

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 a associados ativos do clube. 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. Somente os sócios da Caixa Econômica Federal que possuem cadastro ativo no quadro de sócio da APCEF/PR poderão participar do programa “APCEF/PR na medida”.
2. Ao participar de forma espontânea, o sócio 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 do clube APCEF/PR www.apcefpr.org.br com nome completo, número de celular para contato, categoria de sócio, altura, peso corporal (em kg), motivo do interesse, qualquer dúvida entrar em contato pelo **e-mail** academia2@apcefpr.org.br e **WhatsApp 41 8710-1395**.
4. Os interessados a participar do programa APCEF/PR na Medida deverão estar devidamente cadastrados na ACADEMIA APCEFPR, com exame médico válido, idade mínima 16 anos completos.
5. O acompanhamento nutricional é obrigatório para todos os alunos e custeado pelo mesmo.
6. A consulta com psicólogo e acupunturista são opcionais sendo de custo exclusivo do aluno.
7. Os anexos (1 e 2) final desse regulamento deverão ser entregues devidamente preenchidos e realizados, antes do início do programa na ACADEMIA APCEFPR.

8. O participante também deverá informar qual categoria representa (4): categoria 1- Sócio Efetivo (SR Curitiba Leste, SR Curitiba Oeste, Área Meio) e categoria 2- Sócio Contribuinte 3- Sócio Aposentado. O sócio família e as demais categorias poderá se enquadrar na categoria “Contribuinte”.
9. Os interessados deverão enviar os dados para seleção do dia 13 de maio até o dia 24 de maio.
10. Os integrantes da diretoria que participarem do programa não concorrerão à premiação.
11. 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

12. 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 4141-6092), onde os participantes poderão solicitar consulta via plano de saúde ou custeando pelo serviço.
13. Os custos de exame médico são exclusivos do aluno podendo ser realizado pela clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF-PR.
14. 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 4141-6092).

DA NUTRIÇÃO e AVALIAÇÃO FÍSICA:

15. O aluno deverá submeter-se a uma avaliação nutricional e antropométrica, sendo o custo exclusivamente do aluno.
16. O aluno deverá seguir em totalidade o planejamento nutricional e planejamento de atividades físicas, orientados pelos profissionais

responsáveis das áreas específicas (Nutricionista e profissional de Educação Física respectivamente).

17. Será disponibilizada agenda da nutricionista, que atende na clínica de fisioterapia Qualidade & Vida, localizada na sede da APCEF/PR, e do profissional de educação física, que atende na academia associação, onde os participantes irão realizar avaliação nutricional e antropométrica.
18. Os custos da avaliação nutricional serão intermediados pela clínica de fisioterapia Qualidade & Vida localizada na APCEF/PR, via plano de saúde dos participantes ou custeados pelo aluno.
19. As datas para realização da avaliação nutricional serão de acordo com a disponibilidade e demanda da clínica Qualidade & Vida localizada na APCEF/PR.
20. O valor 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. Os participantes serão divididos em 2 categorias: 1- Sócio Efetivo (SR Curitiba Leste, SR Curitiba Oeste, Área Meio e Aposentado); 2- Sócio Contribuinte. O sócio família e demais categorias poderão se enquadrar na categoria "Contribuinte".
22. Todos os alunos serão submetidos a uma planilha de treino personalizado e individual, elaborada pelos professores de Educação Física que atendem na academia APCEF/PR, durante 60 dias.
23. **O programa terá início no dia 13 de maio (inscrições) e terminará no dia 14 de setembro (premiação).**

Cronograma

- 13/05: Início das inscrições.
- 24/05: Término das inscrições.
- 25/05: Abertura da agenda Clínica Qualidade & Vida (avaliação médica e nutricional - inicial).
- 01/06: REUNIÃO AS 10H NA ACADEMIA APCEFPR (entrega dos exames e termo de imagem).
- 03/06: Início dos treinos.
- 20/07: Abertura da agenda Clínica Qualidade & Vida (avaliação médica e nutricional - média).
- 31/08: Término dos treinos.
- 02/09: Abertura da agenda Clínica Qualidade & Vida (avaliação médica e nutricional - média).
- 14/09: Premiação.

24. Será disponibilizado para cada aluno uma planilha de treinos para a prática de exercícios e aumento de gasto calórico, que deverá ser seguido para melhorar a perda de peso.
25. 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.
26. 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 60 dias serão premiados.
27. Será realizada semanalmente pesagem com todos os participantes antes da realização do primeiro treino semanal para fins de acompanhamento e registro em tabela.
28. Caso exista qualquer desistência de algum participante será utilizado o peso aferido no último controle semanal para premiação da modalidade.

DA PREMIAÇÃO:

29. Serão premiadas 2 MODALIDADES;
30. **MODALIDADE 1 (INDIVIDUAL):** Maior PERDA de PESO CORPORAL (KG) entre TODOS os participantes. **O vencedor ganhará uma bicicleta.**
31. **MODALIDADE 2 (CATEGORIA):** Maior PERDA de percentual de gordura (%G) entre os participantes DE CADA CATEGORIA (EFETIVO/CONTRIBUINTE). **O vencedor ganhará um SEMESTRE de mensalidade na academia APCEF/PR.**
32. O cálculo de percentual de gordura para premiação se dará pela equação:

<p>FORMULA PARA O CÁLCULO DA PREMIAÇÃO</p> <p>PESO DE GORDURA INICIAL = PESO INICIAL X % GORDURA INICIAL</p> <p>PESO DE GORDURA FINAL = PESO FINAL X % GORDURA FINAL</p> <p>CÁLCULO:</p> <p>$\frac{(\text{PESO DE GORDURA INICIAL}) - (\text{PESO DE GORDURA FINAL})}{(\text{PESO DE GORDURA INICIAL})} = \% \text{ DE GORDURA}$</p> <p>ELIMINADO</p>

33. **SORTEIO:** Será realizado SORTEIOS para os alunos que mais compareceram aos treinos, cada treino será equivalente a um cupom, quem tiver maior número de treinos executados receberá mais cupons para o sorteio.

SORTEIO 1: Um VOUCHER DECATHLON NO VALOR DE 50 REIAS e um mês de ACADEMIA APCEFPR para participante do sexo MASCULINO.

SORTEIO 2: Um VOUCHER DECATHLON NO VALOR DE 50 REIAS e um mês de ACADEMIA APCEFPR participante do sexo FEMININO.

34. Não será permitido ingestão de substâncias sem o conhecimento prévio do nutricionista e do professor, nem realização de cirurgia que otimize a perda de peso.

35. A divulgação do resultado será realizada em canais de comunicação da APCEF/PR.

**Anexo 1 – EXAMES SOLICITADOS E APRESENTADOS NO INICIO E FIM
DO PROGRAMA APCEFPR NA MEDIDA**

Hemograma completo;

Sódio;

Potássio;

Glicose;

Creatinina;

Uréia;

Ácido úrico;

Colesterol total e frações;

Triglicerídeos;

Hemoglobina glicada;

Vitamina D, 25 hidróxi ;

Gama GT;

Insulina;

Plaquetas;

Ferritina;

Homocisteína;

Fibrinogênio;

TGO;

TGP;

TSH;

Proteína C reativa;

Cortisol Basal.

Anexo 2 – 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)
home page; (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 _____.

Coordenação do projeto Tiago M da Silva.

Professor responsável Tiago M da Silva: _____.

Nutricionista responsável _____.