

# PROJETO DESAFIO FITNESS.

**Promoção da Saúde, Integração e Solidariedade no Ambiente de Trabalho**

## 1. Identificação do Projeto

**Nome do Projeto:** Desafio Fitness

**Período de realização:** 02 de fevereiro de 2026 a 30 de junho de 2026

**Local:** Varas participantes da Comarca de Betim

**Público-alvo:** Servidores, estagiários e colaboradores das unidades participantes

## 2. Apresentação

O **Projeto Desafio Fitness** é uma iniciativa voltada à promoção da saúde, bem-estar e integração entre servidores e colaboradores no ambiente de trabalho, incentivando a prática regular de atividades físicas.

A iniciativa foi **idealizada pelo Dr. Rodrigo Martins Farias**, quando titular da **2ª Vara Criminal da Comarca de Betim**, sendo inicialmente destinada aos servidores daquela unidade. A partir da **divulgação e do engajamento dos próprios servidores da 2ª Vara Criminal**, o projeto despertou interesse de outras unidades, sendo **ampliado nesta nova edição para a participação de outras varas**, fortalecendo a integração institucional.

Além de incentivar hábitos saudáveis, o projeto também possui **caráter solidário**, promovendo a arrecadação de alimentos destinados a instituições beneficentes.

A iniciativa está alinhada à **Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU)**, contribuindo para o desenvolvimento sustentável por meio da promoção da saúde, da melhoria das relações institucionais e da responsabilidade social.

## 3. Justificativa

A rotina de trabalho frequentemente contribui para o sedentarismo, aumento do estresse e redução da qualidade de vida dos servidores. Nesse contexto, iniciativas que incentivem hábitos saudáveis tornam-se fundamentais para a promoção do bem-estar físico e mental.

O projeto busca estimular a adoção de uma rotina mais ativa, melhorar o clima organizacional e fortalecer os vínculos entre equipes de diferentes unidades.

Além disso, a inclusão de uma **ação solidária**, com arrecadação de cestas básicas destinadas a instituições beneficentes, amplia o impacto social da iniciativa.

## 4. Objetivos

### 4.1 Objetivo Geral

Promover a saúde, o bem-estar e a integração entre servidores por meio do incentivo à prática regular de atividade física, aliando hábitos saudáveis à responsabilidade social.

### 4.2 Objetivos Específicos

- Incentivar a prática regular de exercícios físicos;
- Promover a melhoria da saúde física e mental dos participantes;
- Estimular hábitos saudáveis e o autocuidado;
- Fortalecer a integração entre as secretarias das varas participantes;
- Desenvolver ações solidárias por meio da arrecadação de alimentos.

## 5. Estrutura do Desafio

O desafio ocorre no formato de **competição saudável entre secretarias**, estimulando o engajamento coletivo.

Cada participante poderá registrar **até 1 ponto por dia**, mediante a realização de **no mínimo 30 minutos de atividade física**.

Ao final do período do desafio será realizada a **soma dos pontos individuais de cada secretaria**, sendo declarada vencedora aquela que alcançar a maior pontuação.

### Premiação e Ação Solidária

- A **secretaria vencedora** receberá como premiação um **lanche coletivo de confraternização**;
- As **secretarias que obtiverem menor pontuação** contribuirão com a **doação de cestas básicas**, destinadas a **instituição beneficente escolhida pela equipe vencedora**.

## 6. Metodologia

A pontuação será baseada na realização efetiva de atividade física, devendo o participante realizar **no mínimo 30 minutos de exercício** para obtenção de 1 ponto.

A comprovação deverá ser feita **exclusivamente por meio do aplicativo do desafio**, no mesmo dia da prática, até às **23h59**, mediante:

- foto do relógio digital;
- selfie durante ou após o exercício;
- print de aplicativo de atividade física.

Não será permitido:

- registrar atividades em dias posteriores;

- acumular pontos;
- registrar atividades sem comprovação.

Essa metodologia busca estimular a **regularidade na prática de exercícios**, incentivando a construção de uma rotina saudável.

## **7. Resultados Esperados**

- Estímulo à prática regular de atividade física;
- Melhoria da saúde física e mental dos servidores;
- Fortalecimento da integração entre equipes e unidades;
- Promoção de ações solidárias por meio da doação de alimentos;
- Melhoria do clima organizacional e da qualidade de vida no ambiente de trabalho.

## **8. Contribuição para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)**

O projeto contribui diretamente para os seguintes **ODS da Agenda 2030**:

### **ODS 3 – Saúde e Bem-Estar**

O projeto incentiva a prática regular de atividade física, contribuindo para a prevenção de doenças, melhoria da saúde mental e promoção do bem-estar.

### **ODS 10 – Redução das Desigualdades**

A arrecadação de cestas básicas destinadas a instituições beneficentes contribui para apoiar pessoas em situação de vulnerabilidade social.

### **ODS 16 – Paz, Justiça e Instituições Eficazes**

O projeto fortalece as relações institucionais, promove integração entre servidores e contribui para um ambiente organizacional mais colaborativo e saudável.

### **ODS 17 – Parcerias e Meios de Implementação**

A ampliação do projeto para diferentes varas demonstra cooperação institucional e atuação conjunta para promoção de boas práticas no ambiente de trabalho.

← Dados do grupo



## Jogos Fitness

Grupo · 61 membros

Conversa Po... Adicionar Pesquisar

<https://share.gymrats.app/join?code=KQXILFEH> 🏋️‍♂️

CHAVE PIX:  
f4ef000d-91a9-41af-8dbd-7f43923bbc  
14

REGRAS DO DESAFIO FITNESS  
ATUALIZADAS


 17 Período do desafio:  
Início em 02/02/2026 e término em  
30/06/2026

✅ Obrigatoriedade de prática de  
exercício físico  
A participação no desafio pressupõe a  
prática efetiva de atividade física. Não  
basta "marcar ponto": é preciso se  
exercitar de verdade.

✅ Pontuação individual



🔔 ...



## Desafio Fitness








👤 39 1º empatado 🏆 39 Time 📅 110 dias restantes




Hoje

 2 VCrim  
 Mylena Keuly 13:17

 vfaz ✅  
 Pedro Galdino 11:51

 Dia 39  
 Larissa Robadel 11:39

 Força  
 Paulo Henrique de Abreu Cun... 

 Detalhes  Classificações  Bate-papo

# Desafio Fitness



Iniciado fev. 2, 2026

Termina jun. 30, 2026

KQXILFEH

Convidar

4 times



## Classificações do time

	<b>VFaz</b> 39 dias ativo	<b>1°</b>
	<b>2VCRIM</b> 39 dias ativo	<b>1°</b>
	<b>1a Vara Criminal</b> 39 dias ativo	<b>1°</b>
	<b>2VCIV</b> 38 dias ativo	<b>4°</b>

Todas as classificações do time >

## Classificações individuais

	<b>Isabella</b> 39 dias ativo	<b>1°</b>
	<b>Naiara</b> 39 dias ativo	<b>1°</b>