

Fabiana Fernandes

ANALISTA COMEX PL

GRUPO DE
CORRIDA E
CAMINHADA

**POWER
ADE™**



**POWER
ADE**

**RUNNING
TEAM**

QUEM SOMOS

O Powerade Running Team é um grupo de praticantes de corrida e caminhada formado pelos colaboradores da Coca-Cola FEMSA Brasil, criado há mais de 10 anos.

A área de Bem-Estar Integral prepara um calendário nacional com base nas melhores corridas de rua realizadas em nosso território, e nossos colaboradores recebem o apoio da KOF na inscrição e espaço exclusivo com assessoria no dia do evento.

NOSSO KIT



Juliano Marques

OPERADOR EMPILHADEIRA



”

Fazer parte do Powerade Running Team realmente é uma ótima oportunidade para interagir com colegas de outras unidades.

O grupo de corrida é uma iniciativa fantástica da KOF que nos permite compartilhar experiências e ao mesmo tempo cuidar da saúde, minha primeira corrida marcou o início de uma jornada de saúde e Bem-Estar que se tornou um hábito.”

circuito das
estações enel
Daytona
2024

PLATA

100

NIA

NOSSO OBJETIVO



Apoiar na qualidade de vida dos colaboradores por meio do incentivo da prática de corrida e/ou caminhada.

Transmitir ao(à) colaborador(a) KOF a importância de realizar atividades físicas para o seu bem-estar, melhorando sua saúde física e mental.



Reforçar a nossa marca Powerade como referência em suporte a práticas esportivas, além de incentivar a participação dos colaboradores nos eventos de esporte patrocinados pela companhia.

PRINCIPAIS FRENTES

1

Participação em corridas de rua com vagas exclusivas para colaboradores e **estrutura de apoio no dia do evento**, incluindo assessoria esportiva.

2

Consultoria de corrida com treinos personalizados, elaborados de acordo com o nível, os objetivos e as necessidades de cada participante.

RESULTADOS ESPERADOS

Percepção do diferencial que é ser colaborador(a) KOF

Melhora da performance e disposição no trabalho

Motivação e integração de nossos colaboradores



MITOS E VERDADES



Todos os colaboradores precisam correr juntos durante todo o percurso?

Cada colaborador(a) corre ou caminha de acordo com o seu ritmo e disposição, respeitando os sinais de seu corpo e orientações médicas recebidas. Não estimulamos a competição entre nossos colaboradores.



Minha performance e colocação na corrida serão acompanhadas e expostas para todos?

O grupo não é de alta performance. Os seus resultados (tempo/distância) poderão ser consultados no site da corrida apenas por você.



Você pode descobrir uma atividade para amar!

Totalmente verdade!
Todos nós estamos correndo esse risco!



Maria Damasio Costa
ANALISTA SERVIÇOS PREDIAL JR



Doniel Lopes
MOTORISTA MANOBRISTA

ETAPAS DE ADEÇÃO

#1

Solicitação de exames via Dr FEMSA

Solicite os pedidos de exames para liberação das atividades físicas por meio do e-mail relacoesmedicas@conexasaude.com.br, informando seu nome completo, data de nascimento e CPF.

Em até 24h, a equipe responsável responderá o e-mail enviando as guias necessárias para os exames de aptidão física.

#2

Realize exames de avaliação de sua condição física

Os colaboradores deverão realizar anualmente exames para a liberação de prática esportiva. O(a) colaborador(a) define a clínica e realiza os exames indicados.

#3

Cadastro na plataforma

Faça seu cadastro no DR FEMSA pelo site ou baixe o APP: <https://paciente.conexasaude.com.br/login>



#4

Consulta para liberação de aptidão física

Após realizar os exames, o paciente deve encaminhar os resultados ao mesmo e-mail em que recebeu as guias (relacoesmedicas@conexasaude.com.br), solicitando o agendamento da consulta para receber ok de aptidão. O(a) colaborador(a) realiza uma consulta de retorno via Dr. FEMSA e apresenta os exames realizados. O(a) médico(a) emite o termo com liberação para corrida, caminhada ou prática de atividade esportiva.

#5

Envio da liberação de aptidão física e Inscrição no Powerade Running Team

Realize sua inscrição por meio do [forms](https://forms.office.com/r/Y0PVeAxyBT) (<https://forms.office.com/r/Y0PVeAxyBT>) e envie seu atestado de aptidão para o e-mail: bemestar.fisico@kof.com, informando nome completo e RE.

A área de Bem-Estar Integral vai checar semanalmente novos inscritos.



Rafael Aparecido Santos de Morais

ANALISTA GESTAO RISCOS CONTROLES SR

REGULAMENTO

Definição e divulgação das corridas:

O número de corridas por região é definido de acordo com a quantidade de participantes elegíveis por localidade. A comunicação das corridas é feita por e-mail e grupo oficial de comunicação de WhatsApp da região, contendo o link para a inscrição na prova vigente e o número de vagas que serão disponibilizadas.

Distribuição das vagas:

Após as inscrições por prova, se o número de inscrições estiver compatível com o número de vagas, todos os colaboradores serão contemplados, desde que tenham apresentado o atestado de liberação e não tenham ausência sem justificativa em corridas anteriores.

Caso haja mais interessados que o número de vagas disponíveis, será feito um sorteio, com visibilidade da área de Auditoria Interna. Nesse sorteio já estará contemplada a relação de colaboradores em lista de espera.

Especificamente para as corridas que tiverem acima de 90 vagas, vinte vagas disponíveis serão disponibilizadas exclusivamente para colaboradores que não foram contemplados nas duas edições anteriores, afim de aumentar a possibilidade de participação de todos os integrantes do grupo.

Comunicação:

As listas de sorteados são divulgadas por e-mail e grupo oficial de comunicação do WhatsApp. Os atletas selecionados recebem as orientações sobre o acompanhamento das provas, retirada e entrega de kits. Cada colaborador(a) deverá se direcionar ao local da prova por conta própria e comparecer ao local informado para que seja computada sua participação. A maioria das provas é acompanhada pela assessoria. O ponto de encontro é divulgado juntamente com o horário e o local da prova.

REGULAMENTO

Desistências/Ausências:

- **Desistência com antecedência de, no mínimo, 7 dias (sem penalidade):** Caso o(a) colaborador(a) não possa participar da corrida, deverá avisar o time de Bem-Estar com mínimo de 7 dias de antecedência da prova. Para esses casos, não haverá penalização e a vaga será direcionada para o próximo sorteado na lista de espera.
- **Ausência sem justificativa até quinta-feira anterior à prova:** Caso o(a) colaborador(a) não justifique a ausência até 3 dias antes da corrida (quinta-feira): Ficará suspenso(a) do próximo sorteio de corrida.
- **Ausência sem justificativa a partir da sexta-feira (semana da corrida):** Caso a ausência não seja justificada a partir da sexta-feira que antecede a prova: Ficará suspenso(a) por 30 dias (contados a partir da data da corrida). Não poderá participar de sorteios ou ocupar vagas disponibilizadas nesse período.

ATENÇÃO!

**Quais motivos
podem me
eliminar dos
sorteios?**

Atestado de liberação de prática esportiva:

Não participarão dos sorteios os colaboradores que não tenham entregue o atestado de aptidão física para o time de Bem-Estar ou cujo documento não esteja válido na data da prova. O atestado tem validade de 1 (um) ano.

Penalidade por Desistências/Ausências:

Conforme descrito anteriormente, poderão ser aplicadas penalidades em casos de desistência ou não comparecimento ao evento. As penalidades não serão aplicadas quando o colaborador apresentar atestado médico que justifique a ausência.

Regiões não elegíveis:

As vagas são distribuídas por localidade, de acordo com a quantidade de colaboradores elegíveis inscritos em cada grupo. Colaboradores vinculados a regiões diferentes daquelas definidas e divulgadas para cada sorteio, não serão contemplados.

Inscrições duplicadas para a mesma corrida

Inscrições realizadas após o prazo permitido

REGULAMENTO KIT

→ Entrega de Kit Powerade:

Os kits do Grupo de Corrida Powerade são entregues na primeira corrida com assessoria da qual o colaborador participar.

Para localidades que não possuam grupo de corrida formado, o colaborador poderá solicitar o envio do kit por meio do formulário disponibilizado, desde que tenha participação de, no mínimo, 3 corridas promovidas pela empresa.

→ Solicitação de Kit Powerade:

Os colaboradores que já receberam o kit atual da Powerade, mas que não se encontra mais adequado para uso, poderão solicitar o recebimento de um novo kit, desde que se enquadrem em ao menos um dos critérios abaixo:

- Ter participado de, no mínimo, **25 corridas** após a inscrição no grupo.
- Ter apresentado **grande perda ou ganho de peso**, que impossibilite a utilização do kit recebido anteriormente.

As solicitações que não atendam integralmente aos critérios acima poderão ser avaliadas **como exceção**, mediante análise do time de Bem-Estar.

Os colaboradores de regiões sem grupo Powerade também, podem solicitar o kits, desde que tenha participado de ao menos 3 corridas promovidas pela empresa. (para casos em que ainda não receberam o kit)



A solicitação deve ser realizada via forms:



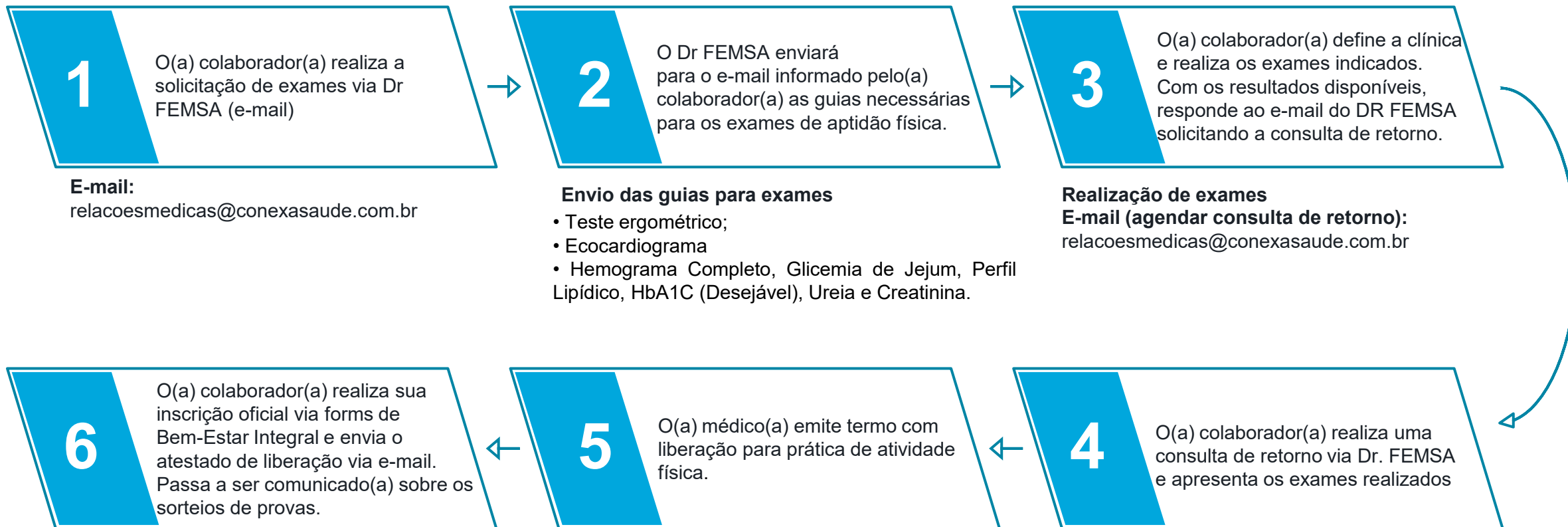
Aponte sua câmera para o QR Code ao lado ou
Acesse o link: <https://forms.office.com/r/q8vu9X2LYM>

O time de Bem-Estar Integral analisará a solicitação e retornará com a devolutiva em até 10 dias.

Reforçamos que a **camisa do Grupo de Corrida deve ser utilizada exclusivamente nas corridas patrocinadas pela Powerade.**

PASSO A PASSO

Liberação de prática esportiva



E-mail:

relacoesmedicas@conexasaude.com.br

Envio das guias para exames

- Teste ergométrico;
- Ecocardiograma
- Hemograma Completo, Glicemia de Jejum, Perfil Lipídico, HbA1C (Desejável), Ureia e Creatinina.

Realização de exames

E-mail (agendar consulta de retorno):

relacoesmedicas@conexasaude.com.br

Inscrição e envio do atestado de aptidão

A área de Bem-Estar Integral acompanhará a planilha semanalmente para incluir novos participantes nos grupos de comunicação de provas.

Inscrição: <https://forms.office.com/r/Y0PVeAxyBT>.

E-mail: bemestar.fisico@kof.com

Formalização da liberação para atividade física

Consulta de retorno via Dr FEMSA



<https://paciente.conexasaude.com.br/>

COACHING NUTRICIONAL E ESPORTIVO DR. FEMSA

Além do acompanhamento da nossa área de Saúde, recomendamos que os participantes do Powerade Running Team realizem acompanhamentos nutricionais e esportivos sem custo por meio do Dr. FEMSA.

Coaching esportivo

Reúne profissionais de educação física que oferecem orientações e tiram dúvidas sobre a prática de atividades físicas e demais hábitos saudáveis. A orientação é feita de acordo com objetivos, preferências e limitações de cada colaborador(a).

Coaching nutricional

Nutricionistas para fornecer orientações e tirar dúvidas sobre alimentação saudável e adoção de hábitos para ter mais qualidade de vida, sempre respeitando a vontade do(a) colaborador(a).

Como agendar

Acesse o site <https://paciente.conexasaude.com.br/> e agende ambos os serviços.



Consultoria de Corrida

ETAPAS DE ADESÃO

POWER
ADE.

RUNNING
TEAM

1

INSCRIÇÃO

Inscreva-se na
Consultoria de Corrida

Link:

<https://www.sistematreinoonline.com.br/novo/interface/cadastro.php?emp=12640>

2

APP

Receba Login e Senha

Você receberá um e-mail com seu login e senha para acesso ao App Treino Online.

Baixe o app e ative seu cadastro



3

ANAMNESE

Realize o teste de 12 min

Após a ativação você receberá e-mail com as instruções para realizar um teste físico. Não esqueça de enviar os resultados após realizar o teste para:

poweraderunningteam@kof.com

[\(detalhes aqui\)](#)

4

TREINO

Recebimento Planilha de Treinos

Após análise de sua anamnese e teste, você receberá um e-mail informando que já pode acessar sua planilha de treino através do APP, pelo login e senha já encaminhados.

Importante: todas as etapas demandam análise de um professor qualificado e podem durar até 72 horas para retorno

Consultoria de Corrida

Funcionalidades App Treino Online

- 1** Resumo dos treinos em fotos para compartilhar nas redes
- 2** Relatórios de treinos
- 3** Acompanhamento calendário corridas Powerade Running Team
Selecione Menu > Clique em “Calendário de Provas”
Consulte todas as corridas previstas para sua região



POWER
ADE

RUNNING
TEAM



Bem-estar
Integral

Consultoria de Corrida

Detalhes Anamnese

Teste de 12 Minutos

Etapas do Protocolo:

1. **Preparação:** Realize um aquecimento (pode ser 5 min de caminhada leve)
2. **Início:** Ative o cronometro para iniciar o teste
3. **Execução:** Percorrer a maior distância possível, correndo ou caminhando, durante 12 minutos. A distância percorrida é o principal indicador do resultado.
Pode ser realizado em esteira ou pista.
4. **Registro:** Ao final dos 12 minutos, a distância percorrida deve ser registrada. Ela é utilizada para estimar o consumo máximo de oxigênio (VO2max) e a zona de treinamento, que é uma medida da capacidade aeróbica do indivíduo.
5. **Observações:** Anormalidades observadas durante o teste, como dificuldade respiratória ou cansaço, devem ser registradas.
6. **Resultado:** enviar a distância percorrida e informações relevantes para o mesmo e-mail em que foram enviadas as orientações do teste

CONTATOS E LINKS

Equipe Bem-Estar Integral

Atendimentos Gerais bemestar.fisico@kof.com

Atendimento Dr FEMSA



<https://paciente.conexasaude.com.br/>

Inscrição Grupo de Corrida



<https://forms.office.com/r/Y0PVeAxyBT>

Equipe

Atendimento Fitcorp

Assessoria de Corrida
+55 11 98820-9711

Bárbara Martins

Bem-Estar Integral
barbara.martins@kof.com

Bruna Oliveira

Bem-Estar Integral
bruna.oliveira@kof.com

Amanda Morais

Bem-Estar Integral
amanda.morais@kof.com

