

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.