

CORPO QUE ACOLHE, MOVIMENTO QUE TRANSFORMA: VIVÊNCIA NO GRUPO GESTOS DA UFJ

Leonardo Gonçalves dos Santos
Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil
leonardo.goncalves@discente.ufj.edu.br

Bruna Silva Nogueira
Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil
bruna.nogueira@discente.ufj.edu

Stefane Cristine Ferreira Souza
Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil
stefanecristine24@gmail.com

Igor Santos de Oliveira Mello
Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil
igor.mello@discente.ufj.edu.br

Deivid Leônicio Gomes da Costa
Universidade Federal de Jataí, Jataí, Brasil
deividleoncio@ufj.edu.br

Resumo

Participar do Grupo Ginástico Gestos, vinculado à Universidade Federal de Jataí, é uma experiência que ultrapassa a dimensão técnica da ginástica e se consolida como um espaço de vivência significativa, acolhimento e desenvolvimento humano. Criado em 2015 com o propósito de promover a inclusão e o pertencimento por meio da prática corporal, o grupo permanece ativo e pulsante, reunindo estudantes de diferentes cursos, perfis e histórias de vida, todos movidos pelo desejo de cuidar do corpo, da mente e de suas relações sociais em um ambiente respeitoso e colaborativo. As atividades ocorrem no Núcleo de Práticas Corporais (NPC), três vezes por semana às segundas, quartas e sextas-feiras, das 15h30 às 17h10 com treinos orientados por um planejamento que distribui as práticas em eixos específicos, como mobilidade, flexibilidade, equilíbrio e força. Essa estrutura metodológica permite um trabalho corporal diversificado e progressivo, que respeita os limites de cada participante e, ao mesmo tempo, estimula a superação gradual por meio da escuta do corpo e da construção da consciência corporal. Desde os primeiros treinos, percebemos que o Gestos proporciona um ambiente onde o cuidado com o outro é tão valorizado quanto o esforço individual. A prática começa com alongamentos e exercícios de preparação e avança para desafios que mobilizam o corpo como um todo, exigindo presença, atenção e entrega. É perceptível como essas sessões contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora, da resistência, da postura e da agilidade, mas também promovem um fortalecimento interno, que impacta diretamente na forma como lidamos com a rotina acadêmica e com os desafios do cotidiano. A melhora na autoestima, a sensação de pertencimento e a redução do estresse são efeitos visíveis após algumas semanas de envolvimento no grupo. A convivência com colegas e a mediação cuidadosa do professor criam um ambiente seguro, horizontal e estimulante, onde cada progresso é celebrado e cada dificuldade é acolhida com empatia. O Gestos se revela, portanto, como um espaço formativo

Palavras-chave:
Ginástica; Treino;
Consciência
corporal; Saúde
universitária.

que integra corpo, mente e emoção, promovendo saúde e bem-estar para além da técnica. É um lugar onde a ginástica deixa de ser apenas movimento e se transforma em linguagem de cuidado, expressão e vínculo social. A experiência de participar do grupo amplia a percepção de que o ambiente universitário pode e deve ser um território de construção coletiva, no qual práticas como a do Gestos reafirmam o papel social da universidade e sua responsabilidade com a formação integral dos sujeitos que nela habitam. Em cada treino, mais do que desenvolver habilidades físicas, cultivam-se relações, escutam-se histórias e constroem-se trajetórias, reafirmando que o corpo também é lugar de resistência, de transformação e de afeto.