

GESTOS GRUPO GINÁSTICO UFJ: SOCIALIZAÇÃO

Rayssa Pereira de Souza

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil.

rayssa.souza@discente.ufj.edu.br

Monique Nunes Carvalho

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil.

monique.carvalho@discente.ufj.edu.br

Maria Vitoria Rodrigues Chaves

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil.

Maria.chaves@discente.ufj.edu.br

Deivid Leôncio Gomes da Costa

Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil

deividleoncio@ufj.edu.br

Resumo

O Grupo Ginástico Gestos, da Universidade Federal de Jataí, Goiás, é uma iniciativa que teve início em 2015 com o objetivo de promover saúde, inclusão e expressão corporal de forma acessível e divertida, sem foco na competição. Em um cenário onde a competitividade muitas vezes supera o prazer e a convivência, essa proposta se destaca como alternativa eficaz para o bem-estar e a formação de vínculos sociais. O grupo é composto por estudantes de diferentes cursos da universidade, refletindo a diversidade da comunidade acadêmica. Um de seus principais pilares é a inclusão: todos são bem-vindos, independentemente da experiência prévia com a ginástica. Essa abertura permite a reunião de pessoas com diferentes histórias e habilidades, criando um espaço acolhedor e coletivo. As atividades do Gestos ocorrem no Núcleo de Práticas Corporais (NPC), às segundas, quartas e sextas-feiras, das 15h30 às 17h10. Os encontros incluem treinos voltados para força e mobilidade, além da construção colaborativa de coreografias e seleção de músicas para as apresentações. Esse processo participativo fortalece a socialização e o senso de pertencimento. No grupo, todos têm voz, o que favorece o desenvolvimento pessoal e coletivo. Ao trabalharem juntos nas coreografias, os integrantes fortalecem a criatividade, a autoestima e a expressão de suas subjetividades. Pesquisas apontam que a prática de atividades físicas em grupo contribui para a aptidão física e o fortalecimento de laços sociais, além de promover autoestima e senso de pertencimento (Kahn et al., 2002). Essa sensação é essencial em ambientes universitários, onde muitos estudantes enfrentam isolamento. A expressão corporal, por sua vez, é uma poderosa forma de comunicação emocional, permitindo que sentimentos sejam compartilhados de maneira não verbal — o que pode ser extremamente benéfico para a saúde mental (Leavitt *et al.*, 2017). No Gestos, a liberdade de expressão e o acolhimento ajudam os participantes a se sentirem confortáveis para serem quem realmente são. Estudos ainda mostram que atividades físicas regulares em contextos sociais reduzem sintomas de ansiedade e depressão, promovendo o bem-estar geral (Rethorst *et al.*, 2009). A junção entre movimento corporal e interação social favorece o crescimento emocional e a construção de relações significativas. Assim, o grupo Gestos se apresenta não apenas como uma prática de ginástica, mas como um espaço de convivência, acolhimento e valorização da diversidade. Ao promover saúde de forma lúdica e integrativa, o projeto contribui profundamente para o bem-estar da comunidade acadêmica. Mais que um programa de atividade

Palavras-chave:

GPT;
Socialização,
interação,
pertencimento

física, o Gestos é uma celebração da vida, da amizade e da inclusão, permitindo que cada participante brilhe com sua própria luz.

Referências

KAHN, J. R. *et al.* Atividade física e saúde mental: uma revisão da evidência. **Journal of Mental Health**, v. 11, n. 3, p. 279-292, 2002.

LEAVITT, J. W. *et al.* O papel das terapias expressivas nas artes no tratamento de transtornos de saúde mental. **International Journal of Arts and Health**, v. 12, n. 2, p. 156-167, 2017.

RETHORST, C. D. *et al.* O papel do exercício no tratamento da depressão. **Clinical Psychology Review**, v. 29, n. 4, p. 308-318, 2009.