



Acadepol lança segundo vídeo da série sobre atividades físicas

O projeto "Treine em Casa", promovido pela Academia de Polícia Civil de Minas Gerais (Acadepol/PCMG), lança, nesta segunda-feira (13/04), o segundo vídeo de uma série sobre exercícios físicos e orientações gerais voltadas à promoção da saúde.

A Diretora Geral da Acadepol, Delegada-Geral Cinara Moreira, explica que “todos os exercícios foram estudados e planejados pela equipe pedagógica da área de Educação Física da Acadepol, coordenada pelo Investigador Alexandre Ribeiro. São exercícios que visam à estimulação da capacidade aeróbica e de resistência. O projeto foi iniciado na semana passada e a tendência é que, a cada semana, sejam lançadas novas sequências de exercícios”.

Os treinos são divididos nas categorias iniciante, intermediário e atleta amador, considerando o nível de experiência de cada pessoa. A ideia que, a cada semana, os treinos sejam alternados para dinamizar e potencializar o processo.

O Investigador Alexandre Ribeiro reforça a importância da atividade física nesse período de pandemia da Covid-19, mas alerta: “atualmente, conforme orientações dos especialistas, inclusive da OMS, locais públicos devem ser evitados. Fiquem em casa”.

[Clique aqui para assistir ao vídeo.](#)

Inscreva-se no nosso canal e ative as notificações para acompanhar as novidades e ser avisado assim que a nossa live começar.