



**Secretaria de Estado da Casa Militar  
Academia Espaço Saúde**

**NORMAS GERAIS DE AÇÃO - NGA**

**CAPÍTULO I  
DA INSTITUIÇÃO**

**Art. 1º** Institui as Normas Gerais de Ação (NGA) visando regulamentar as atividades diversas desenvolvidas pela Academia Espaço Saúde, criada pela Portaria nº 082, de 20 de setembro de 2017, publicada no DO nº 22657 de 26 de setembro de 2017.

**CAPÍTULO II  
DA DESTINAÇÃO E DA ATRIBUIÇÃO**

**Seção I  
Da Destinação**

**Art. 2º** A Academia Espaço Saúde (AES) constitui um espaço exclusivo destinado à prática de exercícios físicos, com orientação profissional, que visa promover melhor qualidade de vida aos servidores públicos, a saber:

I - Servidores Públicos Militares (Policiais Militares e Bombeiros Militares), e Servidores Civis que exercem suas atividades laborais na Casa Militar, bem como funcionários lotados nas secretarias sediadas no Palácio Pedro Ludovico Teixeira, Palácio das Esmeraldas e Superintendência do Serviço Aéreo do Estado;

II- As atividades da academia são direcionadas para o público acima 12 anos de idade, podendo ser direcionada para os mais variados objetivos.

**CAPÍTULO III  
DO CORPO DOCENTE E ADMINISTRATIVO**

**Seção I**

**Do Corpo Docente**

**Art. 3º** O corpo docente deverá ser empregado de acordo com a carga horária contratual ou regulamentar dos servidores do Estado, conforme a demanda de alunos durante o período de funcionamento da academia e, de forma que fique no mínimo dois professores por período. Atualmente a AES conta com quatro professores, sendo que dois fazem uma carga horária de 6 horas, e dois fazem carga horária de 8 horas.

## **CAPÍTULO IV DAS CONDUTAS**

**Art. 4º** Todos os alunos que iniciarem atividades na academia, deverão preencher uma ficha de anamnese especificando objetivo e possíveis restrições, anexando atestado do cardiologista, constando aptidão para a prática de atividade física, que deverá ser renovado anualmente, bem como, a realização de avaliação física.

**Art. 5º** O aluno que não aceitar seguir as instruções dos profissionais da academia deverá assinar um termo de responsabilidade pelo treino que irá executar.

**Art. 6º** O aluno deverá realizar sua matrícula no horário específico de treinamento, podendo treinar em outro horário esporadicamente e mediante autorização dos professores se houver viabilidade e menor fluxo.

**Art. 7º** A vestimenta adequada para treinamento só pode ser utilizada na academia, sendo proibido acessar ou ir embora de tal maneira. (Decreto nº 6.159, de 03 de junho de 2005). Normas de utilização, conservação e funcionamento do Palácio Pedro Ludovico Teixeira.

**Art. 8º** É proibido o uso de roupas inadequadas para prática esportiva (calça, bermuda jeans ou sarja), sendo vetada qualquer atividade com sapato, chinelo, "cros", descalço e sem o uso de camiseta.

**Art. 9º** Fica proibido aos profissionais que exercem suas atividades no Espaço Saúde, atuarem no referido local, em atividades que fujam dos fins destinados ao condicionamento físico, bem como, receber qualquer tipo de proventos decorrentes de atendimentos personalizados, ou seja, aulas de personal training. Não é permitido pelos professores que fazem parte do corpo docente, nem por profissionais convidados a exercer tal atividade.

**Art. 10º** Aquele servidor usuário do Espaço Saúde, que ficar ausente no período superior a 30 (trinta) dias, perderá o direito de frequência, salvo motivo comprovadamente justificado, por exemplo: afastamento médico, férias, licença especial, força maior, etc.;

**Art. 11º** A utilização de todos os aparelhos de musculação deverá ser feita de maneira a manter os mesmos em condições adequadas de conservação.

**§ 1º.** Após a utilização dos equipamentos livres (halteres, caneleiras, anilhas, etc.), estes deverão ser recolocados em seus devidos lugares.

**§ 2º.** O uso inadequado de qualquer aparelho, assim como quedas propositais de pesos no chão, causando danos ao piso e equipamentos, estará passíveis de sanção disciplinar conforme regimento interno da academia.

**Art. 12º.** A utilização de esteiras, bicicletas ergométricas, elípticos, deverão seguir os seguintes critérios:

a) Quando todos os aparelhos estiverem ocupados, o aluno deverá aguardar, dirigindo-se imediatamente ao uso do aparelho assim que for desocupado. Caso contrário perderá a sua vez.

b) O tempo máximo permitido, desde que existam pessoas na espera, deverá ser de 30 min;

c) As normas de utilização desses aparelhos deverão ser seguidas com educação e bom senso, a fim de evitar transtornos entre os alunos.

**Art. 13º** Todas as atividades de musculação são acompanhadas por professores. Sendo assim, visando a segurança e eficiência, as orientações e instruções deverão ser respeitadas pelos alunos.

**Art. 14º.** É expressamente proibida a utilização do Espaço Saúde sem a supervisão de um professor.

## **CAPÍTULO V NORMAS GERAIS**

**Art. 15º** Por questões de segurança, não é permitido o acesso ou a permanência de crianças menores de 12 anos completos na sala de musculação, mesmo acompanhadas pelo responsável legal.

**Art. 16º** É proibido alimentar-se, fumar ou conduzir aceso, cigarros ou semelhantes nas dependências da academia ou sala de ginástica, e em todo o Palácio Pedro Ludovico Teixeira, sendo destinado local específico para tais atividades.

**Art. 17º.** Não é permitido deixar nenhum material de uso pessoal no banheiro, sendo guardado no armário após a troca de roupa, e durante todo o tempo de utilização da academia.

### **Seção I Do FUNCIONAMENTO**

**Art. 18º** O Espaço Saúde terá seu funcionamento das 06h 30min às 19h 00min, salvo eventualidades, ou força maior;

I- O horário compreendido das 06h 30min às 09h 30min será de uso dos servidores militares e civis que exercem suas funções na Casa Militar, podendo haver adaptações conforme funcionamento do AES, estendido aos demais servidores mediante autorização do Chefe da Casa Militar, ou autoridade por ele delegada.

II- O horário compreendido das 09h 30min às 19h 00min será distribuído dentro dos limites técnicos e disponibilidade para atender aos demais servidores civis, salvo as exceções devidamente autorizadas. A distribuição do número de usuários ao longo dos horários será de acordo com o bom funcionamento do Espaço Saúde.

**Art. 19º** A troca de treinos e a avaliação física deve ser agendada com os professores da academia.

**Art. 20º** O som ambiente da musculação (rádios e televisores) e ventiladores, estará única e exclusivamente sob orientação da supervisão de professores, tendo como critérios o bom senso e o consenso entre os frequentadores.

**Art. 21º** Os casos omissos a este regulamento, deverão submeter-se à supervisão do corpo docente, em seguida pelo Chefe da Casa Militar ou autoridade por ele delegada.

## **Capítulo VI Das Recomendações**

**Art. 22º** Pede-se aos usuários que observem as seguintes recomendações:

- a) Não praticar exercícios físicos sem antes consultar seu médico;
- b) Para orientação sobre manuseio de maquinários e séries de exercícios procurar o professor, os quais estarão sempre uniformizados com crachá de identificação.
- c) A academia é destinada unicamente para o bem- star e condicionamento físico, podendo ser utilizada para fins fisioterapêuticos, desde que haja profissional habilitado.
- d) Fazer avaliação física antes de iniciar uma atividade física e também para acompanhar a evolução do seu treinamento.
- e) Por questão de higiene, utilizar toalha durante os treinos, bem como, garrafa de água própria, visando manter-se hidratado, colaborando com a redução da utilização de copos plásticos.
- f) Procurar ser cortês com os demais alunos, revezando o equipamento em horários de maior fluxo, não ocupando-o em demasia durante a sua série.

## **Seção II Dos Afastamentos**

**Art. 23º** As férias do corpo docente serão gozadas de acordo com a demanda da academia, tendo em vista os meses de menor fluxo de acordo com o bom andamento das atividades.

## **CAPÍTULO VII DOS REQUISITOS**

**Art. 24º** - Requisitos para frequentar o Espaço Saúde

#### I - Condições Gerais:

- a) Ser Policial Militar ou Bombeiro Militar lotado na Casa Militar;
- b) Ser servidor civil lotado no Palácio Pedro Ludovico Teixeira, Palácio das Esmeraldas e Superintendência do Serviço Aéreo do Estado;
- c) Enquadrar no número de vagas disponíveis para cada horário, ou seja, 30 (trinta) alunos por hora;
- d) Apresentar no ato da matrícula no Espaço saúde, atestado médico do cardiologista atualizado que conste aptidão para exercer atividades físicas com validade de um ano;
- e) Se o interessado não for servidor lotado na Casa Militar deverá apresentar autorização do Chefe da SECM (despacho), ou de autoridade por este delegada, para que proceda com a referida matrícula.
- f) Os casos de afastamento previsto no item anterior deverão ser informados antecipadamente pelo usuário, aos profissionais responsáveis pelo Espaço Saúde, que por sua vez deverão controlar em suas planilhas;
- g) Cada usuário deverá zelar pela higienização do local e equipamentos, bem como, manter por conta própria o uso de toalhas e outros objetos pessoais;
- h) Todos os frequentadores do Espaço Saúde estão sujeitos às normas de utilização, conservação e funcionamento do Palácio Pedro Ludovico Teixeira (Decreto nº 6.159, de 03 de junho de 2005), bem como, às normas da Casa Militar.

**Art. 25º**- A concessão de utilizar o Espaço Saúde para servidores que não estão lotados na Casa Militar, é ato discricionário do Chefe da SECM, ou autoridade por ele delegada, mediante solicitação por ofício;

### **CAPÍTULO VIII DOS UNIFORMES**

**Art. 26º** Toda equipe do Espaço Saúde deve se apresentar diariamente para o serviço devidamente uniformizada, e na falta deste se torna necessário identificação com crachá.

### **CAPÍTULO IX DAS DISPOSIÇÕES FINAIS E TRANSITÓRIAS**

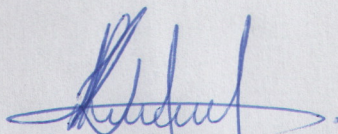
**Art. 27º** A inobservância deste regulamento constitui infração disciplinar, sendo passível de sanções previstas no Estatuto do Palácio Pedro Ludovico Teixeira.

**Art. 28º** Havendo qualquer divergência quanto às regras de utilização, a providência ficará a cargo dos profissionais do Espaço Saúde, em seguida pelo Chefe da Casa Militar ou autoridade por ele delegada.

**Art. 29º** O militar que estiver respondendo pela chefia da academia, precisa ter formação específica na área de educação física e fica vinculado diretamente ao Sub Chefe da Casa Militar, administrando a divisão de tarefas e delegando funções aos demais professores.

**Art. 30º** O professor tem que se portar de forma exemplar na sala de musculação, primando pela atenção, dedicação, respeito, interação, estimulando, motivando e sendo solícito ao aluno.

Secretaria da Casa Militar, 27 de setembro de 2017.



**Fernanda Sampaio da Fonseca – 2º SGT QAPM**  
Encarregada da Academia Espaço Saúde