



Regulamento do Programa “Saúde em Dia”

Este instrumento tem como objetivo regulamentar a participação no “PROGRAMA SAÚDE EM DIA” mediante convênio firmado entre a Academia TRIBUS – Águas Claras e o Colégio La Salle – Águas Claras, conforme as condições relacionadas a seguir:

1. OBJETIVOS:

Proporcionar saúde e qualidade de vida aos inscritos no Programa, por intermédio de um acompanhamento nutricional e prática de atividades físicas personalizadas, tais como musculação, natação, lutas, danças, spinning, pilates e outras modalidades disponibilizadas na Academia Tribus Águas Claras, mediante agendamento e verificação de disponibilidade de horário na Secretaria da Academia.

2. JUSTIFICATIVA:

O modo de vida das pessoas hoje contribui para o sedentarismo e a má-alimentação, elementos que deterioram a saúde e favorecem o aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes e outras. O programa denominado “**Saúde em Dia**” pretende facilitar uma mudança de atitudes e hábitos, contribuindo para a prevenção de doenças, aumento do bem estar e melhoria da qualidade de vida dos participantes.

3. PÚBLICO-ALVO:

- a) Responsáveis e/ou familiares (maiores de 18 anos) de alunos da Escola La Salle Águas Claras;
- b) Professores e Funcionários do Colégio La Salle Águas Claras.

4. **DA ADESÃO MÍNIMA E ADESÃO MÁXIMA:**

A quantidade mínima para a realização deste Programa é de 100 (cem) inscritos. Será admitida a quantidade máxima de até 500 (quinhentos) inscritos.

Caso não seja obtida a adesão mínima, a Comissão de Avaliação e Julgamento, mencionada no item 14 deste Regulamento, analisará a viabilidade de prosseguimento do Programa, com as adequações necessárias. Não sendo realizado o Programa, o valor do investimento será devolvido.

5. **DA PARTICIPAÇÃO:**

Poderão participar do Programa **Saúde em Dia** o público listado no item 3. Não poderão participar, em hipótese nenhuma, funcionários da Academia Tribus ou qualquer outra pessoa que não faça parte desse público.

6. **DAS INSCRIÇÕES:**

Para participar, os interessados deverão se inscrever no stand montado no Colégio La Salle – Águas Claras ou na própria recepção da Academia TRIBUS Águas Claras no período de 23/01/2016 a 22/02/2016. Não serão admitidas inscrições fora do período acima.

7. **DO VALOR DO INVESTIMENTO:**

As pessoas inscritas realizarão um investimento mensal de R\$ 260,00 (duzentos e sessenta reais), sendo que este valor disponibilizará aos participantes do programa os seguintes serviços:

- Prescrição de treino;
- Musculação;
- Nutrição;
- Natação;
- Hidroginástica;
- Lutas (judô, jiu-jitsu e outras que sejam oferecidas pela academia);
- Aulas Coletivas (spinning, abdominal express, kangoo jump, funcional e outras).
- Palestras motivacionais referentes ao tema.

Observação 1: Os inscritos que possuam um dos convênios previstos no **ANEXO I**, terão as prestações mensais do Programa reduzidas para R\$ 220,00 (duzentos e vinte reais).

Observação 2: Os inscritos no Programa deverão procurar a recepção da Academia para verificar a disponibilidade de horário das aulas de natação, hidroginástica, lutas e aulas coletivas.

8. **DA DEFINIÇÃO DOS VENCEDORES:**

Os participantes do Programa serão divididos em duas categorias: Masculino e Feminino.

A definição do vencedor (a) em cada categoria será feita por intermédio de um sistema de pontuação mensal que será composto de quatro itens:

- Frequência na academia;
- Consulta com o nutricionista;
- Perda de percentual de gordura ou ganho de massa magra;
- Teste de Condicionamento Físico.

9. **DA PONTUAÇÃO**

9.1. **FREQUÊNCIA NA ACADEMIA** :

Os pontos serão atribuídos aos participantes que comparecerem à academia para fazer as atividades disponibilizadas da seguinte forma:

- 11 a 15 dias no mês → 1 pt
- 16 a 20 dias no mês → 3 pts
- Mais de 20 dias no mês → 5 pts

OBSERVAÇÃO: A frequência será controlada por intermédio de folha de ponto que ficará localizada na recepção da Academia, onde os participantes deverão assinar no campo próprio sua respectiva entrada e saída, sendo que o tempo mínimo necessário para computar a frequência será de 30 (trinta) minutos.

9.2 **CONSULTA COM O NUTRICIONISTA:**

O ponto será atribuído mediante comparecimento do participante ao nosso especialista na parte de nutrição esportiva:

- a. Uma consulta no mês → 5 pts

9.3 **AVALIAÇÃO FÍSICA :**

A avaliação física, feita por profissional habilitado, levará em consideração os quesitos de perda de percentual de gordura ou o ganho de massa magra, sendo que será atribuída ao participante a pontuação pelo melhor desempenho alcançado em um dos dois itens:

a. *perda de 1% a 1,9% de percentual de gordura* → 3 pts

a.1 *perda de 2% ou mais de percentual de gordura* → 5 pts

b. *aumento de massa magra de 1% a 1,9%* → 3 pts

b1. *aumento de massa magra de 2% ou mais* → 5 pts

OBSERVAÇÃO: O participante só pontuará EM UM DOS DOIS QUESITOS (perda de percentual de gordura ou ganho de massa magra) aquele no qual ele obtiver a maior pontuação, de forma que o máximo a ser alcançado mensalmente nesse tópico será de 5 pontos.

10. **TESTE DE CONDICIONAMENTO FÍSICO :**

A pontuação nesse tópico será atribuída com base em um teste que será realizado nas esteiras da academia pelo período de 12 minutos, sendo que ao final o resultado indicará o seguinte (conforme ANEXO II):

- Condição Fraca – 1 pt
- Condição Boa – 3 pts
- Condição Excelente – 5 pts

11. **CRITÉRIOS DE DESEMPATE**

Se ocorrer empate entre dois participantes da mesma categoria, o desempate observará os seguintes critérios:

- frequência na Academia;
- maior idade.

12. **DA PREMIAÇÃO**

Os vencedores das categorias masculina e feminina terão direito a uma viagem à Disney com acompanhante (filho (a) ou outra pessoa indicada) com direito à passagem e hospedagem durante 4 (quatro) dias, conforme Plano de Viagem (ANEXO III).

13. **CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES:**

22/02 a 27/02 → Avaliação Física e Nutricional Inicial (sem contagem de pontos)--- Obrigatória a participação
29/02 a 5/03 →Elaboração dos programas de treinamento (sem contagem de pontos)--- Obrigatória a participação
7/03 a 12/03 →Treinamento
14/03 a 19/03→Treinamento

21/03 a 26/03 → Reavaliação do treino
28/03 a 2/04→ 1º Teste de condicionamento físico (teste com pontos)
4/04 a 9/04→1ª Avaliação Física e Nutricional (com atribuição de pontos)
11/04 a 16/04→ Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)

18/04 a 23/04 → Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)
25/04 a 30/04→ 2º Teste de Condicionamento Físico (teste com pontos)
2/05 a 7/05→ Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)
9/05 a 14/05→ 2ª Avaliação Física e Nutricional (com atribuição de pontos)

16/05 a 21/05 → Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)
23/05 a 28/05→ 3º Teste de Condicionamento Físico (teste com pontos)
30/05 a 4/06→ Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)
6/06 a 11/06→ Treinamento (semana de encaixe, com perda de 0,5 pontos por cada semana atrasada)

13/06 a 18/06 → 3ª Avaliação Física e Nutricional (com atribuição de pontos)
19/06 a 21/06 → Encaixa da 3ª Avaliação Física e Nutricional, com perda de 0,5 pontos.
22/06 → Término do Programa.
25/06 → Prazo final para eventuais recursos.
28/06 → Apresentação do resultado final com o anúncio dos vencedores na categoria masculino e feminino.

14. **AGENDAMENTO**

Os inscritos no Programa deverão agendar o teste de Condicionamento Físico e a Avaliação Física e Nutricional, na recepção da Academia ou pelo telefone **34351001**, com antecedência, a partir de 5 dias antes da data estipulada para esses procedimentos.

A critério da Comissão de Avaliação e Julgamento poderão ser disponibilizados horários para os testes acima referenciados em dia de domingo, sem perda da pontuação por semana atrasada.

15. **DA COMISSÃO DE AVALIAÇÃO E JULGAMENTO:**

O programa “Saúde em Dia” terá uma Comissão, composta por três integrantes: Diego Renato, Wander e Carlos Roberto, professores da Academia Tribus – Águas Claras, que ficarão responsáveis por decidir os recursos, bem como os questionamentos não esclarecidos pelo Regulamento.

16. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

16.1 Do momento em que o participante se inscrever no Programa, ele já pode iniciar o seu treinamento e participar das aulas coletivas disponibilizadas na Academia.

16.2. Será possível a apresentação de recurso à Comissão do Programa, no prazo de 3 (três) dias, contados da data do evento (Avaliação Física/Nutricional ou Teste de Condicionamento Físico).

PROGRAMA SAÚDE EM DIA

Uma parceria entre Academia Tribus Águas Claras e Colégio La Salle Unidade Águas Claras.

Brasília, 18 de janeiro de 2016