



## EDITAL

### PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO DO SINTUF RJ – COORDENAÇÃO DE ESPORTE E LAZER

#### \*"UNIDOS NA SAÚDE E NA LUTA"\*

**INSCRIÇÕES:** Via site do Sintufrj a todos associados do Sintufrj e funcionários do Sintufrj. De 15/04/2024 a 30/04/2024. Informando NO CAMPO DE INSCRIÇÃO: nome completo, matrícula, data de nascimento, idade no momento da inscrição, peso atual e altura, local de trabalho ou aposentado e ainda o preenchimento do formulário e do Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), autorizando a inscrição.

**Ao longo do Programa:** "Unidos na Saúde e na Luta", haverá eventos que o associado inscrito poderá participar presencialmente ou executar as atividades físicas em local que melhor lhe convier, acessando e assistindo pela plataforma na página do Sintufrj. Haverá indicações de programas gravados para assistirem onde também oferecerá assuntos ligados a dieta, receitas e emagrecimento.

**AVALIAÇÕES:** O associado inscrito deverá comparecer na Sede do Sintufrj, na data marcada ou agendada, munido de roupa para atividade física, que possibilite aferições de dobras cutâneas e fazer alguns tipos de mobilidade física (flexibilidade e/ou força), alongamentos e atividade física leve.

**Primeira Avaliação obrigatória, mês de Maio. De 02/05/2024 a 29/05/2024.**

**Segunda Avaliação, intermediária, obrigatória, 05/08/2024 a 30/08/2024.**

**Avaliação final 04/11/2024 a 22/11/2024.** Está definirá a evolução do participante no objetivo da perda de peso e ganho de mobilidade e flexibilidade que também são critérios de pontuação, para definir os vencedores. Todas as avaliações são obrigatórias, acarretando em pontos negativos a falta de qualquer uma avaliação, no prazo estipulado.

**Resultado final: de 02 a 06/12/2024.**

**Premiação:** Um final de semana com café da manhã dando direito a levar um acompanhante em uma pousada na Região dos Lagos, local e data ainda a ser definido, agendado, para o mês de dezembro de 2024 ou Janeiro de 2025.

A Coordenação e equipe de avaliadores, definirão o Programa, se dividido em Equipes ou Individuais, conforme a dinâmica de inscrições. Sendo dividida em equipe de pessoas, a única equipe vencedora será aquela que obtiver os melhores índices na perda de peso e ganho de mobilidade e flexibilidade, no somatório final. Sendo o Programa de competição individual, os 10 melhores índices de perda de peso e ganho de mobilidade e flexibilidade, serão declarados vencedores. Ocorrendo empate a maior idade será motivo de desempate.