

Ginástica para Todos: desenvolvimento no lazer infantil

1 Andréia Alda Valério

2 Julia Braga Nogali Moreira

3 Julia de Toledo Nobrega

ODS (3) Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades.

ODS (4) Assegurar a educação inclusiva e equitativa e de qualidade, promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos.

INTRODUÇÃO: A Ginástica para Todos (GPT) é uma prática que busca proporcionar vivências corporais prazerosas, acessíveis e inclusivas. No contexto infantil, quando desenvolvida em espaços de lazer, ela se torna ainda mais significativa, pois permite que as crianças participem de forma voluntária e espontânea, sem a pressão de obrigações escolares. Dessa forma, a GPT pode ser entendida como uma ferramenta pedagógica capaz de contribuir para o desenvolvimento físico, emocional e social, ao mesmo tempo em que promove bem-estar e socialização. **OBJETIVO:** O objetivo geral desta pesquisa foi analisar os benefícios da Ginástica para Todos no desenvolvimento infantil por meio de atividades de lazer, observando de que maneira a prática pode colaborar para o crescimento das crianças em seus aspectos motores, afetivos e sociais. **METODOLOGIA:** A metodologia utilizada baseou-se em revisão bibliográfica e em observações de aulas práticas, com o intuito de compreender os impactos que a GPT pode gerar no desenvolvimento infantil. As análises buscaram identificar tanto os avanços motores quanto os aspectos sociais e emocionais trabalhados nas vivências propostas. **RESULTADOS:** Os resultados apontaram melhora significativa no equilíbrio e na coordenação motora, além do aumento do repertório de movimentos das crianças. Também foi possível observar benefícios sociais, como o fortalecimento dos vínculos de amizade e maior cooperação nas atividades coletivas. Entre os ganhos emocionais, destacaram-se o aumento da confiança, da autoestima e a valorização da expressão corporal, fatores que contribuem diretamente para o bem-estar infantil. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A pesquisa evidenciou que a Ginástica para Todos é eficaz no desenvolvimento infantil, proporcionando experiências ricas em movimento, socialização e expressão. Sua prática em espaços de lazer se mostrou uma alternativa saudável e prazerosa para o crescimento integral das crianças, reforçando o papel da GPT como uma atividade inclusiva e promotora de autoestima, confiança e desenvolvimento motor.

Palavras chaves: Ginastica para Todos, lazer, crianças

1 Professora Mestre em Linguística Aplicada ao ensino de Línguas. Departamento de Ciências Sociais e Letras

2 Graduando do curso de Educação Física (6º período) da Universidade de Taubaté

3 Graduando do curso de Educação Física (6º período) da Universidade de Taubaté .