

# **RESUMO DO PROJETO MOVIMENTA RESIDÊNCIAS**

## **VII Encontro de Iniciação Acadêmica**

Wendell Lima Rodrigues dos Santos, Wildner Lins de Souza

**INTRODUÇÃO** As Residências Universitárias do campus Fortaleza abrigam estudantes que, por conta da rotina de estudo, localização e outros eventos cotidianos, acabam não praticando atividades físicas. Sendo essas fundamentais para manutenção da saúde e promoção do lazer. Uma conciliação entre essa rotina e a prática de atividades físicas faz-se necessária. **OBJETIVO** Oferecer atividade física para os estudantes das Residências Universitárias do Campus Fortaleza da Universidade Federal do Ceará. **METODOLOGIA** Aplicação de atividades físicas de treino funcional, cardiorrespiratório, força e lazer durante três vezes na semana utilizando espaços disponíveis na própria residência universitária. **RESULTADOS** No semestre 2021.1 foram realizadas atividades na Quadra do CEU com 3 sessões semanais de uma hora cada sessão, que ocorriam de 17h as 18h as segundas, quartas e sextas. Foram atendidos 15 estudantes. Com o retorno das atividades presenciais os estudantes encontraram dificuldades para comparecer nos horários disponíveis. Atualmente há um planejamento para que as atividades sejam realizadas nas próprias residências. **CONCLUSÃO** A prática de atividade física além de promover saúde e lazer, gera engajamento na comunidade das residências universitárias, mas há necessidade de otimizar os espaços de atividade física da universidade para atender de forma mais abrangente esse público.

Palavras-chave: Atividade Física. Residências. Saúde.