



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

MUSCULAÇÃO INTERGERACIONAL NA UNIVERSIDADE: PROMOÇÃO DA FORÇA E AUTONOMIA

Roselaine dos Santos Bernart¹

Ellen Maria Marques Lane²

Djanires Lageano Neto de Jesus³

RESUMO:

Este resumo aborda a prática de musculação como parte de um projeto de extensão intergeracional desenvolvido na Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), vinculado ao Programa Universidade da Maturidade. O objetivo foi promover ganhos de força muscular, autonomia funcional e melhora da composição corporal entre participantes de diferentes idades, incluindo extensionistas e comunidade. As sessões de musculação foram realizadas três vezes por semana, com duração de 30 minutos cada, utilizando equipamentos da academia da universidade. Os exercícios foram prescritos de forma individualizada, considerando as capacidades e limitações de cada participante, com supervisão constante de profissionais. O método qualitativo e exploratório, fundamentada na fenomenologia de Merleau-Ponty (1952) e na pesquisa-ação de Thiollent (2002), foram coletados relatos que evidenciaram significativa melhora na força, na autoestima e na percepção de autonomia, especialmente entre as pessoas idosas. A convivência intergeracional enriqueceu a experiência, favorecendo a troca de conhecimentos e a motivação mútua. A ação integra ainda o Projeto de Pesquisa em andamento “Práticas e Aprendizagens Educacionais Intergeracionais: Promoção do Desenvolvimento Humano e Social em Mato Grosso do Sul”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UEMS (CAAE 88339425.0.0000.8030). Conclui-se que a musculação mostrou-se uma ferramenta eficaz na promoção da saúde e no fortalecimento físico, contribuindo e reforçando o compromisso da UEMS com a saúde coletiva e o envelhecimento ativo, além de atender os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da ONU: ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ODS 4 (Educação de Qualidade) e ODS 10 (Redução das Desigualdades).

Palavras-chave: Educação; Intergeracionalidade; Cidadania; Inovação.

1 Graduada em Educação Física. Instituto de Ensino Superior da FUNLEC, UMA/UEMS. (roselaine.bernat@uems.br)

2 Especialista em Fisiologia do Esporte UMA/UEMS. (ellen.lane@uems.br);

3 Pós-doutor em Educação e Gerontologia. UMA/UEMS/PROFEDUC. (netoms@uems.br)