

Definição

O Desafio Saúde GAV é uma competição entre equipes, compostas por colaboradores e parceiros da GAV Resorts, visando o incentivo à prática de exercícios físicos.

O Desafio Saúde GAV terá início no dia 02/09/2024 às 00:00h e finalizará em 16/10/2024 às 23:59h.

Inscrições

As equipes deverão ser formadas por no mínimo 8 pessoas e, no máximo, 10 pessoas, as quais deverão eleger um capitão de equipe para representá-las e inscrevê-las.

A inscrição da equipe e de seus participantes deve ser realizada exclusivamente por uma única pessoa. O participante que realizar a inscrição da equipe, se tornará automaticamente o capitão.

O capitão da equipe deverá acessar o site: https://www.sympla.com.br/desafio-saude-2024__2567917 para realizar a inscrição da equipe e de todos os participantes, no período de 19/08/2024 a 23/08/2024.

É de responsabilidade do capitão reunir todas as informações necessárias para inscrição dos participantes da equipe.

Em casos de nomes repetidos de equipes, será considerado o primeiro cadastro, e o capitão da segunda equipe será notificada por e-mail para realizar a troca do nome na sua inscrição. vale ressaltar que a equipe vencedora do Desafio Saúde 2023, "SOU MÁ" da Sala de Vendas de Maceió, tem preferência por utilizar o mesmo nome.

O nome das equipes não poderá conter em sua composição, menções ou referências de cunho político, sexual, religioso, ofensivo ou relacionado a times de futebol.

Informações cadastrais dos participantes:

Nome
Sobrenome
E-mail
Nome da Equipe
CPF
Tamanho da Camisa (PP, P, M, G, GG E XL)
Em qual unidade você trabalha?
Telefone

O e-mail informado deverá ser válido e estará sujeito a dupla verificação, pois ele será utilizado para acessar o aplicativo RadarFit para registros das atividades.

Não será permitido substituir, trocar ou acrescentar integrantes nos grupos.

Utilização de Dados

Ao realizar a inscrição, os participantes declaram que leram e concordam com os termos e regras do presente evento, bem como de suas inscrições e, em particular, reconhece e concorda com a coleta, o armazenamento e o processamento dos seus dados ora fornecidos, os quais serão regidos pelas disposições da Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018).

Regras do Desafio

Para contabilização e apuração dos pontos, os participantes devem baixar a plataforma Radarfit, disponível nas lojas Apple Store (IOS) e Play Store (Android), em seu smartphone, logando com o mesmo e-mail informado no ato da inscrição do Sympla;

As atividades consideradas para apuração, serão as disponíveis no aplicativo RadarFit.

A comprovação da prática de hábitos saudáveis para contabilização de pontos é obrigatória, e deverá ser feita por meio do registro no aplicativo RadarFit.

É de responsabilidade dos participantes a veracidade das informações inseridas no aplicativo RadarFit. Salienta-se que, em caso de auditoria, a RadarFit será responsável pela apuração das informações.

Em caso de suspeita de irregularidades, qualquer participante poderá denunciá-las através do próprio aplicativo RadarFit. Caso seja comprovada qualquer irregularidade, a RadarFit comunicará o comitê organizador, que tomará as devidas penalidades ou desclassificação do participante e/ou equipe.

Os kits do Desafio Saúde serão entregues apenas para os participantes que tiverem registrado atividades por mais de uma semana no aplicativo Radarfit.

Pontuação

Pontuação Individual

Os participantes serão ranqueados conforme os pilares de pontuação elencados a seguir:

- **Refeição:** este pilar foca na qualidade e na nutrição das refeições. Incentiva escolhas alimentares saudáveis e equilibradas que fornecem os nutrientes necessários para o corpo funcionar adequadamente.

- Treino: este pilar se concentra na atividade física regular e consistente. Inclui diferentes formas de exercício que visam melhorar a resistência, força e flexibilidade, contribuindo para a saúde física geral.
- Hidratação: este pilar destaca a importância de manter o corpo bem hidratado ao longo do dia.
- Incentiva o consumo adequado de água para manter a função corporal ideal.
- Meditação: este pilar promove o bem-estar mental e emocional através da prática regular de meditação e mindfulness. Ajuda a reduzir o estresse, melhorar o foco e a clareza mental, promovendo um equilíbrio geral na saúde.
- Pontuação máxima diária por pilar
- Refeição: 31 corações
- Treino: 10 corações
- Hidratação: 20 corações
- Meditação: 3 corações
- Total máximo: 64 pontos por dia

- Pilar de Refeição

[Há opção de registro de Plano Alimentar, uma refeição mais restrita e orientada com listagem de substituições, modo de preparo e porções, que gera mais recompensas. E há refeições simples, que geram menos pontos, porém dão uma liberdade maior para se alimentar equilibradamente.]

- Refeição Simples
- Café da Manhã: 7 corações
- Lanche da Manhã: 1 coração
- Almoço: 3 corações
- Lanche da Tarde: 1 coração
- Jantar: 3 corações
- Plano Alimentar
- Café da Manhã: 9 corações
- Lanche da Manhã: 2 corações
- Almoço: 4 Corações
- Lanche da Tarde: 2 corações
- Jantar: 4 corações

Bônus

Compartilhamentos: 1 coração por compartilhamento (máximo 5 por dia)

Após completar todas as refeições: 2 corações

Lifebox: 3 corações

Pilar de Treino

- Treino Guiado
 - 15 min: 3 corações
 - 30 min: 5 corações
 - 45 min: 7 corações
 - 60 min ou mais: 9 corações
- Treino Livre
 - 15 min: 3 corações
 - 30 min: 5 corações
 - 45 min: 7 corações
 - 60 min ou mais: 9 corações
- Integração smartwatch
 - 15 min: 3 corações
 - 30 min: 5 corações
 - 45 min: 7 corações
 - 60 min ou mais: 9 corações
- Foto smartwatch
 - Registro: 5 corações
- Check-in Wellhub: 9 corações

Bônus

Compartilhamento: 1 coração

Obs 1: Em "Treino Livre" e nas modalidades "Treinar com outros apps" e "Treino smartwatch" - utilizando-se a opção de importar o Treino por nossa integração com a Apple Saúde (iOS) ou Google Fit (Android) - os pontos variam de acordo com o período a treinar (15 min/30 min/45 min ou 60 ou mais minutos).

Obs 2: Em "Treinar com outros apps" e "Treino smartwatch" com registros via envio de print de atividade concluída e/ou foto com a tela de treino finalizado, pontua 05 corações independente de qual seja o intervalo - desde que seja de no mínimo 15 minutos de atividade física.

- Pilar de Hidratação

Registros

- 1ª Hidratação: 2 corações
- 2ª Hidratação: 2 corações
- 3ª Hidratação: 2 corações
- 4ª Hidratação: 2 corações
- 5ª Hidratação: 2 corações

Bônus

- Compartilhamentos: 1 coração por compartilhamento (máximo 5 por dia)
- Após completar todas as hidratações: 2 corações
- Lifebox: 3 corações

- Pilar de Meditação

Registro: 3 Corações

Obs: Para a Meditação, o game não nos habilita a opção de compartilhamento.

Pontuação por equipe

A pontuação por equipe levará em consideração a quantidade de participantes e suas pontuações individuais, garantindo assim igualdade de oportunidades entre equipes menores e maiores no ranking. O cálculo para composição dos pontos da equipe é:

Total de pontos * (100 / quantidade de player / 37)

$$\text{Pontos da Equipe} = \text{TOTAL DE PONTOS} \times \left(\frac{100}{\text{Quantidade de participantes} \times 37} \right)$$

Auditoria

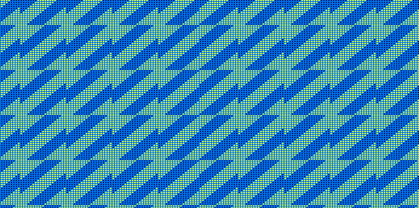
As auditorias serão ser realizadas ao longo de toda a duração do desafio pelo aplicativo RadarFit. Imediatamente após o registro da missão, é realizada uma auditoria com uso de inteligência artificial. Após 72 horas é realizada nova auditoria, sendo constatada irregularidades, os pontos e moedas anteriormente concedidos serão subtraídos. As 5 primeiras equipes do ranking serão auditadas minuciosamente após término do desafio para confirmação do podium. Caso evidenciadas tentativas de fraudes na comprovação das atividades, a equipe poderá ser desclassificada.

Ações "Dia D"

As datas de divulgação dos resultados, premiação e Dia D serão informadas posteriormente;

Premiações

As premiações serão destinadas a equipe que finalizar o Desafio na 1ª colocação. As demais equipes não fazem jus a premiação por colocação. Serão destinadas premiações individuais aos participantes que ocuparem os 10 primeiros colocados no ranking individual. Os demais participantes não farão jus a premiações por colocação.



Responsabilidade

Ao realizar a inscrição, o(a) participante confirma que todas as informações fornecidas são verdadeiras e que está ciente dos riscos envolvidos na prática de esportes físicos, declarando estar em condições de saúde adequadas para realização de atividades físicas, além de concordar em seguir todas as regras e regulamentos estabelecidos pelo comitê organizador responsável pelo desafio, isentando-os de qualquer responsabilidade por acidentes ou lesões que possam ocorrer durante a prática esportiva ou decorrente dela.

Cordialmente,

Comitê Organizador.

