



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

## O IMPACTO DAS AULAS DE ATIVIDADE FÍSICA NA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE (UMA/UEMS)

Ellen Maria Marques Lane<sup>1</sup> – UEMS  
Roselaine dos Santos Bernart<sup>2</sup> – UEMS  
Yasmin Cambará Marafon<sup>3</sup> – UFMS

### RESUMO:

Este resumo relata as aulas de Atividade Física e Saúde promovidas pela Universidade da Maturidade (UMA), vinculada à Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), em Campo Grande. Essas aulas incluem práticas como mobilidade articular, alongamento, flexibilidade e treinamento de força, visando promover um envelhecimento ativo e saudável. A pesquisa adotou a metodologia qualitativa, com abordagem fenomenológica e exploratória, buscando compreender as percepções dos participantes sobre os benefícios das atividades oferecidas. A partir dos relatos dos acadêmicos da maturidade, foi possível identificar ganhos tanto físicos quanto emocionais. No aspecto físico, destacam-se a melhora do equilíbrio, a prevenção de quedas e o aumento da autonomia funcional. Já no campo da saúde mental, os participantes relataram redução dos sintomas depressivos, fortalecimento da autoestima e ampliação das interações sociais. Além dos benefícios individuais, a UMA se destaca por criar um ambiente acolhedor e inclusivo, permitindo que os envolvidos ressignifiquem o processo de envelhecimento. Os resultados evidenciam o impacto positivo das aulas e reforçam a importância de programas que incentivem a prática de atividades físicas associadas ao bem-estar emocional. Assim, iniciativas como as da UMA demonstraram que a promoção da saúde na maturidade vai além do aspecto físico, englobando também o desenvolvimento social e psicológico. Este estudo concluiu para a valorização de políticas e práticas voltadas ao envelhecimento ativo, destacando a relevância de metodologias que considerem as experiências e percepções dos participantes na análise dos impactos das atividades desenvolvidas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo, Atividade física, Qualidade de vida.

---

1      Graduada em Educação Física. UNIGRAN Capital. E-mail: ellen.lane@uems.br,

2      Graduada em Educação Física. Instituto de Ensino Superior da FUNLEC. E-mail: bernartane@gmail.com

3      Graduada em Educação Física. Universidade Federal do Mato do Grosso do Sul (UFMS). E-mail: yasmin.cambara@ufms.br