



Viva com Saúde

Programa Qualidade de Vida dos Servidores UnirG

**REGULAMENTO DO DESAFIO 60 DIAS
DE ATIVIDADES FÍSICAS**

Junho/2023

APRESENTAÇÃO

Bem-vindos ao emocionante e saudável Desafio de 60 Dias de Atividades Físicas para os servidores da Fundação UnirG! Neste regulamento, estabelecemos as diretrizes para promover um estilo de vida ativo e saudável entre os servidores desta prestigiosa instituição.

Durante os próximos dois meses, encorajamos todos os participantes a se comprometerem com a prática regular de atividades físicas, buscando melhorar sua saúde, bem-estar e qualidade de vida.

Este desafio visa não apenas impulsionar a motivação e o espírito de equipe, mas também criar hábitos duradouros que contribuam para um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo. Juntos, vamos embarcar nessa jornada de transformação física e mental, aproveitando os benefícios de um estilo de vida ativo e inspirando uns aos outros a alcançar nossos objetivos.

OBJETIVO

Incentivar os servidores técnico-administrativos da Fundação UNIRG a adotarem um estilo de vida mais saudável a partir de 60 dias de prática de atividade física.

INSCRIÇÃO

A inscrição é gratuita e deverá ser composta por 3 integrantes. Será realizada no período de 28/06/2023 a 06/07/2023 no link a seguir:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf32MKGfW0vM6X1XbY3_if6A3Mn8XWv597ho1Ip1oNaAKJVxQ/viewform

DURAÇÃO

A duração do projeto será de 60 dias corridos.

Início: 07/08/2023

Término: 04/10/2023

CRITÉRIOS PARA PARTICIPAÇÃO

Para se inscrever no projeto, o participante deverá possuir vínculo com a Fundação Unirg, formar uma equipe com 3 servidores, os quais deverão estar devidamente inscritos.

Os participantes das equipes deverão comparecer no dia 04/08/2023 às 8h, no auditório do Centro Administrativo para participarem da abertura do projeto e realizarem a avaliação física inicial.

A participação dos inscritos no evento de abertura é obrigatório, a fim de dar uma maior oportunidade de sucesso em seus resultados.

A avaliação física será realizada no início (04/08/2023) e no fim (04/10/2023) do desafio e contará com os seguintes componentes:

- Peso corporal (os participantes deverão estar com roupas apropriadas para a prática de atividade física e descalço). Também será obrigatório aferir o peso corporal semanalmente durante as 8 semanas do projeto.
- Estatura (realizar descalço)
- Circunferência abdominal (medida realizada na altura da cicatriz umbilical)
- Pressão arterial (o avaliado deverá permanecer pelo menos 5 minutos em repouso)

REGRAS GERAIS

Todos os membros da equipe devem realizar durante a semana as seguintes tarefas:

- Praticar pelo menos 150 minutos de alguma atividade física durante a semana (segunda a domingo).
- Participar pelo menos 2 dias na semana da ginástica laboral que será oferecida durante o projeto.
- Participar das atividades extras que serão realizadas durante os 60 dias do desafio.

CRITÉRIOS PARA PONTUAÇÃO

As equipes terão que comprovar semanalmente a realização das atividades físicas no grupo de WhatsApp e somente será pontuada a equipe em que todos os integrantes tiverem cumprido o desafio.

Os critérios de pontuação serão:

Atividade Semanal	Pontuação da equipe
150 minutos de atividades físicas	10 pontos
Ginástica Laboral (2x)	05 pontos
Atividades extras	A divulgar

PREMIAÇÃO

Semanalmente será divulgado a pontuação parcial das equipes. Ao final as 5 equipes melhor pontuadas serão premiadas de acordo descrito abaixo:

1º lugar: R\$ 1.000,00 em compras na loja Pro Sport + medalha e troféu

2º lugar: R\$ 800,00 em compras na loja Pro Sport + medalha e troféu

3º lugar: R\$ 700,00 em compras na loja Pro Sport + medalha e troféu

4º lugar: R\$ 600,00 em compras na loja Pro Sport + medalha e troféu

5º lugar: R\$ 500,00 em compras na loja Pro Sport + medalha e troféu

Caso haja empate entre as equipes os critérios de desempates serão os seguintes:

1º A equipe que mais atingiu a meta de 150 minutos de atividade física durante as 8 semanas;

2º A equipe que mais atingiu a meta de 2 vezes semanal de ginástica laboral durante as 8 semanas;

3º A equipe que mais perder medidas de circunferência abdominal após as 8 semanas.