

---

## RESOLUÇÃO Nº. 023/2022, de 25 de maio de 2022.

O Presidente do Conselho de *Campus* do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais – *Campus* Rio Pomba, Prof. José Manoel Martins, no uso de suas atribuições legais e considerando a reunião extraordinária do referido Conselho, realizada em 25 de maio de 2022.

*Considerando* a documentação contante no Processo nº23222.001198/2022-53;

### RESOLVE:

Art.1º- **APROVAR** o regulamento para utilização da sala de musculação, no Instituto Federal Sudeste MG - *Campus* Rio Pomba.

Rio Pomba, 25 de maio de 2022.

Documento assinado digitalmente  
 Jose Manoel Martins  
Data: 30/05/2022 11:03:55-0300  
Verifique em <https://verificador.iti.br>

**Prof. José Manoel Martins**  
Presidente do Conselho de *Campus*  
IF Sudeste MG - *Campus* Rio Pomba

**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sudeste de Minas Gerais**  
**Campus Rio Pomba**

## **Regulamento para utilização da Sala de Musculação**

**Rio Pomba, maio de 2022.**

|                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                     |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <p><b>INSTITUTO FEDERAL</b><br/>Sudeste de Minas Gerais<br/>Campus Rio Pomba</p> | <p align="center"><b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b></p> <p align="center"><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b></p> <p align="center"><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b></p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Comissão de elaboração do Regulamento de funcionamento da Sala de  
Musculação do Campus Rio Pomba – Portaria RPB-GAB/IFMGSE nº 302, de  
20 de julho de 2021.**

**Presidente**

Matheus Santos Cerqueira

**Membros**

Frederico Souzalima Caldoncelli Franco

Henrique Novais Mansur

Francisco Juceme Rodrigues do Nascimento

Leonardo da Fonseca Barbosa

Wellington Cristina Almeida do Nascimento Benevenuto

Fagner José de Carvalho Lourenço

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## DISPOSIÇÕES PRELIMINARES

O Campus Rio Pomba do Instituto Federal do Sudeste de Minas Gerais apresenta infraestrutura e recursos humanos necessários para a prática de atividades físicas, esportivas, recreativas, culturais e de lazer. Entre as instalações, a Sala de Musculação apresenta estrutura com equipamentos aeróbicos, máquinas de musculação, pesos livres e acessórios a serem utilizados para atividades de ensino, pesquisa e extensão, para o desenvolvimento da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho esportivo, disponível para toda a comunidade (interna: alunos, servidores e terceirizados; externa: população geral), conforme definição na resolução do IF Sudeste MG n. 41/2019 (31/10/2019) PROGRAMA INSTITUCIONAL DE APOIO À EXTENSÃO - PIAEX.

### CAPÍTULO 1

#### DO REGULAMENTO E DE SEUS OBJETIVOS

**Art. 1º** - O presente Regulamento tem a finalidade de disciplinar o funcionamento da Sala de Musculação e a utilização de suas dependências.

### CAPÍTULO 3

#### OBJETIVOS DA SALA DE MUSCULAÇÃO

**Art. 2º** - A Sala de Musculação é um espaço destinado a atender toda a comunidade nas atividades de ensino, pesquisa e extensão.

- I. **Ensino** – desenvolver aulas teóricas e práticas das disciplinas do curso de Licenciatura em Educação Física e aulas dos cursos técnicos integrados ao ensino médio, possibilitando aos alunos a vivência de atividades de musculação, incrementando desse modo sua formação. Desenvolver projetos de ensino com alunos bolsistas, incluindo ações pedagógicas que consideram as contribuições dos treinamentos na aprendizagem, perseverança e resiliência diante dos conflitos. A força, resistência e flexibilidade e sua relação com o desenvolvimento de pessoas conscientes, colaborativas e solidárias.
- II. **Pesquisa** – utilizar a Sala de Musculação como um grande laboratório para realizar estudos que permitam contribuir com a produção do conhecimento na área de Educação Física enquanto ciência, envolvendo a participação dos alunos, complementando sua formação.

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <p align="center"><b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b></p> <p align="center"><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b></p> <p align="center"><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b></p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

- III. **Extensão** – promover o desenvolvimento da aptidão física tanto relacionada à saúde quanto ao desempenho esportivo por meio de projetos ofertados a toda a comunidade, incluindo o treinamento físico das equipes esportivas, promovendo além da saúde, bem-estar, qualidade de vida, socialização e integração entre os praticantes.

## CAPÍTULO 2

### CONSTITUIÇÃO E ATRIBUIÇÕES

**Art. 3º** - Os recursos humanos da Sala de Musculação são constituídos por um professor do Núcleo de Educação Física responsável pela coordenação do funcionamento da sala, profissionais de Educação Física colaboradores externos bolsistas de projeto ou programa de extensão e alunos do curso de educação física bolsistas de extensão.

§ 1º - O Campus se compromete a elaborar ações estratégicas para funcionamento e manutenção da sala, seja por meio de editais de projetos de extensão, ensino, ações estratégicas ou recursos do próprio Campus.

**Art. 4º** - Um professor de Educação Física será nomeado anualmente o coordenador da Sala de Musculação, sendo responsável pela administração das atividades desenvolvidas na sala e com toda a carga de patrimônio relativo aos equipamentos da sala de musculação. Ao coordenador caberá:

§ 1º - Solicitar reparos das instalações da Sala de Musculação à Prefeitura do Campus.

§ 2º - Solicitar e controlar os materiais de limpeza, bem como da qualidade do serviço prestado pelos profissionais de limpeza terceirizados.

§ 3º - Levantar e solicitar compra, bem como o controle e administração dos equipamentos da Sala de Musculação.

§ 4º - Elaborar o edital de seleção dos profissionais de Educação Física bolsistas colaboradores externos do projeto ou programa de extensão.

§ 5º - Elaborar o edital de seleção dos estagiários de Educação Física para a Sala de Musculação.

§ 6º - Elaborar o edital anual de abertura de inscrições para participação no projeto.

§ 7º - Planejar o processo de licitação anual para contratação de empresa para manutenção preventiva dos equipamentos da Sala de Musculação.

§ 8º - Elaborar e fixar das regras de funcionamento da Sala de Musculação, advertências e telefones úteis em caso de emergência.

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Art. 5º** - Os profissionais bolsistas de extensão (colaboradores externos) serão selecionados por meio de edital interno realizado anualmente pelo professor do núcleo de educação física coordenador do projeto, com as seguintes atividades a serem desempenhadas:

§ 1º - Ensino: orientar os estagiários na execução das atividades técnicas para o funcionamento da sala de musculação.

§ 2º - Pesquisa: participar das coletas de dados e da produção de conhecimento gerados de pesquisas desenvolvidas na sala de musculação.

§ 3º - Extensão: prescrição dos programas de treinamento, avaliação física e de composição corporal.

§ 4º - Administração: responsáveis pelo funcionamento da Sala de Musculação, vistoria das instalações esportivas e controle de frequência dos participantes.

**Art. 6º** - Os estagiários, alunos do curso de Licenciatura em Educação Física, serão selecionados por meio de edital, constando os critérios de seleção, atividades a serem desempenhadas, carga horária e benefícios da participação no estágio.

§ 1º - Os estagiários auxiliarão o profissional colaborador externo e o coordenador do projeto ou programa em todas as atividades da Sala de Musculação.

**Parágrafo único** – Para o funcionamento da sala de musculação será necessário a participação de dois bolsistas e um colaborador externo por horário de funcionamento.

## CAPÍTULO 4

### FUNCIONAMENTO

**Art. 7º** - As dependências da Sala de Musculação funcionarão em dias e horários a serem estipulados anualmente conforme demanda, durante o período de aulas regulares.

§ 1º - A coordenação da Sala de Musculação poderá, em casos especiais, modificar este horário.

§ 2º - Em caso de eventos ou ações que demandem o uso da Sala de Musculação, o coordenador poderá, a seu critério, fechar o espaço pelo prazo necessário, comunicando a comunidade com antecedência de 3 (três) dias.

**Art. 8º** - Considerando que a Sala de Musculação tem aproximadamente 240 m<sup>2</sup> e que existe uma estimativa de 4 m<sup>2</sup> por usuário (<http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/arquivos/academia.pdf>), sua capacidade de lotação são 60 pessoas. Para oportunizar que mais pessoas sejam atendidas, propõe-

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

se 30 turmas distribuídas em horários fixos (Tabela 1). Cada turma com no máximo de 17 alunos, frequência de três sessões semanais com 50 minutos de duração cada sessão (frequência e duração de treino recomendada para obter os benefícios fisiológicos com a prática da musculação, de acordo com o Colégio Americano de Medicina do Esporte) e com 51 pessoas em cada horário para evitar a lotação máxima. Dessa forma, a capacidade de atendimento é de 510 pessoas (Tabela 1).

Tabela 1. Programação de dias e horários de cada turma de musculação. Cada número representa uma turma.

| Horário       | Turmas por Horário |             |              |              |             |
|---------------|--------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|               | Segunda-feira      | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira |
| 11h às 11:50h | 1, 2, 3            | 1, 4, 5     | 2, 3, 4      | 1, 2, 5      | 3, 4, 5     |
| 12h às 12:50h | 6, 7, 8            | 6, 9, 10    | 7, 8, 9      | 6, 7, 10     | 8, 9, 10    |
| 17h às 17:50h | 11, 12, 13         | 11, 14, 15  | 12, 13, 14   | 11, 12, 15   | 13, 14, 15  |
| 18h às 18:50h | 16, 17, 18         | 16, 19, 20  | 17, 18, 19   | 16, 17, 20   | 18, 19, 20  |
| 19h às 19:50h | 21, 22, 23         | 21, 24, 25  | 22, 23, 24   | 21, 22, 25   | 23, 24, 25  |
| 20h às 20:50h | 26, 27, 28         | 26, 29, 30  | 27, 28, 29   | 26, 27, 30   | 28, 29, 30  |

**Art. 9º** - Será realizado abertura de inscrição anualmente. Caso o número de inscritos ultrapasse o número de vagas, a escolha dos participantes será por sorteio. Os excedentes ficarão em lista de espera e, em caso de desistência de algum participante, o próximo da lista do mesmo grupo será chamado a assumir a vaga.

**Art. 10º** - Haverá controle de frequência diário através de chamada em todos os horários. Perderá o direito de utilizar a Sala de Musculação o frequentador que faltar duas vezes na semana ou quatro vezes no mês sem motivo justificado e comprovado.

**Parágrafo Único** - As justificativas para a ausência na Sala de Musculação serão apenas por motivos de doença (apresentação de atestado médico), viagem técnica pelo campus e/ou representando o campus em eventos (apresentação de documento que comprove).

## CAPÍTULO 5

### MANUTENÇÃO, INSPEÇÕES E ANÁLISES DE RISCO DA SALA DE MUSCULAÇÃO

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Art. 11º** - Deverá ser realizada contratação de empresa especializada para manutenção preventiva dos equipamentos, a ser realizada semestralmente no período de férias escolares.

**Art. 12º** - Deve ser feita uma vistoria mensal da dependência e equipamentos da Sala de Musculação. A vistoria deve ser comprovada mediante documentação assinada pelo estagiário e pelo professor de Educação Física responsável pelo funcionamento da Sala de Musculação. Para realizar as inspeções e análises de risco da melhor forma possível, será utilizado uma ficha de inspeção, seguindo os seguintes itens:

1. Identificar os riscos existentes;
2. Listar todos os perigos;
3. Procurar e identificar suas causas e origens;
4. Prever os danos que podem ser causados;
5. Tomar as medidas cabíveis para reparo das fontes de risco.

## CAPÍTULO 6

### NORMAS GERAIS DE FUNCIONAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO

**Art. 13º** - Durante os treinamentos e as aulas de Educação Física só poderão permanecer dentro da Sala de Musculação os indivíduos envolvidos neste processo devidamente trajados.

**Art. 14º** - Não será permitido o acesso no recinto da Sala de Musculação para treinamento a pessoas que não estejam adequadamente trajadas. Destaca-se como traje adequado o uso de short, bermuda ou calça de moletom, tãctel ou similar, camisa ou camiseta e tênis. É proibido treinar com sandálias e permanecer na Sala de Musculação sem camisa.

**Art. 15º** - Não será permitida a permanência de pessoas na sala alunos que não estejam em seu horário de atividades. Cada aluno tem seu horário estabelecido pelo professor, com 50 minutos de duração em cada dia de treinamento, conforme tabela 1.

**Art. 16º** - Os usuários da Sala de Musculação deverão realizar uma triagem pré-atividade pelo professor, seguindo as orientações do Colégio Americano de Medicina do Esporte. Para os menores de idade, será exigido a autorização dos pais com assinatura do termo de responsabilidade. Após essa triagem, os indivíduos aptos poderão ingressar no programa de treinamento. Para aqueles identificados com fator de risco para a prática de exercício físico, o professor encaminhará o participante para exame complementar com o médico, utilizando formulário específico. Somente

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

após autorização médica liberando a prática de exercício físico, o participante poderá iniciar as atividades de musculação. Para os participantes menores de idade, é obrigatório um termo de autorização do pais ou responsáveis concordando com a participação no projeto.

**Art. 17º** - A instituição não se responsabilizará por qualquer dano ocorrido aos usuários, por mau uso dos aparelhos ou inabilidade, por não seguirem o regulamento e as orientações dos professores/bolsistas ou por omissão de informação por parte do usuário.

**Art. 18º** - O quadro de horários em vigência da Sala de Musculação deverá estar fixado na sala e o professor colaborador externo e os estagiários deverão zelar pelo seu cumprimento.

**Art. 19º** - Após o uso de um aparelho, o praticante terá de fazer uma rápida limpeza do mesmo, usando os materiais específicos para este fim que estarão disponíveis na sala.

**Art. 20º** - Não será permitido em hipótese alguma sair com qualquer material da sala sem autorização do professor coordenador.

**Art. 21º** - Cada aluno terá seu programa de treinamento específico às suas necessidades. Ficar imitando ou competindo com outros colegas pode gerar riscos de lesões e deformações físicas. Sendo assim, não será permitido o uso de exercícios ou aparelhos que não faça parte de sua série de exercícios.

**Art. 22º** - É expressamente proibida a presença de qualquer aluno na Sala de Musculação nos horários de aula sem autorização do professor da disciplina.

## CAPÍTULO 7

### NORMAS DE CONDUTA

**Art. 23º** - É dever de todos os membros da comunidade escolar zelar pela conservação das dependências da Sala de Musculação, bem como pelos materiais que estão sendo utilizados, evitando danificá-los.

**Art. 24º** - São disponíveis um vestiário feminino e um masculino. Durante a utilização os usuários devem manter a ordem, limpeza e zelo com esse espaço físico da escola, contribuindo sempre para o seu bom funcionamento.

**Art. 25º** - É obrigatório o comportamento ético durante a prática de exercícios físicos, sendo vedado o uso de linguagem inapropriada, gritos e algazarra.

|                                                                                                                                                           |                                                                                                                         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  <b>INSTITUTO FEDERAL</b><br>Sudeste de Minas Gerais<br>Campus Rio Pomba | <b>IF SUDESTE MG – CAMPUS RIO POMBA</b><br><b>NÚCLEO DE EDUCAÇÃO FÍSICA</b><br><b>REGULAMENTO DA SALA DE MUSCULAÇÃO</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Art. 26º** - Todo membro da comunidade escolar que presenciar qualquer atitude de usuários das dependências da Sala de musculação em desconformidade com este regulamento, tem a obrigação de orientar ou levar ao conhecimento do professor responsável pela sala, para que sejam tomadas as medidas cabíveis.

**Parágrafo Único** - Em caso de descumprimento do regulamento e de acordo com a necessidade, as ações podem ser avaliadas conforme o Código de Conduta Discente do IF Sudeste MG e penalidades serem atribuídas pela Coordenação Geral de Assistência Estudantil.

## CAPÍTULO 8

### DISPOSIÇÕES GERAIS

**Art. 27º** - O presente Regulamento poderá ser reformulado total ou parcialmente a qualquer época, desde que aprovado pelo Conselho de Campus, caso motivos relevantes exijam adequações.

**Art. 28º** - Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pelo professor coordenador da Sala de Musculação, conforme sua complexidade e/ou urgência, sempre com amparo nas disposições regimentais, quer por disposições definidas, quer por analogia ou costume.

**Art. 29º** - Este regulamento entra em vigor na data de sua publicação em documento oficial.

**JOSÉ MANOEL MARTINS**  
**DIRETOR GERAL**