dos afastamentos.
- ✓ Aspectos psicológicos, como a melhora da disposição, da atenção para realização de suas tarefas, da integração entre os trabalhadores, entre outros.

## Objetivo

Apresentar a estrutura e as estratégias utilizadas no Projeto de Extensão de Ginástica Laboral, Departamento de Educação Física da UNESP, campus de Rio Claro - SP.



## Método



Início

- Ano de 2000



Equipe

- Prof<sup>a</sup> Coordenadora
- 1 Colaborador
- 3 Estagiários



Locais

- Biblioteca
- Instituto de Geociências e Ciências Exatas (Administração)
- Restaurante Universitário
- Sistema Técnico de Informática

## Resultados

- ✓ Pesquisas e avaliações realizadas semestralmente;
- ✓ Estímulo para prática de atividade física fora do local de trabalho;
- ✓ Melhora nos relacionamentos intrapessoais e interpessoais dos trabalhadores;
- ✓ Diminuição do estresse ocupacional;
- ✓ Práticas específicas para cada grupo de trabalhadores;
- ✓ Maior vivência e desenvolvimento do aprendizado aos estagiários;
- ✓ Planejamento, auxílio e diversificação das aulas com dinâmicas lúdicas, massagens e relaxamentos, atividades de dança, lutas e alongamentos diferenciados.

## Conclusão

O Projeto de Extensão de Ginástica Laboral da UNESP, campus de Rio Claro, tem colaborado positivamente para promoção da saúde e qualidade de vida dos funcionários, conscientizando sobre os benefícios da prática de atividade física e promovendo o bem-estar no ambiente de trabalho. Além disso, tem capacitado futuros profissionais para atuar nesta área.