

FORTILIGHT PRO

GUIA DO DESAFIO



EM MOVIMENTO

SUMÁRIO

Este é o passo a passo para você iniciar seu desafio
OAB EM MOVIMENTO.

- 01** OBJETIVO DO DESAFIO
- 01** TIPOS DE INSCRIÇÃO E INVESTIMENTO
- 02** PÚBLICO-ALVO E ELEGIBILIDADE
- 03** ENTREGÁVEIS E BENEFÍCIOS AO PARTICIPANTE
- 03** REGRAS DE PONTUAÇÃO E COMPETIÇÃO
- 05** REGISTRO DE ATIVIDADE (CHECK-IN)
- 06** CRITÉRIOS DE DESEMPATE
- 06** PREMIAÇÃO
- 06** IMPACTO E VALOR AGREGADO
- 07** INFORMAÇÕES FINAIS E CRONOGRAMA

OBJETIVO DO DESAFIO

O desafio **OAB em Movimento** é um programa em formato **único** no Brasil, desenhado para promover a transformação integral da saúde física, mental e conectar toda a advocacia de Campinas.

Isso ocorrerá através de um desafio de 30 dias fundamentado em gamificação e competição saudável.

O projeto, acima de tudo, visa fortalecer a conexão entre os profissionais da classe, incentivar a adoção de hábitos saudáveis e o fortalecimento do networking em um ambiente extrajudicial e dinâmico.

TIPOS DE INSCRIÇÃO E INVESTIMENTO

As inscrições deverão ser realizadas exclusivamente através da nossa página, com possibilidade de parcelamento conforme as condições da operadora. O investimento está estruturado para incentivar a participação coletiva dos escritórios, conforme as categorias abaixo:

2.1. Modalidade Individual

Inscrição para advogados(as) e estagiários(as) de forma isolada: **R\$ 100,00.**

2.2. **Modalidade por Equipe (escritórios):** Os escritórios serão agrupados em categorias de competição baseadas no número de inscritos, com valores progressivos por participante:

Faixa de colaboradores	Valor por pessoa
De 05 a 10 colaboradores	R\$ 80,00
De 11 a 20 colaboradores	R\$ 70,00
De 21 a 30 colaboradores	R\$ 60,00
Acima de 30 colaboradores	R\$ 50,00

PÚBLICO-ALVO E ELEGIBILIDADE

Advogados(as), estagiários e estudantes de direito e Bacharel podem se inscrever no OAB em Movimento. O desafio é inclusivo e democrático, abrangendo desde o perfil sedentário até o atleta de alto rendimento.

A programação de treinos será **100% personalizada**, respeitando a rotina exaustiva da advocacia e os objetivos individuais de cada participante. O sistema de pontuação garante que todos tenham oportunidades iguais de competir, independentemente do nível de condicionamento físico inicial.

ENTREGÁVEIS E BENEFÍCIOS AO PARTICIPANTE

Ao confirmar a inscrição, o participante terá acesso a um ecossistema completo de saúde e integração:

1. *Consultoria FortiLight*: **Consultoria 100% personalizada de treinos**, com planilhas de corrida, musculação e funcional, entregues pelo aplicativo MFIT e com acompanhamento profissional especializado diário.
2. *Treino Presencial Coletivo*: Encontro exclusivo na Lagoa do Taquaral para integração e prática orientada.
3. *Comunidade Exclusiva*: Acesso ao grupo de WhatsApp para suporte técnico, motivação diária e networking estratégico.
4. *Evento de Encerramento*: Cerimônia presencial com premiações, reconhecimento individual e por escritório, celebrando os resultados alcançados.
5. *Premiação*: Prêmios e condecorações em diversas categorias.

REGRAS DE PONTUAÇÃO E COMPETIÇÃO

A competição valoriza a constância acima da performance extrema. O objetivo é manter o corpo em movimento de forma regular.

Será contabilizado a quantidade de dias seguidos com pelo menos UM treino realizado (checkin), que esteja dentro dos critérios do desafio citados abaixo.

O(a) participante que fizer 2 treinos no dia, contabilizará **UM checkin**, para aquele dia. Totalizaremos como pontuação máxima 30 pontos, um para cada dia de desafio.

Premiação extra: Todos que fizerem **pelo menos 16 checkins validados** durante o desafio, entrarão em um sorteio para uma premiação extra. A ideia aqui é também premiar não só aqueles que gabaritaram o desafio, mas que foram constantes durante os 30 dias.

5.1. Critérios de Atividade

Para validar a pontuação diária, o participante deve realizar um treino de **pelos menos 40 minutos** DE QUALQUER modalidade citada abaixo:

Academia, Funcional, Corrida, CrossFit, Beach Tennis, Futebol, Vôlei, Tênis, Basquete.

Caminhada será validada com mínimo de 45 minutos e/ou completando a distância de 4km.

5.2. Pontuação por Escritório

Para garantir a equidade entre estruturas de diferentes tamanhos, a pontuação das equipes será baseada na **média de participação** dos inscritos do escritório. Cada "check-in" diário contribui para o placar coletivo. Quanto maior a constância do grupo, maior a pontuação final da equipe.

REGISTRO DE ATIVIDADES (CHECK-IN)

O Checkin deve ser feito por pelo menos um dos seguintes critérios:

1. Dispositivos/Relógios (wearables) conectados diretamente com o aplicativo : Esse é o critério mais fiel e computa automaticamente o checkin.
2. Foto com a data e horário, uma tirada no início do treino e outra no término, comprovando de alguma forma que estava em um ambiente de treinos.
3. Quando o treino for de caminhada, corrida ou bike, subir o print do aplicativo STRAVA.

No final do desafio, caso necessário, pediremos informações extras, como dados do Apple Health ou Samsung Health para uma última avaliação e checagem.

EXTRA:

Qualquer foto que comprove que o treino foi feito, como a foto do treino em grupo, foto da esteira é importante para validação do treino realizado.

Qualquer dúvida nossa equipe estará SEMPRE disponível para auxiliar na validação.

CRITÉRIOS DE DESEMPATE

Em caso de igualdade na pontuação média ao final dos 30 dias, o desempate acontecerá no **"OAB FINAL CHALLENGE"** uma competição presencial que contará com pequenos desafios/treinos e que definirá o vencedor.

PREMIAÇÃO

Será divulgada em breve.

IMPACTO E VALOR AGREGADO

O OAB em Movimento, acima de tudo, transcende a prática esportiva, entregando pilares fundamentais para o exercício da profissão:

- Saúde Corporativa: Redução de estresse e aumento da produtividade no ambiente jurídico.
- Networking de Valor: Conexão direta entre profissionais e escritórios de diferentes áreas.
- Fortalecimento Institucional: Senso de pertencimento à comunidade da OAB Campinas.
- Bem-estar Mental: Incentivo à disciplina e resiliência através do esporte.

INFORMAÇÕES FINAIS E CRONOGRAMA

As inscrições devem ser feitas até **15/07**.

O desafio terá duração de **30 dias corridos**, com início em 20/07 e se encerra no dia 18/08.

O "OAB Final Challenge", evento de desempate e de encerramento acontece no final de semana seguinte ao término (**dia 22 ou 23/08**).

"Mentes fortes constroem grandes carreiras. Corpos em movimento sustentam grandes profissionais."

Se você ainda possui alguma dúvida sobre o funcionamento do desafio, envie uma mensagem para o nosso suporte (19) 99899-2509

COMISSÃO ORGANIZADORA - OAB CAMPINAS
Nathan Forti - Equipe FortLight
Campinas/SP, 12 de junho de 2026

Documento elaborado em 12 de junho de 2026. As informações contidas são de responsabilidade do solicitante.