

GPT E SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA PESSOAL COM UMA CONDIÇÃO MÉDICA CRÔNICA

Ellen Fabia Ferreira Santos

Universidade dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.

ellen.ferreira@ufvjm.edu.br

Priscila Lopes

Universidade dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, Brasil.

priscila.lopes@ufvjm.edu.br

Resumo

A Ginástica para Todos (GPT) é uma vertente da ginástica que valoriza a inclusão, a diversidade e o bem-estar físico e emocional dos praticantes. Diferente da ginástica competitiva, a GPT tem como objetivo principal a participação, o desenvolvimento pessoal e coletivo, e a celebração do movimento em suas diversas formas. Pode ser praticada por pessoas de todas as idades e condições físicas, respeitando as particularidades de cada indivíduo de forma que promova a integração social, autoestima e saúde (Toledo; Tsukamoto; Carbinatto, 2024). O Grupo de Ginástica de Diamantina (GGD) da Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri representa um espaço fundamental para a prática e a disseminação dos valores da GPT na região. A partir de apresentações coreográficas em eventos científicos e culturais, o grupo fortalece o laço entre os participantes, além de incentivar o envolvimento de novas gerações na prática. Este estudo se propõe refletir sobre o impacto da GPT na saúde de pessoas com condições médicas crônicas a partir de um relato de experiência pessoal. Meu envolvimento com a GPT começou aos 19 anos, um período da minha vida marcada pelo desafio de conviver com a Síndrome do Vasovagal, uma condição médica crônica que afeta o sistema nervoso autônomo e provoca episódios de desmaios e quedas bruscas na pressão arterial. Para quem convive com essa síndrome, qualquer estímulo emocional intenso, alterações posturais ou períodos de estresse podem desencadear crises, dificultando a realização de atividades cotidianas. Ao descobrir a GPT, percebi que o movimento poderia ser uma ferramenta poderosa para melhorar minha saúde. No início, senti receio de não conseguir acompanhar as atividades, temendo que a síndrome me limitasse. No entanto, com o apoio dos integrantes do GGD, aprendi a adaptar as atividades às minhas necessidades, respeitando os sinais do meu corpo e fortalecendo minha resistência física. A prática regular da GPT trouxe benefícios inesperados: além de me ajudar a desenvolver maior controle sobre minha condição, também se tornou fonte de motivação e empoderamento. Um dos aspectos positivos da GPT foi o impacto emocional. Participar das apresentações do GGD, sentir a energia coletiva e perceber que minha presença fazia parte de algo maior foi essencial para minha autoestima. A relação com o grupo me proporcionou segurança, ajudando a minimizar os efeitos da ansiedade que, muitas vezes, acompanham quem convive com doenças crônicas. A atividade física, aliada ao suporte social, mostrou-se uma ferramenta eficaz para os desafios que a Síndrome do Vaso vagal impõe. Após um ano e meio como ginasta de GPT, percebo claramente os efeitos positivos dessa prática em minha vida. O exercício consciente, aliado ao suporte comunitário e à arte do movimento, me ensinou a lidar com os desafios da minha condição de forma mais leve e equilibrada. A GPT não trouxe apenas melhorias para minha saúde física, mas também se tornou um espaço em posso me expressar e me conectar com outras pessoas que passam por jornadas de superação semelhantes. Acredito que compartilhar essa experiência pode inspirar muitas pessoas a buscarem alternativas que promovam saúde e bem-estar, independente das

Palavras-chave:

Ginástica Para Todos
Síndrome Vaso vagal
Saúde

dificuldades que enfrentam. A GPT, para mim, é muito mais do que uma prática corporal: é um caminho de transformação, acolhimento e empoderamento.

Referências

TOLEDO, E.; TSUKAMOTO, M. H. C.; CARBINATTO, M. V. Fundamentos da Ginástica para Todos. In: NUNOMURA, M. (org.). **Fundamentos da Ginástica**. 3a ed, Várzea Paulista, SP: Fontoura, 2024, p. 34-136.