

**0887 - COORDENAÇÃO E EQUILÍBRIO NA GINÁSTICA LABORAL** - Cinthia Horn Silvestrini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Inaian Pignatti Teixeira (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Bosquiero Papini (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Aline Pincerato Jarrete (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Silvia Deutsch (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Vinicius Azevedo de Carvalho (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), João Batista Leite Bisan (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Camila Basso Sibila (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Eduardo Kokubun (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - cinthiahorn@hotmail.com.

**Introdução:** Visando a melhora das condições físicas e psicológicas dos trabalhadores, exercícios físicos são oferecidos antes, durante e após o expediente de trabalho, pelo Projeto de Extensão de Ginástica Laboral desenvolvido pelo Departamento de Educação Física da Universidade Estadual Paulista em Rio Claro. As aulas são oferecidas para 50 funcionários semanalmente e abordam diversos temas, entre eles a coordenação e o equilíbrio, necessários para um melhor desempenho de outras capacidades físicas utilizadas no desenvolvimento do trabalho. A Ginástica Laboral quando realizada frequentemente pelos funcionários, favorece a recuperação das forças requeridas durante o expediente e auxilia no relaxamento da tensão e estresse. A variedade dos exercícios possui uma relevância essencial no projeto, pois, com ela pode-se alcançar diferentes objetivos e satisfazer diferentes anseios. **Objetivos:** As aulas buscam trabalhar a coordenação e o equilíbrio a fim de melhorar a destreza na realização das atividades ocupacionais. **Métodos:** As aulas são ministradas três vezes por semana, nas terças, quartas e quintas, no período da manhã (7h e 8h) e da tarde (14h e 17h). Para essas sessões são realizadas atividades de alongamento estático e dinâmico e atividades lúdicas, utilizando-se de materiais auxiliares como: bolinhas, bexigas, bastões, colchonetes, arcos entre outros. A equipe do projeto é composta por: um professor graduado e estagiários que colaboram voluntariamente para elaboração e aplicação das aulas. **Resultados:** As atividades envolvendo coordenação e equilíbrio contribuem para melhorar a qualidade dos movimentos realizados dentro e fora do ambiente de trabalho, prevenindo acidentes e promovendo maior concentração, conscientização e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.