



REGULAMENTO DA ACADEMIA BURITI

1- DA ACADEMIA

1.1 – A Academia Buriti é uma iniciativa da Secretaria de Estado de Economia do Distrito Federal, coordenada pela Subsecretaria de Saúde Física para o Servidor Público, (SUBATIV) a qual é subordinada à Secretaria Executiva de Valorização e Qualidade de Vida (SEQUALI) e oferece uma ampla variedade de modalidades marciais e treinamento funcional.

2 - DO ESPAÇO FÍSICO

2.1 - A Academia Buriti está localizada na SAI/NORTE Bloco “E”, ao lado do Edifício Anexo do Palácio do Buriti e conta com um espaço com mais de 500m², além de amplos espaços de recepção e jardim. As salas de treinamento estão dispostas no seguinte formato: 1(uma) sala de 85m² e 1(uma) sala de 61m², ambas com tatame; área de circuito de força, 2 (dois) banheiros e 2 (dois) vestiários.

3 - DOS OBJETIVOS DA ACADEMIA

3.1 - A Academia Buriti tem por objetivo auxiliar o servidor a diminuir o sedentarismo com a prática de atividade física orientada, adquirindo consciência corporal e desenvolvendo novas habilidades. Além de reduzir o absenteísmo, aumenta a produtividade do servidor e otimiza os resultados em equipe.

4 - DOS BENEFÍCIOS DAS MODALIDADES

4.1 - A prática de atividades físicas proporciona diversos benefícios, entre eles:

4.1.2 - Físicos: Alto gasto calórico desenvolvimento da coordenação motora como o ritmo, lateralidade, distanciamento espacial, temporal promove o fortalecimento muscular, atua na prevenção de doenças aumento da

imunidade, capacidade cardiorrespiratória, expectativa de vida melhora da flexibilidade e do equilíbrio proporciona o relaxamento corporal.

4.1.3 - Mentais: Atua no aumento da autoestima e do autocontrole, reduz a ansiedade, fortalece o caráter desenvolve disciplina, concentração, motivação, resiliência, honestidade e paciência.

4.1.4 - Espirituais: Canalização do stress promoção da paz de espírito, humildade, autoconhecimento e bem-estar.

4.1.5 - Intelectual: As artes marciais além de desenvolverem o corpo, a mente e o espírito, também proporcionam o desenvolvimento intelectual já que se caracterizam pelo ensino da história, cultura, linguagem e filosofia de cada modalidade.

5 - DAS MODALIDADES

5.1 - ARNIS

5.1.1 - É uma arte marcial filipina voltada para defesa pessoal pautada nos fundamentos da fluidez, versatilidade, praticidade e eficiência, cujo princípio se dá com o uso de armas como: bastão, lâminas e mãos vazias.

5.2 - BOXE

5.2.1 - É um esporte de combate, no qual os lutadores usam apenas os punhos, tanto para a defesa, quanto para o ataque.

5.3 - DEFESA PESSOAL

5.3.1 - Atividade voltada para a autodefesa em que são exploradas questões teórico-práticas de situações de violência real visando a preparação e prevenção de tais situações.

5.4 - JIU-JITSU

5.4.1 - É uma arte marcial japonesa, e também um esporte de combate, que utiliza técnicas de golpes de alavancas, torções e pressões para derrubar e dominar um oponente.

5.5 - KARATÊ

5.5.1 - É uma palavra japonesa que significa “mãos vazias”. Consiste em uma arte marcial japonesa e um método de ataque e defesa pessoal que inclui diversas técnicas executadas com as mãos desarmadas e pernas.

5.6 - KICKBOXING

5.6.1 - É um esporte de combate em pé baseado em chutes e socos. Subdividido em Musical Form, Point Fight, Light Contact, Kick-Light, Full Contact, Low Kick e K1.

5.7 - TAEKWONDO

5.7.1 - É uma Arte Marcial Milenar Coreana Olímpica. Com técnicas de combate com e sem armas para defesa pessoal, envolvendo destreza no emprego das mãos e pernas com chutes voadores, para a rápida destruição do oponente.

5.8 - TAI CHI CHUAN

5.8.1 - É uma antiga arte marcial chinesa interna, baseada em movimentos suaves. Este estilo de arte marcial é reconhecido também como uma forma de meditação ativa, ou seja, em movimento.

5.9 - TREINAMENTO FUNCIONAL

5.9.1 - Baseia-se nos movimentos naturais do ser humano, como pular, correr, puxar, agachar, girar e empurrar. Para trabalhar a musculatura profunda, são utilizados acessórios como elásticos, cordas, bolas, cones, discos e hastes.

6 - DOS PROFESSORES

6.1 - Grão-Mestre Altaceste Baptista

6.1.2 - Professor e técnico de Boxe, Altaceste é faixa preta em diversas modalidades de luta como Karatê, Kickboxing, Taekwondo e Muay Thai. Campeão mundial em diversas das modalidades em que é especializado. O mestre também tem uma coleção de títulos em competições importantes como Pan-Americanos, Sul-Americanos e campeonatos nacionais.

6.2- Grão-Mestre André Oliveira

6.2.1 - Com 45 anos de experiência, o 8º Dan Faixa Preta do Taekwondo Grão-Mestre André Oliveira estudou em Denver, no Colorado (USA). Ele é mestre, instrutor, examinador e árbitro internacional. Foi cinco vezes campeão brasileiro, participou de três campeonatos mundiais, foi técnico da Seleção Brasileira de Taekwondo e presidente da Federação de Taekwondo do Estado do Colorado (USA). André é membro da Federação Pan-Americana de Taekwondo e da Federação Mundial de Taekwondo.

6.3- Grão-Mestre Herbert “Dada” Inocalla

6.3.1 - Mestre Herbert “Dada” Inocalla ministra regularmente aulas de Arnis Kali (Arte Marcial de Defesa Pessoal Filipina), Tai Chi, Chi Kung e Yoga. É filiado ao Sindicato Nacional dos Terapeutas, ao Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal e ao Conselho da Filosofia da Fame-DF (Federação Arte Marcial Educativa do DF).

6.4- Grão-Mestre Reginaldo Vital da Nóbrega

6.4.1 - Com mais de 40 anos de experiência, Reginaldo Vital da Nóbrega, o Mestre Vital, possui uma das mais altas titulações do karatê mundial, o de Kyoshi. O 8º Dan Karatê Shotokan é uma referência do esporte no Brasil e tem no currículo passagens vitoriosas como atleta, técnico da seleção brasileira interestilos, de seleções do Distrito Federal, além de delegações internacionais. Fora dos tatames, atua como árbitro internacional Classe A e membro da Confederação Brasileira de Karatê Interestilos.

6.5- Mestre Francisco “Kiko” Santoro

6.5.1 - É faixa preta de Jiu-Jitsu que mais conquistou títulos absolutos de Brasília. Com posições de destaque tanto no ranking nacional, quanto no internacional, é campeão brasileiro, sul-americano e mundial na modalidade. Também tem o título de Grand Slam Abu Dhabi e um Asian Super Cup. Kiko ainda é presidente da Federação Brasiliense de Jiu-Jitsu desportivo FBJJD.

6.6- Guro Luciana Miranda

6.6.1 - Praticante de Artes Marciais desde a infância, engajou-se no Arnis a partir de 2012 como aluna do GM Dada Inocalla, sendo hoje Guro Dayang Tatlo de Arnis Kali Maharlika (Faixa Preta 3º Dan). Foi a primeira mulher da

América do Sul a receber o título de Guro e é, até o momento, a única que conquistou o 3º Dan. Participou também de diversos seminários nacionais e internacionais.

6.7- Sueli Moraes

6.7.1 - Profissional de Educação Física e bailarina, Sueli atua com artes corporais há mais de 30 anos, lecionando aulas de dança para crianças e adultos. Foi coroada com menção honrosa no Festival de Dança de Joinville com o Grupo Dança & Tal, um dos mais importantes eventos de dança do País.

6.8- Washington Baptista

6.8.1 - Formado em Educação Física há 15 anos e praticante de artes marciais há quase 30 anos. É faixa preta 6º dan de kickboxing, com diversos títulos nacionais e internacionais, além de professor de boxe e kickboxing.

ANEXO II

REGULAMENTO DA ACADEMIA BURITI

1. DA INSCRIÇÃO E MATRÍCULA

1.1. Os servidores interessados deverão se cadastrar através do link <http://questionario.gdfnet.df.gov.br/seec/index.php/525864?lang=pt-BR>,

disponibilizado no site da Secretaria de Economia para concorrer às vagas disponíveis para as aulas presenciais.

1.2. O servidor poderá se inscrever gratuitamente para participar de 01 (um) horário das modalidades da Academia Buriti, podendo eleger uma primeira e segunda opção de horário no ato do cadastro.

1.3. As providências adicionais para o ato da matrícula serão enviadas por e-mail para o aluno contemplado com a vaga.

1.4. O servidor deverá apresentar exame que comprove estar apto à prática de atividades físicas no ato da matrícula ou pelo e-mail: subativ@economia.df.gov.br

2. DAS VAGAS E SELEÇÃO

2.1. Devido a pandemia, a Academia Buriti funcionará com um número limitado e reduzido de pessoas por turma, com a seguinte distribuição de vagas para alunos presenciais na Sala 1:

2.1.1. 11(onze) vagas para servidores.

2.1.2. 5 (cinco) vagas para convidados e/ou aulas experimentais.

2.1.3. 2 (duas) vagas para estagiários.

2.1.4. 2 (duas) vagas para terceirizados.

2.2. Na sala 2 a distribuição de vagas será a seguinte:

2.2.1. 10(dez) vagas para servidores.

2.2.2. 5(cinco) vagas para convidados e/ou aulas experimentais.

2.3. As vagas serão preenchidas por ordem de inscrição, considerando data e hora.

3. DO ATESTADO DE APTIDÃO FÍSICA

3.1. O servidor deverá apresentar um atestado de aptidão física informando que está apto à prática de atividades físicas.

3.2. O atestado de aptidão física poderá ser emitido pelo médico de sua confiança ou pela SUBSAÚDE mediante agendamento.

3.2.1. O agendamento na SUBSAÚDE será feito por meio do telefone (61) 33448732 com a Dr^a Mônica.

4. DAS RESPONSABILIDADES DA ACADEMIA

4.1. Deverá manter em local público e visível a relação das atividades oferecidas em suas instalações, assim como o respectivo horário de funcionamento.

4.2. Deverá manter em local público e visível o nome do responsável técnico e a relação dos profissionais de educação física que atuam em suas dependências com o respectivo número de registro profissional.

4.3. A academia deve estar de acordo com os padrões mínimos aceitáveis relativos às questões de higiene, segurança e acessibilidade.

4.4. A academia deve dispor de meios suficientes para a melhor segurança de seus alunos.

4.5. Os equipamentos devem estar em condições de uso.

- 4.6. O piso deve estar em conformidade para o trânsito de pessoas.
- 4.7. Os banheiros devem ser equipados para pessoas com deficiência.
- 4.8. A iluminação ambiente deve estar adequada para a prática de exercício físico.
- 4.9. Será permitido apenas o uso de músicas que não requerem direitos autorais.

5. DAS RESPONSABILIDADES DO ALUNO

- 5.1. Apresentar o atestado de aptidão física informando estar apto à prática de atividades físicas.
- 5.2. Vestimenta adequada para a prática da modalidade, preservando o decoro.
- 5.3. Apresentar condições mínimas necessárias para a prática do exercício no âmbito da academia como os materiais de uso individual entre outros materiais obrigatórios para a prática de cada modalidade específica.
- 5.4. Esvaziar o armário ao término da aula.
- 5.5. Preservar o espaço físico e os materiais.
- 5.6. Justificar as faltas mediante atestado médico.
- 5.7. Não exceder 30% de faltas não-justificadas por mês na modalidade.
 - 5.7.1. Ao exceder o limite de faltas, o aluno terá sua matrícula cancelada automaticamente.
 - 5.7.2. Não será possível substituir uma aula perdida em outro horário.
- 5.8. Observância das regras constantes deste regulamento.

6 - DA DIVULGAÇÃO

6.1 A divulgação das informações referentes à Academia Buriti será concretizada a partir do Portal Sei, televisores em elevadores do Anexo do Buriti, Canal da Secretaria de Economia no Youtube, Página da Secretaria de Economia e Redes sociais da Sequali.

7 – DAS MEDIDAS PARA PREVENÇÃO DA TRANSMISSÃO DO NOVO CORONAVÍRUS (SARS-CoV-2)

7.1 - Conforme as informações atualmente disponíveis, a via de transmissão pessoa a pessoa do novo coronavírus (SARS-CoV-2) ocorre por meio de gotículas respiratórias (expelidas durante a fala, tosse ou espirro) e também pelo contato direto com pessoas infectadas ou indireto por meio das mãos, objetos ou superfícies contaminadas.

7.2 - As medidas de prevenção e o controle devem ser implementadas antes da chegada do aluno, professor ou funcionário ao estabelecimento, na chegada, na circulação, no treino e acompanhamento e durante todo o tempo em que este esteja no recinto. É essencial também os cuidados com os profissionais, com estruturas e climatização, conforme o caso.

8. DO ACESSO A ACADEMIA BURITI

8.1 – Sinalizar a entrada da academia com informações e normas de combate ao novo coronavírus (SARS-CoV-2).

8.2 - Disponibilizar tapete higiênico na entrada da academia.

8.2.1 - Fazer uso do hipoclorito de sódio a 1,0 % (ou outro sanitizante registrado na ANVISA que seja eficaz no combate ao coronavírus) para higienização e desinfecção de solas de sapatos.

8.3 – É obrigatório aferir a temperatura de todos alunos, professores e demais frequentadores na entrada da academia.

8.3.1 - As pessoas cuja temperatura seja superior a 37,8°C deverão ser impedidas de entrar na academia e serão orientadas a procurar o serviço de saúde.

8.3.2 - A pessoa que apresentar sintomas da SARS-CoV-2, deverá ser orientada a permanecer em isolamento domiciliar, pelo período de quatorze dias, exceto se apresentar resultado de exame laboratorial que comprove ausência de infecção pelo novo SARS-CoV-

8.4 - Pessoas do grupo de risco (gestantes, idosos, crianças e pessoas com comorbidades) não devem frequentar a academia durante o período de pandemia, exceto após vacinação apropriada.

8.5 - Uso correto da máscara é obrigatório para todos os alunos, bem como professores e demais frequentadores.

8.5.1 - As mãos devem ser higienizadas antes e depois de manusear a máscara.

8.5.2 - A máscara deve cobrir a boca e o nariz, sendo vedado expressamente a sua retirada.

8.6 - Caso haja fila para o acesso a academia deverá ser respeitado o distanciamento de 2m entre as pessoas.

8.7 - Usar chinelos ou sapatos ao circular fora dos tatames.

8.8 - Não serão permitidos acompanhantes dentro da estrutura da academia.

9. DA ESTRUTURA FÍSICA

9.1 - Propiciar boa ventilação e circulação de ar, mantendo os sistemas de climatização em operação desde que a renovação de ar esteja aberta com a máxima capacidade. Nos locais sem renovação de ar, especialmente com aparelhos tipo split, manter portas de uso comum e janelas abertas.

9.2 - Recomendar aos alunos, funcionários e colaboradores que façam uso de garrafa ou copo pessoal, para que promovam a ingestão de água. Os materiais de uso individual não poderão ser compartilhados.

9.3 - Disponibilizar kits de limpeza em pontos estratégicos para a higienização de materiais específicos da modalidade (manoplas, luvas, etc).

9.4 - Disponibilizar recipiente de álcool em gel 70% para o uso de clientes e colaboradores.

9.5 - Fazer a divisão do espaço garantindo que haja um aluno a cada 4m².

9.6 - Restringir o número de pessoas nos vestiários garantindo o distanciamento de 2m entre as pessoas.

10. DA PRÁTICA DAS ATIVIDADES

10.1 - Uso correto da máscara é obrigatório durante toda a atividade, sendo permitida a retirada somente para hidratação.

10.2 – É recomendado que se evite o contato físico entre os alunos, professores, funcionários e colaboradores.

10.3 - Durante as atividades, os professores e instrutores devem zelar pela manutenção do distanciamento entre os alunos.

10.4 - Proibir o contato físico durante as atividades físicas (exceto previsão regulamentar). Devem ser realizadas, considerando-se estratégias pedagógicas, alternativas que não exijam o contato entre os alunos.

10.5 - Eliminar o compartilhamento de equipamentos como manoplas, saco de pancada e etc.

10.6 - Reforçar o não compartilhamento de objetos de uso pessoal.

11. DA LIMPEZA E DESINFECÇÃO DOS AMBIENTES

11.1 - Garantir que a higienização e desinfecção frequente de objetos e superfícies onde há maior de circulação de pessoas, como áreas de treino e sanitários

11.2 - Fechar a academia de duas a três vezes por dia para realizar a limpeza geral e desinfecção de equipamentos e espaços da academia após as aulas.

11.2.1 - Para a limpeza e desinfecção de superfícies deve ser utilizada varredura úmida (ensaboar, enxaguar e secar) que pode ser realizada com mops ou rolos e panos de limpeza de pisos para a limpeza e desinfecção das superfícies.

11.2.2 - Durante a limpeza do ambiente, nunca usar varredura a seco, ar comprimido ou água sob pressão, ou qualquer outro método que possa gerar respingos ou aerossóis.

11.3 – Referência: Nota Técnica nº40/2020-SES/SVS/Divisa/GESES.

ADRIANA BARBOSA ROCHA DE FARIA