

REGULAMENTO APCEF/PR NA MEDIDA 2026

O programa “APCEF-PR na medida” é um programa de treinamento físico e de relacionamento da Associação do Pessoal da Caixa Econômica Federal (APCEF-PR), destinado aos associados **da entidade**. O objetivo é proporcionar aos participantes reduções 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 possuírem 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.

3.1. Os alunos deverão adquirir o tíquete para pagamento do programa no autoatendimento da APCEFPR, no valor de 60,00 reais, que deverá ser pago até o próximo vencimento da mensalidade.

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 de **4** a 30 de maio de **2026**. O valor da inscrição é R\$ 60,00 por associado.

8. Os integrantes da diretoria e funcionários da APCEF-PR que participarem do programa não **concorrerá** à premiação.

9. 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

10. 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.

11. 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.

12. 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

13. 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.

14. 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

15. As avaliações iniciais de bioimpedância serão realizadas na academia APCEF-PR, do dia 08 ao dia 13 de junho de 2026. As avaliações finais estão previstas para 01 de agosto ao dia 08 de agosto de 2026.

16. 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 ou aquisição do ticket no sistema de auto atendimento da APCEFPR.

17. O valor da avaliação antropométrica e bioimpedância é de 60,00 reais, uma inicial e (60,00 reais) final, somando no total de 120,00 reais para avaliação de conclusão e parâmetro de premiação do programa.

18. O valor de **referência** a ser analisado dos participantes será PESO CORPORAL (aferido na balança); PERCENTUAL DE GORDURA (avaliado por

protocolo de bioimpedancia) e MASSA MUSCULO ESQUELÉTICA nos dias de avaliação previamente agendados.

DO PROGRAMA

19. 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.

20. 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.

21. 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.

22. Os alunos que perderem maior PESO CORPORAL (aferido na balança) e maior PERCENTUAL DE GORDURA (aferido em bioimpedância), tiverem conquistado maior MASSA MÚSCULO ESQUELÉTICA e com frequência de 3 vezes por semana no período de 45 dias, serão premiados.

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

24. Caso não realize a última avaliação para coleta dos resultados finais, o aluno não concorrerá aos prêmios.

DA PREMIAÇÃO:

25. **MODALIDADE 1:** Maior pontuação adquirida na de acordo com a tabela abaixo. O vencedor ganhará uma bicicleta; sendo uma premiação para o homem e outro para mulher.

26. **MODALIDADE 2:** Segunda maior pontuação adquirida na de acordo com a tabela abaixo. O vencedor ganhará uma 6 meses de academia APCEFPR grátis; sendo 6 meses para um homem e outro 6 meses para mulher.

28. O cálculo da pontuação para as modalidades será baseado na tabela abaixo:

Referência	Referência	Pontuação	Observação
Peso em gramas	Eliminação completa á cada 1 kg	10 pontos	O ganho de peso geral não terá penalidade
% Gordura	Eliminação 1%	8 pontos	Aumento de % de Gordura - 8 ponto
Massa Músculo Esquelético	Ganho de 1kg	5 pontos	Perda de massa músculo esquelética - 5 ponto
Presença na Academia	Freqüência na academia em dias	8 pontos	Limite de 3 presenças semanais

29. Todas as pontuações serão calculadas em forma de regra de 3 para contemplar os valores quebrados na de cada eliminação, exemplo:

$$1 \text{ kg} = 10 \text{ pontos}$$

$$5,522 \text{ kg} = X$$

$$X = (5,522 > 10)/1$$

$$\mathbf{X = 55,22 \text{ pontos}}$$

30. Não será permitida ingestão de substâncias sem motivação legal do médico e conhecimento prévio do professor, nem realização de cirurgia que potencialize a **perda** de peso durante o projeto. Nesse caso, o aluno será desclassificado.

31. O resultado será divulgado 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