Projeto Bem Viver: Prefeitura de Ouro Preto estimula a realização de exercícios físicos



Por Hellen Perucci

O Projeto Bem Viver tem o objetivo de proporcionar aos ouro-pretanos a prática de exercícios físicos orientados e pensados por profissionais. Conta com a coordenação dos professores Selma Machado e Bruno Barros, e o apoio de estagiários do curso de educação física da UFOP. Apesar da pandemia, o projeto continua funcionando através da internet.

As aulas do projeto estão acontecendo pelo aplicativo Zoom e o link de acesso é disponibilizado pelos professores e as aulas tem duração de aproximadamente 40 minutos. Como explica João Luiz Xavier, assessor especial da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer e também profissional de Educação Física:

"O projeto atualmente tá funcionando no modelo remoto, utilizando uma ferramenta chamada Zoom, que pode ser baixada no celular e com o link enviado pelo professor ou professora, a pessoa tem acesso a aula. As aulas acontecem em horários específicos, pela manhã, entre sete e nove horas e a tardinha, às dezoito horas. No horário estabelecido, será encaminhado o link, o aluno ou a aluna, acessa e entra em uma sala virtual, na qual será orientado sobre os exercícios a serem realizados, bem como se a execução está correta"

E ressaltou que os alunos são acompanhados e orientados pelos professores durante a realização das atividades físicas:

“Ao longo da semana, os professores trabalham grupamentos musculares diferenciados e atividades variadas. As pessoas interessadas devem fazer contato com os coordenadores do projeto, Selma e Bruno e eles direcionam os interessados aos núcleos que poderão incluí-los. Para participar, basta fazer contato pelo telefone: (31) 9 86831612"

E lembrando: Para maiores informações e inscrições entre em contato com a Secretária Municipal de Esportes e lazer através do: (31) 3559- 3216 ou do (31) 9 86831612. O público alvo são adultos maiores de 18 anos.

https://mail.real.fm.br/noticia/898/projeto-bem-viver-prefeitura-de-ouro-preto-estimula-a-realizacao-de-exercicios-fisicos em 07/11/2026 15:55