

## **DESAFIO ENEL**

### **Regulamento**

#### **Do Desafio Enel**

Em conjunto a URI campus São Luiz Gonzaga, Decorpore e Enel realizarão um desafio de condicionamento físico que consistirá na preparação de pessoas sedentárias da comunidade de São Luiz Gonzaga e região para a participação na rustica da Decorpore. Serão ofertadas 10 vagas, conforme critérios abaixo, onde, os selecionados realizarão um programa de atividade física sob o acompanhamento dos profissionais da URI. O programa de preparação física será realizado no campus da URI em São Luiz Gonzaga e não apresentará nenhum custo aos selecionados.

#### **Do Objetivo**

Preparar através de um programa de exercícios físicos e acompanhamento nutricional pessoas sedentárias da comunidade de São Luiz Gonzaga e região para a realização da Rustica Decorpore.

#### **Dos acompanhamentos oferecidos**

O programa de preparação física para a Rústica da Decorpore oferecido em conjunto pela URI campus São Luiz Gonzaga, Enel e Decorpore será realizado no Centro Poliesportivo de Ensino Pesquisa e Extensão da Universidade e terá uma periodicidade de 2 vezes na semana até o dia da prova. Os selecionados para participar do programa não terão nenhum custo durante a sua participação e receberão uma camiseta do evento.

A URI realizará um acompanhamento de preparação física, nutricional, psicológico e fisioterapêutico para os selecionados durante todo o período de preparação até o dia da prova, onde será montado um estande da Universidade para abrigar os participantes do programa antes e após a prova.

Os professores da Universidade ficarão responsáveis por todo o acompanhamento dos participantes, dando assim, toda a assistência necessária

para que os mesmos consigam realizar a prova. Os horários de participação dos selecionados serão definidos conforme a disponibilidade de horários do Laboratório de Musculação da URI e horários de disponibilidade do participante. Os participantes receberão ainda, no decorrer da execução do projeto, brindes e no dia do evento os mesmos receberão um kit esportivo.

### **Dos critérios de seleção dos candidatos**

O candidato que se propuser a participar do programa de preparação física deverá se enquadrar nos seguintes critérios:

- Idade igual ou superior a 30 anos.
- Índice de massa corporal (IMC) inferior a 35 kg/m<sup>2</sup>.
- Pressão arterial de repouso inferior a 130 por 90 mmHg. (Em caso de hipertensão diagnosticada o indivíduo deverá estar medicado).
- Glicemia de jejum inferior a 110 mg/dl.
- Não praticar qualquer tipo de exercício físico a pelo menos 6 meses
- Apresentar, caso solicitado pela equipe de avaliação, atestado médico com liberação para exercícios físicos.

Os candidatos deverão comparecer ao Centro Poliesportivo de Ensino Pesquisa e Extensão da URI campus São Luiz Gonzaga, para a realização de avaliação prévia e seleção para participação do programa de preparação física.

No caso do número de participantes que obtiverem todos os critérios acima exceder a oferta de 10 pessoas, será realizado um sorteio para a definição dos 10 participantes.

### **Das obrigações dos participantes**

Os participantes selecionados para a participação no programa de preparação física do Desafio Enel terão as seguintes obrigações:

- Participar dos programas de treinamento ofertados pela URI 2 vezes na semana, apresentando pelo menos 75% de frequência.
- Seguir todas as instruções passadas pelos professores e monitores durante todo o período de treinamento.



- Participar da Rústica da Decorpore sob a orientação da equipe técnica da URI.
- Não interromper o programa de treinamento ofertado.

Caso o candidato não cumpra alguma das obrigações acima, será penalizado com o pagamento de uma multa no valor de 50,00. A rústica da Decorpore ocorrerá no dia 10 de novembro de 2018.

Eu \_\_\_\_\_ declaro estar ciente e concordar com todos os termos do presente regulamento.

São Luiz Gonzaga, \_\_\_\_ de junho de 2018

---

**Participante**

---

**Dr. Bruno Costa Teixeira**  
Coordenador