



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

TREINAMENTO FUNCIONAL INTERGERACIONAL: EQUILÍBRIO, COORDENAÇÃO MOTORA E INTEGRAÇÃO AO LONGO DA VIDA

Ellen Maria Marques Lane ¹

Roselaine dos Santos Bernart ²

Djanires Lageano Neto de Jesus ³

RESUMO:

Este resumo aborda a prática de Treinamento Funcional como parte de um projeto de extensão intergeracional desenvolvido no Programa de Extensão Universidade da Maturidade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS). O objetivo vem sendo cumprido ao promover ganhos de força muscular, autonomia funcional e melhora da composição corporal entre participantes de diferentes idades, incluindo jovens, adultos e pessoas idosas. A proposta vem focando no desenvolvimento de capacidades como equilíbrio, coordenação motora, agilidade e resistência cardiorrespiratória, beneficiando acadêmicos e comunidade, com ênfase nas pessoas idosas. As atividades funcionais estão sendo realizadas três vezes por semana, em sessões de 30 minutos, com exercícios que simulavam movimentos do cotidiano, utilizando acessórios como cones, bolas, elásticos e bases de apoio. O método qualitativo e exploratório, fundamentada na fenomenologia de Merleau-Ponty (1952) e na pesquisa-ação de Thiollent (2002), vem permitindo capturar percepções subjetivas sobre os benefícios da prática do treinamento funcional. 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). Os relatos dos participantes destacaram avanços na confiança para realizar tarefas diárias, melhora do equilíbrio e redução do medo de quedas. A interação entre gerações vem fortalecendo vínculos e incentivando a participação contínua, criando um ambiente de apoio mútuo e colaboração. Conclui-se que o treinamento funcional tem sido fundamental para promover qualidade de vida, bem-estar, independência e integração social, reforçando o compromisso da UEMS com a saúde coletiva e o envelhecimento ativo, além de contribuir para o atendimento dos 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 Especialista em Fisiologia do Esporte UMA/UEMS. (elle.lane@uems.br);

² Graduada em Educação Física. Instituto de Ensino Superior da FUNLEC, UMA/UEMS. (roselaine.bernart@uems.br)

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