

Fabiana Fernandes

ANALISTA COMEX PL

GRUPO DE  
CORRIDA E  
CAMINHADA

**POWER  
ADE**



**POWER  
ADE**



Bem-estar  
**Integral**

8 / 89  
VER

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 de 5 km e 10 km.

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 ..”

Banco Daycoval  
cicloto das estações enel  
2024

PLATA

NIA

# NOSSO OBJETIVO



Apoiar na qualidade de vida dos nossos colaboradores por meio do incentivo ao início ou à continuidade da prática de corrida e/ou caminhada através da participação em corridas de rua com o apoio da KOF.



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.

# RESULTADOS ESPERADOS

Percepção do diferencial que é ser colaborador(a) KOF

Melhoria da performance e disposição no trabalho

Motivação e integração de nossos colaboradores

Mardem de Souza  
PROMOTOR



# 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 Angela Dias**  
ANALISTA MODELO VENDAS SR



**Doniel Lopes**  
MOTORISTA MANOBRISTA

# ETAPAS DE ADEÇÃO

#1

## Solicitação de exames à área de Saúde

Preencha o formulário disponível [aqui](#) solicitando os exames necessários e preencha o PAR-Q. Ao final do preenchimento, você será informado(a) de detalhes das etapas a seguir.

#2

## Realize exames de avaliação de sua condição física

A nossa área de Saúde atua de forma preventiva e próxima ao(à) nosso(a) colaborador(a). Para garantir um cuidado completo, os colaboradores deverão realizar anualmente exames para a liberação de prática esportiva. Por isso, serão os responsáveis por enviar as guias com os exames necessários para a emissão da sua liberação para a participação. A liberação pode ser para corrida, caminhada ou prática de atividade física.

#3


## Inscreeva-se no Powerade Running Team

Após liberação da área da Saúde, realize sua inscrição por meio do [forms](#) e envie seu atestado de aptidão por e-mail. A área de Bem-Estar Integral vai checar semanalmente novos inscritos.

#4

## Acompanhe as comunicações sobre a abertura de inscrições das provas

Sempre divulgamos a abertura de inscrições por e-mail e WhatsApp. Acompanhe a caixa de e-mail que você informou em sua inscrição e entre no grupo exclusivo para comunicações via WhatsApp. Caso o número de inscrições seja maior que o número de vagas disponíveis, será realizado um sorteio entre os inscritos.



**Carlos Batista**  
ALMOXARIFE - MULTIPACK

# REGULAMENTO

- **Divulgação das corridas:** a comunicação das corridas é feita por e-mail ou 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:** a cada prova, são verificados quantos colaboradores se inscreveram. Caso haja mais interessados que o número de vagas disponíveis, será feito um sorteio, acompanhado pela área de Auditoria Interna. 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.
- **Comunicação:** os sorteados nas vagas serão divulgados por e-mail e grupo oficial de comunicação do WhatsApp. Os atletas selecionados recebem as orientações do acompanhamento nas provas, na retirada e na 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 – é realizado um acompanhamento pela assessoria. O ponto de encontro será divulgado juntamente com o horário e o local da prova.
- **Desistência:** caso após a comunicação o(a) colaborador(a) tenha algum motivo que o(a) impeça de comparecer à corrida, poderá sinalizar, em até 7 dias antes da prova, para não ser penalizado(a) nos próximos sorteios. Nesses casos, é feito um novo sorteio entre os colaboradores que se inscreveram anteriormente. As exceções serão tratadas pela companhia, em casos de saúde ou de trabalho.

---

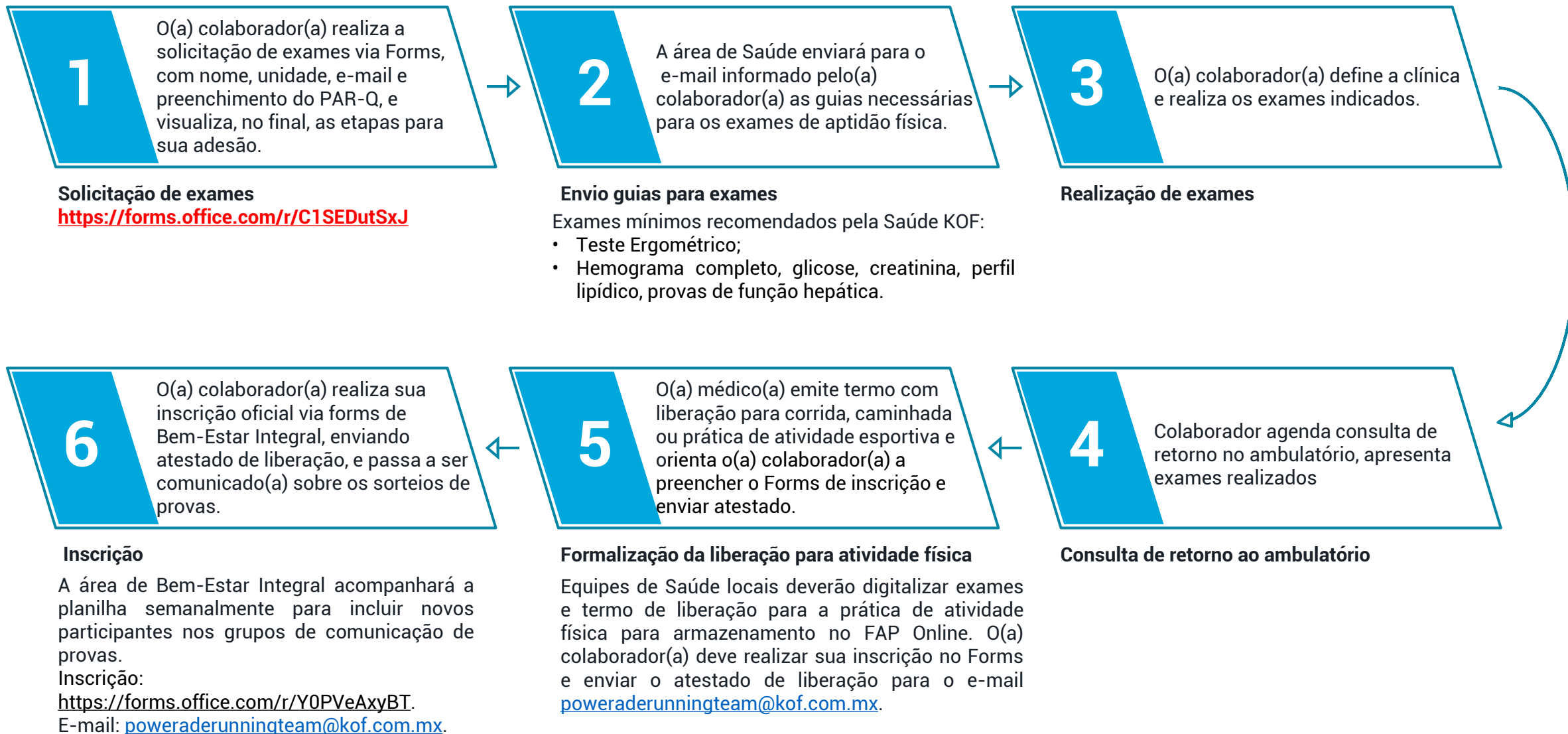
## **ATENÇÃO!** O que pode eliminar o(a) colaborador(a) do sorteio

**Atestado de liberação de prática esportiva:** não participarão do sorteio colaboradores que não tenham entregado o atestado de aptidão física com a aprovação da área da Saúde, ou que não estejam com o documento atualizado (válido por 1 ano).

**Ausência:** colaboradores sorteados que faltarem à prova sem aviso prévio não poderão participar dos próximos dois sorteios de provas em sua região.

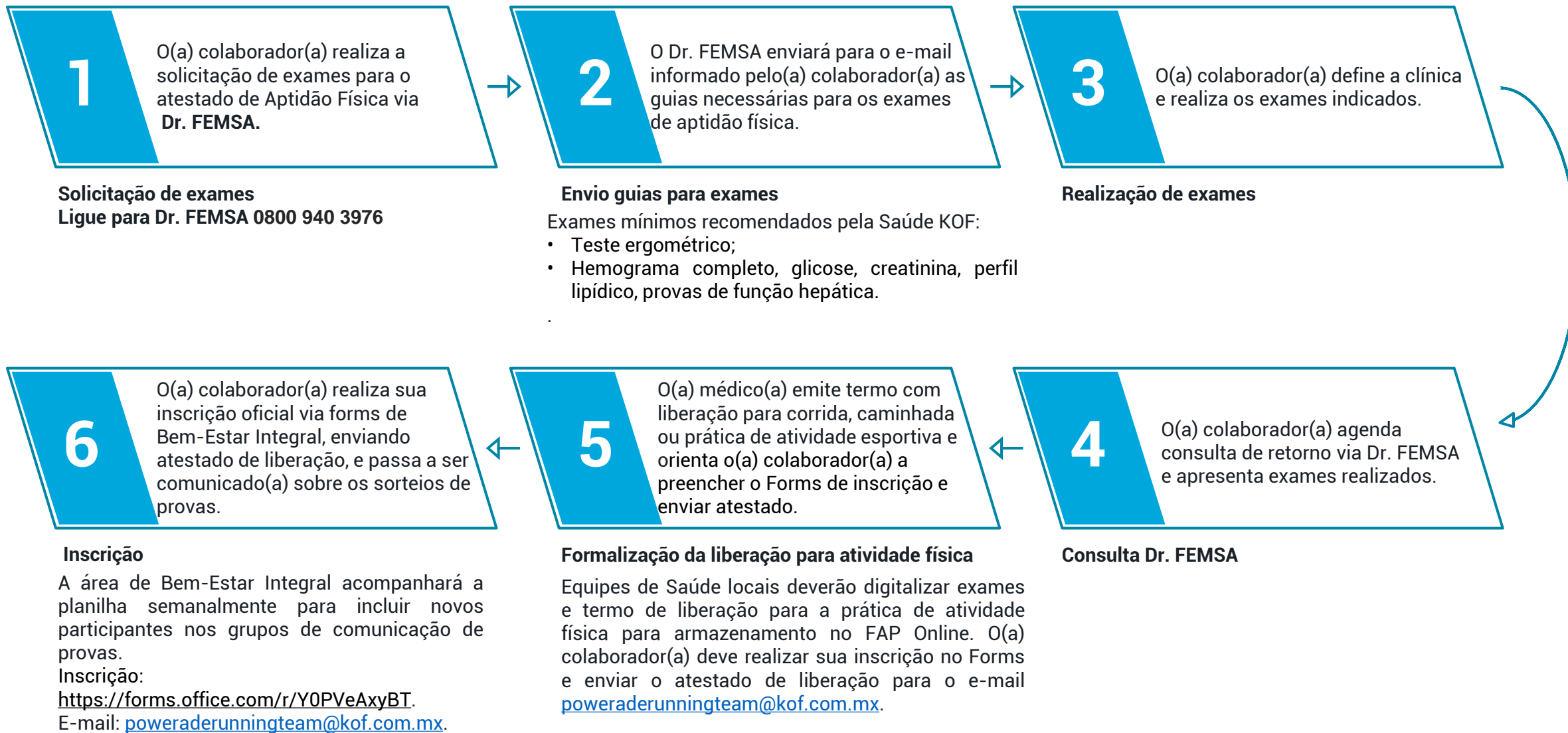
# PASSO A PASSO

## Unidades via ambulatório – liberação de prática esportiva



# PASSO A PASSO

## Atendimento via Dr. FEMSA – liberação de prática esportiva





# 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

Ligue **0800 940 3976** e acesse ambos os serviços.



# CONTATOS E LINKS

## Equipe

### Julia Gongora

Bem-Estar Integral  
juliagongora.rodrigues  
@kof.com.mx



### Larissa Dutra

Bem-Estar Integral  
larissa.lopes  
@kof.com.mx



### Edwin Balderrama

Saúde  
edwin.balderrama  
@kof.com.mx



## Equipe Powerade Running Team

[Poweraderunningteam@kof.com.mx](mailto:Poweraderunningteam@kof.com.mx)

## Solicitação de exames



<https://forms.office.com/r/C1SEDutSxJ>

## Inscrição



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

