

REGULAMENTO “APCEF/PR NA MEDIDA”

O programa “APCEF-PR na medida” é um treinamento físico e de relacionamento da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal (APCEF-PR), destinado aos associados ativos da entidade. O objetivo é proporcionar aos participantes redução de peso e qualidade de vida, com exercícios físicos e dieta balanceada, orientados por profissionais da área.

DA INSCRIÇÃO

1. Todos os associados da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal que possuem cadastro ativo no quadro associativo poderão participar do programa “APCEF/PR na medida”.
2. Ao participar de forma espontânea, o associado será tratado como aluno e declara que concorda com os termos e condições expressas neste regulamento.
3. Os interessados a participar deverão preencher a ficha de inscrição no site oficial da APCEF/PR www.apcefpr.org.br, com nome completo, número de celular para contato, categoria de associado, altura, peso corporal (em kg), motivo do interesse, horário que tem disponibilidade para realizar os treinos. Qualquer dúvida entrar em contato pelo e-mail academia2@apcefpr.org.br.
4. Os interessados a participar do programa APCEF/PR na Medida deverão estar devidamente cadastrados na ACADEMIA da sede social da entidade, com exame médico válido, idade mínima de 16 anos completos.
5. O acompanhamento nutricional é opcional para todos os alunos e custeado por ele, sendo de sua responsabilidade o agendamento e pagamento para tal finalidade.
6. A consulta com psicólogo ou outra modalidade é opcional, sendo o custo exclusivo do aluno.
7. O anexo no final desse regulamento deverá ser entregue devidamente preenchido, antes do início do programa, na ACADEMIA da APCEF-PR. Os interessados deverão enviar os dados para seleção do dia 1º de abril até o dia 19 de abril de 2024. O valor da inscrição é de R\$ 80,00 por associado e será programado o débito com a mensalidade para o vencimento seguinte ao término das inscrições.
9. Os integrantes da diretoria e funcionários da APCEF-PR que participarem do programa não concorrerão à premiação.
10. A apresentação do atestado médico que comprove sua aptidão para realizar atividades físicas de forma regular em academia de ginástica

atualizado (emitido nos últimos 90 dias) é indispensável para participar do programa “APCEF/PR na medida”.

DA AVALIAÇÃO MÉDICA

11. Caso o aluno não tenha exame médico, será disponibilizada agenda do médico que atenderá na clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF/PR (41 988523627), onde os participantes poderão solicitar consulta via plano de saúde ou custeando o serviço.

12. Os custos de exame médico são exclusivos do aluno podendo ser realizado pela clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF-PR ou na clínica de sua preferência.

13. As datas para realização dos exames médicos serão de acordo com a disponibilidade e demanda da clínica Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF-PR (41 988523627).

DA NUTRIÇÃO

14. Caso o aluno não tenha acompanhamento nutricional, será disponibilizada agenda da nutricionista que atende na clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF-PR (41 988523627), onde os participantes poderão solicitar consulta via plano de saúde ou pagando o serviço.

15. Os custos de acompanhamento nutricional são exclusivos do aluno, podendo ser realizado pela clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF-PR, ou na clínica de sua preferência.

DAS AVALIAÇÕES

17. As avaliações iniciais de bioimpedância serão realizadas na academia APCEF-PR, do dia 20 a 27 de abril de 2024. As avaliações finais estão previstas para 15 de junho e 22 de junho de 2024.

18. Os custos das avaliações antropométrica e de bioimpedância são exclusivos do aluno, devendo ser acertados no dia da avaliação ou autorização de cobrança pela APCEF-PR.

19. O valor da avaliação antropométrica é R\$ 30,00, do exame de bioimpedância R\$ 30,00, somando no total de R\$ 60,00 para avaliação inicial e R\$ 60,00 para avaliação final.

20. O valor de referência a ser analisado dos participantes será PESO CORPORAL (aferido na balança) e PERCENTUAL DE GORDURA (avaliado por bioimpedância) nos dias de avaliação previamente agendados.

DO PROGRAMA

21. Todos os alunos serão submetidos a uma planilha de treino personalizado e individual, elaborada por professores de Educação Física que atendem na academia APCEF/PR, durante 45 dias.

22. Será **disponibilizada** para cada aluno uma planilha de treinos para a **prática** de exercícios e aumento de gasto calórico, que deverá ser **seguida** para melhorar a perda de peso.

23. Os treinos serão individuais e personalizados para cada aluno com duração máxima de 1 hora, devendo ser executada 3 vezes por semana. É de responsabilidade somente do aluno essa frequência.

24. Os alunos que perderem maior PESO CORPORAL (aferido na balança) e maior PERCENTUAL DE GORDURA (aferido em bioimpedância), definidos na modalidade da premiação, no período de 45 dias, serão premiados.

25. Os alunos poderão utilizar programas nutricionais para potencializar os resultados.

26. Caso exista qualquer desistência de algum participante será utilizado o peso aferido no último controle semanal para premiação da modalidade.

DA PREMIAÇÃO:

27. **MODALIDADE 1:** Maior PERDA de PESO CORPORAL (KG) entre TODOS os participantes. O vencedor ganhará uma bicicleta.

28. **MODALIDADE 2:** Maior PERDA de percentual de gordura (%G) entre os participantes. O vencedor ganhará um SEMESTRE de mensalidade na academia APCEF/PR SERÁ PREMIADO UM DO SEXO MASCULINO E UM DO SEXO FEMINO.

29. O vencedor da primeira modalidade não poderá concorrer à premiação da segunda modalidade.

30. O cálculo de percentual de gordura para premiação ocorrerá pela equação:

FÓRMULA PARA O CÁLCULO DA PREMIAÇÃO

PESO DE GORDURA INICIAL = PESO INICIAL X % GORDURA INICIAL

PESO DE GORDURA FINAL = PESO FINAL X % GORDURA FINAL

CÁLCULO:

(PESO DE GORDURA INICIAL) – (PESO DE GORDURA FINAL) = % DE GORDURA

(PESO DE GORDURA INICIAL)

ELIMINADO

31. Não será permitida ingestão de substâncias sem o conhecimento prévio do professor, nem realização de cirurgia que otimize a perda de peso. Nesse caso, o aluno será desclassificado do projeto.

32. A divulgação do resultado será realizada em canais de comunicação da APCEF-PR.

Assinatura do Participante: _____.

Coordenação do projeto Tiago M da Silva.

Professor responsável Tiago M da Silva: _____.

Anexo 1 – TERMO DE AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM

Eu, _____, nacionalidade _____, estado civil _____, portador da Cédula de identidade RG nº. _____, inscrito no CPF/MF sob nº _____, município de _____/PR.

AUTORIZO o uso de minha imagem em todo e qualquer material entre fotos e documentos, para ser utilizada em campanhas promocionais e institucional do Programa APCEF/PR NA MEDIDA, com sede em Curitiba - Rua Capitão Leônidas Marques, 3020 - Uberaba, sejam essas destinadas à divulgação ao público em geral. A presente autorização é concedida a título gratuito, abrangendo o uso da imagem acima mencionada em todo território nacional e no exterior, das seguintes formas: (I) out-door; (II) busdoor; folhetos em geral (encartes, mala direta, catálogo, etc.); (III) folder de apresentação; (IV) anúncios em revistas e jornais em geral; (V) homepage; (VI) cartazes; (VII) back-light; (VIII) mídia eletrônica (sites, redes sociais, painéis, vídeo-tapes, televisão, cinema, programa para rádio, entre outros). Por esta ser a expressão da minha vontade declaro que autorizo o uso acima descrito sem que nada haja a ser reclamado a título de direitos conexos à minha imagem ou a qualquer outro, e assino a presente autorização em 02 vias de igual teor e forma.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante