

Três pontos são importantes para encararmos o isolamento social da melhor forma: atenção ao o que comemos, à saúde mental e atividade física. Os alunos das Academias do Bairro de Olinda recebem, toda segunda, quarta e sexta, orientações dos educadores físicos da rede municipal nesses três elementos fundamentais.

Através de grupos de WhatsApp, os professores, que atendem 18 turmas espalhadas por nove bairros, mostram exercícios para se fazer em casa, aulas de dança, além de informativos.

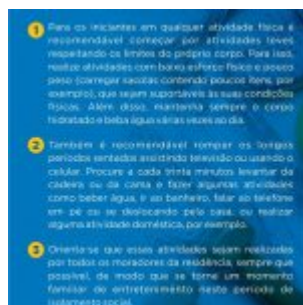
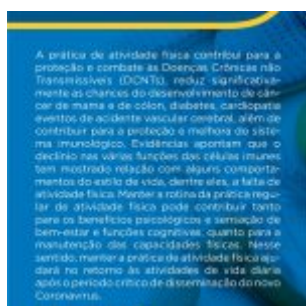
“Gravamos aulas para enviarmos durante o período de pandemia. Também criamos materiais com nutricionistas e psicólogos da rede com diversas informações importantes”, explicou a coordenadora da Academia do Bairro de Olinda, Natália Santos.

Confira alguns informativos e vídeos que os alunos já receberam durante a pandemia:



- 3x12-15
  - 2- Flexão de joelho com bastão:  
3x12-15
  - 3- Flexão de quadril com elevação de joelho com bastão:  
3x12-15
  - 4- Agachamento no banco:  
3x8-12
  - 5- Políquetos:  
3x20-30s
  - 6- Mobilidade torço na parede:  
3x8-12
  - 7- Mobilidade de ombro com bastão:  
3x15
- Obs.: cada exercício deve ter um intervalo de 45 segundos entre eles e um intervalo de 1 minuto entre os grupos.

## Academias dos Bairros de Olinda seguem atividades de forma remota | 2



<https://www.olinda.pe.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/VID-20200617-WA0011.mp4>  
<https://www.olinda.pe.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/VID-20200617-WA0023.mp4>