[QUEM É VOCÊ?]

TODOS

[SUGESTÃO DE IMAGEM:]

<https://www.shutterstock.com/pt/image-photo/enduring-concentrated-sporty-woman-doing-working-1602894205>

[TÍTULO]

**Vídeos com atividades físicas para fazer em casa**

[CORPO]

**O que é?**

Série de vídeos estimulando a prática de exercícios físicos durante o período de distanciamento causado pelo **C**oronavírus.

Os vídeos são divididos em duas séries de cinco episódios.

**Onde acessar?**

O material pode ser acessado pelo celular ou pelo computador

**Quais são as redes sociais?**

As publicações estão nos canais oficiais da [Secretaria Especial do Esporte](https://m.youtube.com/user/MinisterioEsporte):

Facebook: [facebook.com/SecretariaEspecialDoEsporte](http://facebook.com/SecretariaEspecialDoEsporte)

Twitter: [twitter.com/EsporteGovBR](http://twitter.com/EsporteGovBR)

Instagram: [www.instagram.com/esportegovbr](http://www.instagram.com/esportegovbr)

YouTube: [youtube.com/user/MinisterioEsporte](http://youtube.com/user/MinisterioEsporte)

**Quanto tempo leva?**

O serviço é gratuito para qualquer cidadão

Disponível durante 24 horas por dia.

**Outras Informações**

A prática de atividade física é importante para evitar doenças e para a melhora do sistema imunológico. Uma das políticas da Secretaria Especial do Esporte é estimular a prática de atividade física entre a população brasileira.

O objetivo é estabelecer uma parceria forte e direta com os profissionais do esporte, em especial os professores de educação física.