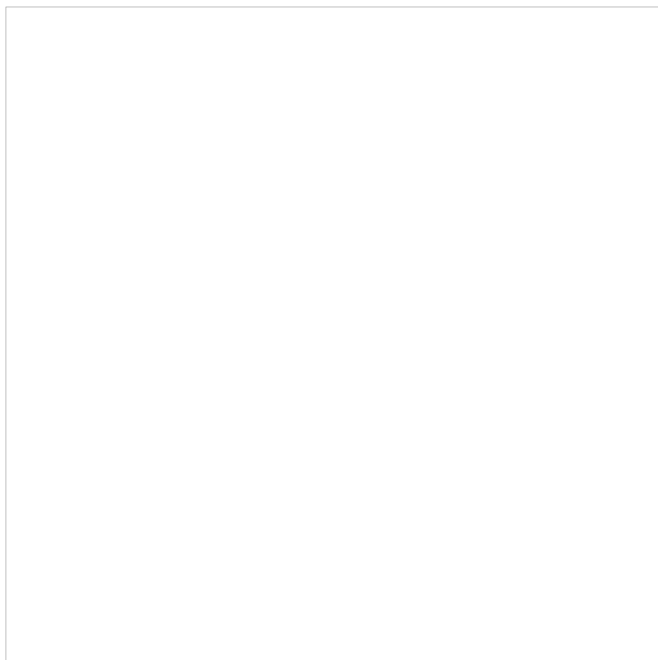


Programa estadual lança vídeos para estimular prática de atividades físicas

Ter 12 maio



Divulgação / Sedese

Em tempos de isolamento social provocado pela pandemia do coronavírus, a [Secretaria de Estado de Desenvolvimento Social \(Sedese\)](#) traz uma proposta para evitar o sedentarismo e estimular a prática de atividades físicas durante o período de quarentena. É o Programa Mova Minas, lançado pela Subsecretaria de Esportes, nesta terça-feira (12/5).

Com atividades desenvolvidas para a comunidade em geral, atletas profissionais ou não, o programa pretende ajudar a população a manter a rotina de atividades físicas

em casa, além de fortalecer a saúde mental.

Os exercícios podem ser desenvolvidos por todos os membros da família, com ou sem o uso de objetos comuns - como cadeiras, mochila, folhas de caderno, bola, toalha ou apenas com o peso do próprio corpo.

Benefícios

A série de vídeos traz exercícios de intensidade moderada, que desenvolvem a capacidade cardiorrespiratória e cardiovascular, o equilíbrio, a flexibilidade, a coordenação motora, a força de membros inferiores e superiores, entre outros benefícios. O programa busca a manutenção da saúde e qualidade de vida.

A ideia de criar os vídeos é de um servidor da Sedese, o professor de Educação Física Samuel Souza, que pensou em uma forma de minimizar os impactos do isolamento social na rotina da população.

Segundo ele, um dos impactos negativos da quarentena é a redução no nível de atividades físicas, com tendência para o comportamento sedentário. “Para combater esse quadro idealizamos um programa de fácil acesso e bastante eficaz, com foco no bem-estar e na qualidade de vida da população”.

Como acessar

Samuel reforça que o programa Mova Minas possibilita que a prática de atividades físicas seja realizada no ambiente doméstico, sem necessidade de contatos sociais. O programa também dispensa a compra e o uso de equipamentos complexos, utilizando apenas objetos simples e que todos têm à mão.

O público pode acessar os vídeos no [Facebook](#) da Sedese e também no canal da Secretaria no [Youtube](#) . Já estão disponíveis o primeiro programa, de atividade física com a utilização da bola, além de vídeos com dicas para o pré e o pós treino. A primeira parte do projeto prevê a publicação de 11 vídeos, e a atualização é diária.