**REGULAMENTO DO DESAFIO CNJ SAUDÁVEL 2019**

**1. 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 trabalhadores do CNJ;
* Fomentar um clima organizacional favorável ao trabalho;
* Estimular a melhoria na qualidade de vida por meio do incentivo à realização de atividades físicas e de alimentação equilibrada.

**2. Período de realização do projeto**

O Desafio em 2019 terá duração de 10 (dez) semanas, iniciando-se no dia 29 de abril e finalizando no dia 5 de julho, com entrega das premiações no dia 10 de julho.

**3. Inscrição**

Cada equipe deverá preencher a ficha de inscrição e enviar para o e-mail qvt@cnj.jus.br.

O período de recebimento das inscrições será do dia 16 a 26 de abril de 2019.

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 e

b) o pagamento da inscrição por todos os integrantes, nos moldes do item 2.1.

**3.1 Valor da inscrição**

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

O valor total da taxa deverá estar quitado até o dia 30/4/2019.

O Desafio é integralmente custeado pelos valores arrecadados com os pagamentos das taxas de inscrições. Não há utilização de recursos públicos para o Desafio.

O pagamento poderá ser realizado por meio da entrega do valor na sala 302 do Bloco B (SEGED). Recomenda-se que o capitão de equipe recolha todos os valores e entregue os pagamentos de toda sua equipe.

O participante receberá um recibo no ato do pagamento da taxa de inscrição.

**4.     Público-alvo e Participação no projeto**

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 10 (dez) 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 participante poderá indicar um *nickname* pelo qual será conhecido ao longo do projeto. A escolha do *nickname* visa preservar o sigilo do participante.

Caso o participante não escolha um *nickname*, o comitê organizador o 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.

O projeto de equipe não é um documento obrigatório, mas tem a utilidade de incentivar o engajamento no Desafio, formar uma rede de apoio e divulgação das atividades intraequipes.

Inscrição avulsa: Os interessados poderão se inscrever de forma individual seguindo as mesmas regras aplicadas às equipes. Para se inscreverem, deverão encaminhar para o e-mail qvt@cnj.jus.br sua ficha de inscrição avulsa.

**5. Medições**

**5.1 Parceria com o IESB**

O Desafio CNJ Saudável 2019 é organizado em parceria com a Unisporte - Universidade do Esporte, do curso de Educação Física da Faculdade IESB, que será o responsável pelas captação e mensuração de dados cineantropométricos, pelos cálculos das medições e pelo *ranking* das equipes e participantes.

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

**5.2 Metodologia para medições**

As medições serão realizadas nas dependências do CNJ, pela equipe de professores e alunos do curso de Educação Física da Faculdade IESB, sob a responsabilidade técnica do coordenador do curso, Prof. Sérgio Avelino da Silva.

A equipe do IESB realizará 3 (três) baterias de medições, sendo que cada bateria será realizada ao longo de 1(uma) semana, nas dependências no CNJ.

* **1ª bateria de medições:** 29 de abril a 3 de maio;
* **2ª bateria de medições:** 3 a 7 de junho;
* **3ª bateria de medições:** 1º a 5 de julho.

O capitão de cada equipe agendará um horário para que sua equipe realize as medições. Este agendamento poderá ser realizado via formulário do *Google Docs*, a ser divulgado.

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.

Não haverá possibilidade de realizar a medição fora das semanas pré-determinadas, nem mesmo fora das dependências do CNJ.

Só serão válidas as pesagens realizadas pela equipe do IESB, nos dias e horários estabelecidos e divulgados.

No dia da medição cada participante poderá anotar seus resultados individuais em uma Ficha de avaliação e acompanhamento, a ser entregue.

O participante que deixar de realizar alguma medição não será eliminado. 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.

**5.3 Estações de Testes**

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

TESTE 1 - BIOIMPEDÂNCIA

Serão medidas as seguintes composições:

* Peso corporal
* Índice de massa corporal
* Percentual de gordura
* Peso gordo
* Idade metabólica
* Taxa metabólica basal

Instrumento de medição da bioimpedância: analisadores de composição corporal Tanita Iron Man ou similar (110 kg).

TESTE 2 - RELAÇÃO CINTURA-QUADRIL

* + medidas da relação cintura X quadril relacionadas de acordo com a tabela de riscos da Organização Mundial de Saude (OMS, 2019)

Instrumento de medição da relação cintura-quadril: fitas antropométricas

TESTE 3 - APTIDÃO FÍSICA:

* Flexibilidade
* Tração lombar
* Tração manual
* Capacidade aeróbica

Instrumentos de medição da aptidão física: banco de Wells, dinamômetros e *steps*.

Além das 3 baterias acima, será utilizado uma anamnese para conhecimento geral do participante que será mensurada como pontuação extra.

**5.4 Recomendações e restrições para as medições**

Visando minimizar falhas metodológicas, seguem as recomendações e restrições para antes de cada medição, não sendo obrigatório, mas sendo recomendado 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).

**6.    Da pontuação e do *ranking***

**6.1 Testes**

O anexo I apresenta as fórmulas pelas quais serão calculadas todas as medições dos testes.

**6.2 Eventos para pontuações 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:

* responder a anamnese enviada pela Unisporte/IESB;
* realizar o exame periódico ou apresentar exames de check-up de saúde que tenham sido realizados nos últimos 6 meses a contar do dia do início do Desafio;
* participar de palestras ou outras ações promovidas pelo CNJ;
* participar dos Jogos Internos do CNJ.

Cada atividade valerá 1 ponto mensurado para cada membro do grupo e dividido pelo quantitativo de participantes da equipe.

**7.    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,* por *nicknames,* constando os seus resultados.

Os participantes autorizam que, ao final do projeto, alguns dados globais de saúde do CNJ poderão ser divulgados na mídia interna do CNJ, bem como para a comunidade científica e na divulgação do projeto, sempre resguardando o sigilo dos nomes dos participantes.

**8. Da classificação e premiação**

A premiação seguirá a tabela abaixo:

|  |  |
| --- | --- |
| **Classificação** | **Premiação** |
| 1º lugar em equipe  | R$ 900,00 |
| 1º colocado individual masculino | R$ 200,00 |
| 2º colocado individual masculino | R$ 100,00 |
| 3º colocado individual masculino | brindes |
| 1ª colocada individual feminino | R$ 200,00 |
| 2ª colocada individual feminino | R$ 100,00 |
| 3ª colocada individual feminino | brindes |

Total em prêmios = R$1.500,00

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 ocorrerão no dia 10 de julho de 2019, com a revelação e congratulação aos ganhadores.

**9. Dos critérios de desempate**

Os empates serão decididos com base nos melhores resultados alcançados na última bateria de medição, pela ordem: 1º) bioimpedância, 2º) relação cintura-quadril e 3º) teste de aptidão física.

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

**10.     Das disposições finais**

Os participantes do COI - Comitê Organizador Interdisciplinar - e do Comitê de QVT estarão aptos a participarem do DESAFIO CNJ SAUDÁVEL.

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

Os casos omissos deste Regulamento serão resolvidos pelo COI em parceria com a Uniesporte.

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

Brasília, 15 de abril de 2019.

**COI - Comitê Organizador Interdisciplinar**

|  |  |
| --- | --- |
| Raquel Wanderley da Cunha (SGP) | Meg Gomes Martins de Ávila (SEGED/SGP) |
| Antônio Mário Lúcio de Oliveira Junior (SEGED/SGP)  | Davi Ferreira Borges (DPJ)  |
|  |  |
| **Comitê de Qualidade de Vida no Trabalho**Eduarda Trigueiro Mendes de CarvalhoJonathas Seixas de OliveiraMarina Brazil BonaniMatheus Pereira DamascenaNeuma Christina Lopes NunesRaphael Cortonesi VianaRejane Maria Rodrigues NevesRenata Maroja Stochiero RibeiroThatiane de Morais Rosa |

**ANEXO I**

**1. Cálculo parcial e final para bioimpedância (CPB e CFB)**

CPB = Peso Corporal Total (PESO) + Índice de Massa Corporea (IMC) + Percentual De Gordura (%G) + Peso Gordo (PG) + Idade Metabólica (IM) + Taxa Metabólica Basal (TMB)/100

PROCEDIMENTO PARCIAL: Soma-se todos os dados individuais do grupo e divide-se pelo quantitativo de participantes. O resultado final será o Cálculo Parcial de Bioimpedância (CPB).

CFB = SOMA DOS CPB / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**2. Cálculo parcial e final da relação cintura-quadril (CPCQ e CFCQ)**

Será utilizada a plataforma on-line “Saúde em movimento” em comparativo com a tabela validada por MacArdle (1993) e usada pela OMS.

PROCEDIMENTO PARCIAL: Relaciona-se a classificação de risco do participante a uma pontuação:

BAIXO = 25 pontos

MODERADO = 50 pontos

ALTO = 75 pontos

MUITO ALTO = 100 pontos



CFCQ = SOMA DOS CPCQ / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**3. Cálculo parcial e final do Teste De Flexibilidade (TPFLEX e TFFLEX)**

PROCEDIMENTO PARCIAL: Relaciona-se a classificação de flexibilidade do participante a uma pontuação:

FRACO = 100 pontos

REGULAR = 80 pontos

MÉDIO = 60 pontos

BOM = 40 pontos

ÓTIMO = 20 pontos



TFFLEX = SOMA DOS TFFLEX / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**4. Cálculo parcial e final do Teste de Tração Lombar (TPLOMBAR e TFLOMBAR)**

PROCEDIMENTO PARCIAL: Será utilizado apenas o melhor resultado (três tentativas), com números correspondentes à carga elevada.

TFLOMBAR = SOMA DOS TPLOMBAR / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**5. Cálculo parcial e final do Teste De Força Manual (TPMANUAL e TFMANUAL)**

PROCEDIMENTO PARCIAL: Será utilizado apenas o melhor resultado em números absolutos, de acordo com a tensão em kg anotado (três tentativas).

TFMANUAL = SOMA DOS TFMANUAL / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**6. Cálculo parcial e final de VO2 máximo (CPVO2MAX e TFVO2MAX)**

Será utilizado nesta avaliação a tabela de avaliação de nível de consumo de VO2 máximo validado por Bruce (1999).

PROCEDIMENTO PARCIAL: Será relacionado a uma classificação validada, o consumo máximo de oxigênio do participante durante o teste a uma pontuação:

BAIXO = 0 pontos

FRACO = 15 pontos

MÉDIO = 30 pontos

BOM = 45 pontos

ÓTIMO = 60 pontos

ATLÉTICO = 85 pontos

ELITE = 100 pontos



TFVO2MAX = SOMA DOS TFFLEX / NÚMERO DE PARTICIPANTES

**7. Fórmula das pontuações parciais e resultados finais**

TFLOMBAR + TFMANUAL + TFVO2 (100)

**PONTUAÇÃO** = CFB + CFFLEX + CFCQ

TFLOMBAR = RESULTADO FINAL TRAÇÃO LOMBAR

TFMANUAL = RESULTADO FINAL TRAÇÃO MANUAL

TFVO2 = RESULTADO FINAL DE CONSUMO DE OXIGÊNIO

CFB = RESULTADO FINAL DA BIOIMPEDÂNCIA

CFFLEX = RESULTADO FINAL DO TESTE DE FLEXIBILIDADE

CFCQ = RESULTADO FINAL DO TESTE DE CINTURA-QUADRIL

**8. Modelo da Tabela de Classificação das Equipes**

EXEMPLO:



Os eventos são as ações programadas para pontuação extra.