



REGULAMENTO DO DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2017- PROJETO VERÃO

1. Dos objetivos do projeto

O projeto "Desafio CNJ Saudável" faz parte do Programa de Qualidade de Vida no Trabalho do CNJ e visa:

- ✓ Promover saúde e bem-estar;
- ✓ Promover integração entre os colaboradores do CNJ;
- ✓ Fomentar um clima organizacional favorável ao trabalho no CNJ;
- ✓ Estimular a melhoria na qualidade de vida por meio do incentivo à realização de atividades físicas e de alimentação equilibrada.

O Desafio em 2017 terá duração de 13 (treze) semanas, iniciando-se no dia 21 de agosto e finalizando no dia 1º de dezembro.

2. Da inscrição

Cada equipe deverá preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail: gvt@cnj.jus.br, do dia 9 a 18 de agosto de 2017.

Cada integrante de equipe deverá realizar o pagamento da sua taxa de inscrição, conforme item 2.1.

A equipe só estará formalmente inscrita no projeto após:

- a) a entrega da ficha de inscrição dentro do prazo regulamentar.
- b) o pagamento da inscrição por todos os integrantes, nos moldes do item 2.1.

2.1 Do valor da inscrição

O DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2017 será realizado sem a utilização de recursos públicos para premiações e custeio das medições dos participantes.

A participação no projeto é condicionada ao pagamento da taxa de R\$35,00 (trinta e cinco reais) por pessoa.

A taxa poderá ser dividida em até duas parcelas, pagas uma no mês de agosto e outra parcela no mês de setembro. O valor total da taxa deverá estar quitado até o dia 29/9/2017.

O valor arrecadado custeará as medições e as premiações.

O pagamento poderá ser realizado por meio da entrega do valor na sala 302 do Bloco B (SEGED), mediante recibo.



3. Da participação no programa

Público-alvo: Poderão participar todos os colaboradores do CNJ: conselheiros, magistrados, servidores efetivos, requisitados, terceirizados e estagiários.

Poderão se inscrever grupos de 3 (três) a 15 (quinze) participantes, preferencialmente mistos com homens e mulheres, podendo ser composto por pessoas de unidades diferentes do CNJ.

A equipe deverá indicar um “nome de equipe” e um “capitão”.

Ao se inscrever, o(a) participante poderá indicar um *nickname* pelo qual será conhecido(a) ao longo do projeto. A escolha do *nickname* visa preservar o sigilo do(a) participante. Caso o(a) participante não escolha um, o comitê organizador o(a) identificará alfanumericamente.

Todos os participantes, ao se inscreverem, autorizam a divulgação de seu *nickname* na mídia interna do CNJ, bem como do nome da equipe.

O capitão da equipe será o responsável pela organização da sua equipe e pela apresentação do “projeto de equipe” ao comitê organizador. Este “projeto de equipe” conterá a intenção de atividades, controle alimentar e outras ações que a equipe planejar executar.

Observação: As pessoas que não conseguirem se agrupar, poderão, excepcionalmente, encaminhar para o e-mail gvt@cnj.jus.br sua ficha de inscrição avulsa. No final do período de inscrições, essas pessoas serão agrupadas pelo comitê organizador.

4. Das pesagens e aferições de medidas

Antes do início oficial do projeto, os responsáveis pelas medições comparecerão ao CNJ para uma palestra inaugural e de esclarecimento sobre as novas metodologias de medição que serão usadas na versão do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2017 – PROJETO VERÃO.

Cada participante e cada equipe terão uma ficha de avaliação e acompanhamento.

As medições serão realizadas nas dependências do CNJ, pela empresa parceira FIT30, sob a responsabilidade técnica de um educador físico.

Ao longo do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL, será dedicada uma semana para a realização de cada uma das 3 (três) baterias de medições.

- **1ª bateria de medições:** 21 a 25 de agosto;
- **2ª bateria de medições:** 2 a 6 de outubro;



- **3ª bateria de medições:** 27 a 30 de novembro.

O participante que não realizar sua medição durante os períodos e local (CNJ) do regulamento deverá procurar a empresa FIT30 para realizar a medição em até uma semana após o período determinado de cada bateria, arcando com o custo em separado, em horário a ser agendado diretamente com a empresa.

Para fins de classificação e premiação, a primeira pesagem válida não poderá ser anterior ao dia 21 de agosto e a última pesagem deverá ocorrer até o dia 30 de novembro de 2017.

Em cada bateria de medição, os participantes passarão por 3 (três) estações de medição:

- Saúde celular:
 - Medida de **bioimpedância** formada pela massa corporal total (peso), gordura relativa (%), percentual de massa magra (ou massa muscular), hidratação intracelular e extracelular;
- Fita métrica
 - Circunferência do abdômen;
- Fitness Test:
 - Medida da **aptidão física** formada pela flexibilidade, coordenação e equilíbrio, força, capacidade aeróbia e auto avaliação (Resultado: *fitness score*)

O *Fitness score* varia de 0 a 100 pontos (quanto mais próximo de 100 pontos, mais saudável) e a saúde celular de 0º a 12º (quanto mais próximo de 12º, mais saudável).

Todos os participantes deverão realizar as medições previamente acordadas e só serão válidas as pesagens realizadas pela empresa parceira **FIT30**, nos dias e horários estabelecidos e divulgados.

Não será eliminado o participante que deixar de realizar alguma medição. Todavia, ele/ela deverá estar ciente da variação na classificação de acordo com a quantidade de medições que participou e os resultados alcançados.

O Desafio CNJ Saudável busca uma participação espontânea, assim não haverá constrangimento ou exposição durante as sessões de medições, não sendo necessário vestimentas diferentes das utilizadas no trabalho para realizá-las.

4.1 Recomendações para as medições



Visando minimizar falhas metodológicas, os participantes receberão recomendações e restrições antes da medição. Ressalta-se que não é obrigatório que o participante as siga.

- ✓ Evitar o consumo de alimentos duas horas antes das medições;
- ✓ Evitar a prática de exercícios físicos seis horas antes das medições;
- ✓ Evitar o uso de tabaco duas horas antes da avaliação;
- ✓ Evitar o consumo excessivo de água, bebidas alcoólicas, café, chá e bebidas efervescentes;
- ✓ Portadores de marca-passo, gestantes e funcionários que fazem uso de medicamentos diuréticos devem informar sua condição aos responsáveis pelas medições;
- ✓ Esvaziar bexiga e intestino antes da avaliação;
- ✓ Utilizar vestimentas leves (não é necessário utilizar vestimenta de ginástica/atividades físicas; a medição será realizada sobre a roupa de trabalho).

4.2 Da empresa parceira FIT30

A FIT30 fica a 400 (quatrocentos) metros do CNJ e funciona no horário das 8h às 20h. O responsável técnico é o Sr. Claudio Van Damme e o telefone da FIT30 é 3447-7186.

Todas as medições ficarão a cargo dos profissionais de educação física da empresa FIT30, que também ficará responsável pelo *ranking*.

A empresa FIT30 realizará as estações de medição (Bioimpedância, Circunferência Abdominal e Fitness score) em 3 (três) baterias, sendo que cada bateria será realizada em 1(uma) semana, nos horários de 13h às 17h, no CNJ.

Será agendado um horário para que cada equipe realize suas medições. Caso algum integrante não possa comparecer no horário da equipe, poderá realizar as medições em outro momento, mas dentro da semana pré-determinada para realização das baterias de medições.

Todos os programas, dispositivos e pessoal necessários para as medições e entregas dos resultados serão de responsabilidade da Fit30min.

Os testes individuais serão enviados automaticamente para os avaliados por *e-mail* imediatamente após as avaliações.

Após encerrada cada etapa, os resultados individuais e gerais serão enviados para o comitê organizador do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL.



5. Da pontuação e do ranking

A nota de cada participante será calculada considerando os 4 (quatro) quesitos abaixo:

Saúde celular (VP1)	Circunferência abdominal (VP2)	Fitness score (VP3)	Pontos percentuais extras* (PPE)
Varia de 0º a 12º	-	Varia de 0 a 100 pontos	Para cada atividade pode ter até 1 (um) ponto extra.

* Participação em atividades ligadas ao objetivo do Desafio CNJ Saudável 2017 conforme subitem 5.1.

A fórmula corresponderá a soma das variações percentuais de cada uma das medidas realizadas (o ganho relativo nos indicadores de Saúde Celular e Fitness Score e a perda relativa da circunferência abdominal) mais os pontos percentuais extras. Se houver alguma perda nos indicadores de Saúde Celular e Fitness Score ou ganho na Circunferência Abdominal, o indicador será considerado igual a 0.

$$\text{Nota} = \text{VP1} + \text{VP2} + \text{VP3} + \text{PPE}$$

Todas as medidas terão o mesmo peso.

A nota da equipe corresponderá a média da nota dos integrantes do grupo.

5.1 Pontos extras

Durante o DESAFIO CNJ SAUDÁVEL, serão desenvolvidas ações diferenciadas para estimular os participantes a seguirem no desafio e alcançarem suas metas, além de estimular hábitos saudáveis.

Ao longo do projeto, o Comitê Organizador divulgará como os participantes poderão ganhar pontos extras, como por exemplo:

- ✓ realizar o exame periódico ou apresentar exames de *check-up* de saúde;
- ✓ participar de palestras ou outras ações promovidas pelo CNJ;
- ✓ mutirão do PLS (plano de logística sustentável).



6. Da divulgação dos resultados do projeto

Serão divulgados os *rankings* das equipes e dos participantes (masculino e feminino) nas 1ª, 2ª e 3ª baterias de medições.

Os participantes do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL autorizam a divulgação do *ranking* constando os seus resultados.

A divulgação utilizará os *nicknames* (ou a identificação alfanumérica, caso o participante não tenha escolhido um *nickname*), das equipes e participantes.

Ao final do projeto, serão divulgados, na mídia interna do CNJ, considerando os resultados por equipes e pelo conjunto de participantes, dados globais de saúde, como por exemplo: o total de peso, percentual de gordura, medida de abdômen diminuídos e massa magra aumentada.

7. Da classificação e premiação

A premiação seguirá a tabela abaixo:

Classificação	Premiação
1º lugar em equipe	R\$ 700,00
1º colocado individual masculino	R\$ 150,00
2º colocado individual masculino	R\$ 100,00
3º colocado individual masculino	brindes
1ª colocada individual feminino	R\$ 150,00
2ª colocada individual feminino	R\$ 100,00
3ª colocada individual feminino	brindes

Além da premiação em dinheiro, os vencedores poderão ganhar outros prêmios dos parceiros do projeto e dos conveniados da Associação dos Servidores do CNJ (ASCONJ).

O encerramento e a entrega dos prêmios do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2017 – Projeto Verão ocorrerão no dia 1º de dezembro de 2017, com a revelação e congratulação aos ganhadores.

8. Dos critérios de desempate



Os empates serão decididos com base nos melhores resultados alcançados na última bateria de medição, pela ordem: 1º) saúde celular, 2º) circunferência do abdômen e 3º) *fitness score*.

Se ainda assim o empate permanecer, ganhará o participante de maior idade.

9. Das disposições finais

Os participantes do Comitê Organizador estarão aptos a participarem do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2017 – Projeto Verão.

A participação no DESAFIO CNJ SAUDÁVEL implica o conhecimento e a aceitação, pelo participante, de todos os critérios, sendo desclassificados os que não atenderem as regras estabelecidas.

Os casos omissos deste Regulamento ou do Projeto serão resolvidos pelo Comitê Organizador com formação interdisciplinar.

Eventuais esclarecimentos poderão ser solicitados por meio dos ramais 5134/5093/5132 ou pelo e-mail qvt@cnj.jus.br.

Brasília, 9 de agosto de 2017.

Comitê Organizador

Raquel Wanderley da Cunha
(SGP)

Meg Gomes Martins de Ávila
(SEGED/SGP)

Antônio Mário Lúcio de Oliveira Junior
(SEGED/SGP)

Davi Ferreira Borges
(DPJ)

Rejane Maria Rodrigues Neves
(SECIN/SCS)