



### **Acadepol lança vídeo sobre atividade física durante confinamento**

Com o isolamento social proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e por órgãos de saúde do mundo inteiro, a prática de atividades físicas precisou ser reavaliada e adaptada a espaços menores. Pensando nisso, a Academia de Polícia Civil de Minas Gerais (Acadepol/PCMG) lançou o projeto “Treine em Casa”, com dicas de exercícios e orientações gerais voltadas à promoção da saúde.

Os treinos são divididos nas categorias iniciante, intermediário e atleta amador, considerando o nível de experiência de cada pessoa. Conforme explicou a Diretora Geral da Acadepol, Delegada-Geral Cinara Moreira, o projeto visa estimular a prática de atividades físicas tanto para servidores da PCMG como também para a sociedade em geral, sobretudo nesse período de confinamento. “Todos sabemos que o exercício estimula o corpo e a mente e, nestes momentos, a ideia é criar alternativas para que se promova o exercício cada qual em sua residência”, destaca a Delegada-Geral.

O Investigador de Polícia e Coordenador de Educação Física da Acadepol Alexandre Ribeiro, explica que as séries foram estruturadas visando melhorar o condicionamento cardio e fortalecer a muscular. Ainda de acordo com o Coordenador de Educação Física, a realização dos exercícios três vezes por semana, no mínimo, já traz vários benefícios à saúde.

“Qualquer pessoa sem restrições médica pode praticar essas atividades, lembrando que o nível de execução vai de acordo com o quadro citado no vídeo. Realizando conforme instruções repassadas [no vídeo] não resulta em nenhum risco à saúde e sim em benefícios”, destaca Ribeiro. Ele ainda orienta que a pessoa escolha um local na casa que possua boa ventilação e um espaço sem objetos obstruindo os movimentos.

“A Acadepol está desenvolvendo vários projetos com vistas a criar alternativas à sociedade em geral para um melhor aproveitamento do tempo durante este processo de confinamento. As atividades físicas iniciam esse processo de engajamento da Acadepol”, adianta Cinara Moreira.

Importante ressaltar que toda atividade física, nesse período de pandemia da Covid-19, deve ser realizada dentro de casa, segundo orientação dos órgãos mundiais e regionais de saúde. “Atualmente, conforme orientações dos especialistas, inclusive da OMS, locais público devem ser evitados. Fiquem em casa”, finaliza Ribeiro.

O vídeo Treine em Casa está disponível nos canais oficiais da PCMG e no site da Acadepol <https://acadepol.policiacivil.mg.gov.br/>.