

## DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DE PRATICANTES DE GPT

Henrique Leichsenring Stromberg

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil

[henrique.stromberg@gmail.com](mailto:henrique.stromberg@gmail.com)

Eduardo Henrique Woch da Silva

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Brasil

[esilva.2001@alunos.utfpr.edu.br](mailto:esilva.2001@alunos.utfpr.edu.br)

Leonardo Albrecht

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil

[leonardoalbrecht9@gmail.com](mailto:leonardoalbrecht9@gmail.com)

Letícia Bartholomeu de Queiroz Lima

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

[Leticia.queiroz@ufpr.br](mailto:Leticia.queiroz@ufpr.br)

Letícia Cristina Lima de Moraes

Universidade Federal do Paraná, Curitiba, Brasil.

### Resumo

Segundo Menegaldo e Bortoleto (2024), a Ginástica para Todos apresenta um forte potencial inclusivo por acolher diferentes perfis de participantes, independentemente de idade, gênero, habilidades ou experiências prévias. Tendo em vista essa característica, a prática torna-se um espaço fértil para o desenvolvimento de competências socioemocionais, ao promover interações respeitosas, empatia e cooperação entre os praticantes. Gonçalves e Resende (2024) classificam as competências socioemocionais em três grupos principais. O primeiro é o das habilidades de regulação emocional, que envolvem identificar, nomear, expressar e gerenciar emoções, além de reconhecer as emoções dos outros e desenvolver linguagem emocional. O segundo grupo reúne as habilidades pessoais, como autoconsciência, autoestima, autoconceito, autocontrole e autoconhecimento. Já as habilidades de convívio social englobam empatia, comunicação assertiva, escuta ativa, tomada de decisão responsável e resolução de conflitos, promovendo interações sociais saudáveis e cooperativas. Diante disso, o presente trabalho tem como objetivo investigar de que maneira a Ginástica para Todos contribui para o desenvolvimento socioemocional de seus praticantes, com foco na gestão das emoções e nas habilidades sociais, bem como compreender a percepção dos próprios participantes sobre esse processo. Para isso, instigados pelo artigo “Três formas que a ginástica pode ter impacto no bem-estar mental” (British gymnastics, 2023, tradução nossa) e a partir de discussões e trocas de experiências entre os autores, foram elaborados e aplicados formulários com participantes de um projeto de extensão de GPT, para a coleta de possíveis indicadores de desenvolvimento de competências socioemocionais, além de breves relatos dos praticantes sobre suas vivências na prática. De forma que torne possível analisar e comparar seus diferentes momentos vividos dentro do projeto, e como que estes praticantes percebem, ou não, seu desenvolvimento dentro das demarcadas áreas socioemocionais. Como resultados, os dados evidenciaram que, na percepção dos integrantes, houve melhora

**Palavras-chave:**  
Socioemocional;  
Ginástica para Todos;  
Inclusão;  
Diversidade

gradativa nos aspectos socioemocionais, indicando que passaram a lidar de forma mais controlada e tranquila com situações adversas, tanto no projeto quanto em seus cotidianos. Silva, Menegaldo e Bortoleto (2022) reforçam essa ideia ao destacar que a Ginástica para Todos, além de promover um ambiente de socialização, acessibilidade e construção de laços sociais, proporciona benefícios importantes para a autoestima dos praticantes e valoriza o respeito às diferenças. A prática favorece a formação de grupos heterogêneos, compostos por pessoas com diferentes experiências corporais e artísticas, que nem sempre concordam em todos os aspectos do ambiente de prática. Essa convivência, pautada tanto pela inclusão, quanto pela valorização da diferença, contribui para o desenvolvimento das diversas competências socioemocionais dos participantes. Por fim, conclui-se que a pesquisa foi pertinente não apenas para evidenciar como a GPT desenvolve aspectos socioemocionais, mas também para compreender como a vivência de situações adversas e realidades diversas, dentro de um meio tão inclusivo, contribui no desenvolvimento do indivíduo, tanto como praticante, quanto como pessoa.

### Referências

GONÇALVES, L. S.; RESENDE, K. I. D. S. Construto socioemocional e suas contribuições para a Psicologia e Educação. **Fractal: Revista de Psicologia**, v. 36, p. e38241, 2024.

MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. As experiências corporais de praticantes de Ginástica para Todos: indicadores de uma prática inclusiva. **Práxia**, v. 6, e2024002, 2024. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/view/14626/10579>. Acesso em: 17 mai. 2025.

SILVA, F. S.; MENEGALDO, F. R.; BORTOLETO, M. A. C. Ginástica para todos: um olhar sobre o desenvolvimento das relações sociais em grupos de idosos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 30, n. 1, p. 1-17, 2022.

BRITISH GYMNASTICS; **Three ways gymnastics can have an impact on mental wellbeing**. Disponível em: <https://www.british-gymnastics.org/articles/three-ways-gymnastics-can-have-an-impact-on-mental-wellbeing>. Acesso em: 15 mai. 2025