

GRUPO DE  
CORRIDA E  
CAMINHADA

**POWER  
ADE™**



Fabiana Fernandes

ANALISTA COMEX PL



Bem-estar  
**Integral**

**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 ..”

Banco Daycoval  
circuitos das estações enel  
2024

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

Melhoria 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 Angela Dias**

ANALISTA MODELO VENDAS SR



**Doniel Lopes**

MOTORISTA MANOBRISTA

# ETAPAS DE ADESAO

#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](mailto: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. A liberação pode ser para corrida, caminhada ou demais práticas de atividade física proporcionadas pela KOF.

#3

## Cadastro na plataforma

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



#4

## Envio da liberação de aptidão física

Após realizar os exames, o paciente deve encaminhar os resultados ao mesmo e-mail, 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](mailto:bemestar.fisico@kof.com), informando nome completo e RE.

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



Carlos Batista  
ALMOXARIFE - MULTIPACK



# 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 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:

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:

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. A maioria das provas é acompanhada pela assessoria. O ponto de encontro é divulgado juntamente com o horário e o local da prova.

# REGULAMENTO

## Desistência:

Se, após a inscrição, o(a) colaborador(a) tiver algum motivo que o(a) impeça de participar da corrida, deverá informar o time de Bem-Estar com pelo menos 7 dias de antecedência da prova, e não será penalizado(a) nos próximos sorteios. Nesses casos, a vaga é repassada aos colaboradores que se inscreveram anteriormente e estão na lista de espera.

- Os atletas que não justificarem a ausência na corrida em que foram sorteados com sete dias de antecedência a data da prova, receberão uma suspensão de participação na próxima corrida.
- Os atletas que não justificarem a ausência até a sexta-feira que antecede a corrida, ficarão suspensos nas próximas duas corridas. As exceções serão tratadas pela companhia, em casos de saúde ou de trabalho.

**ATENÇÃO!**

**Quais motivos  
podem me  
eliminar do  
sorteio?**

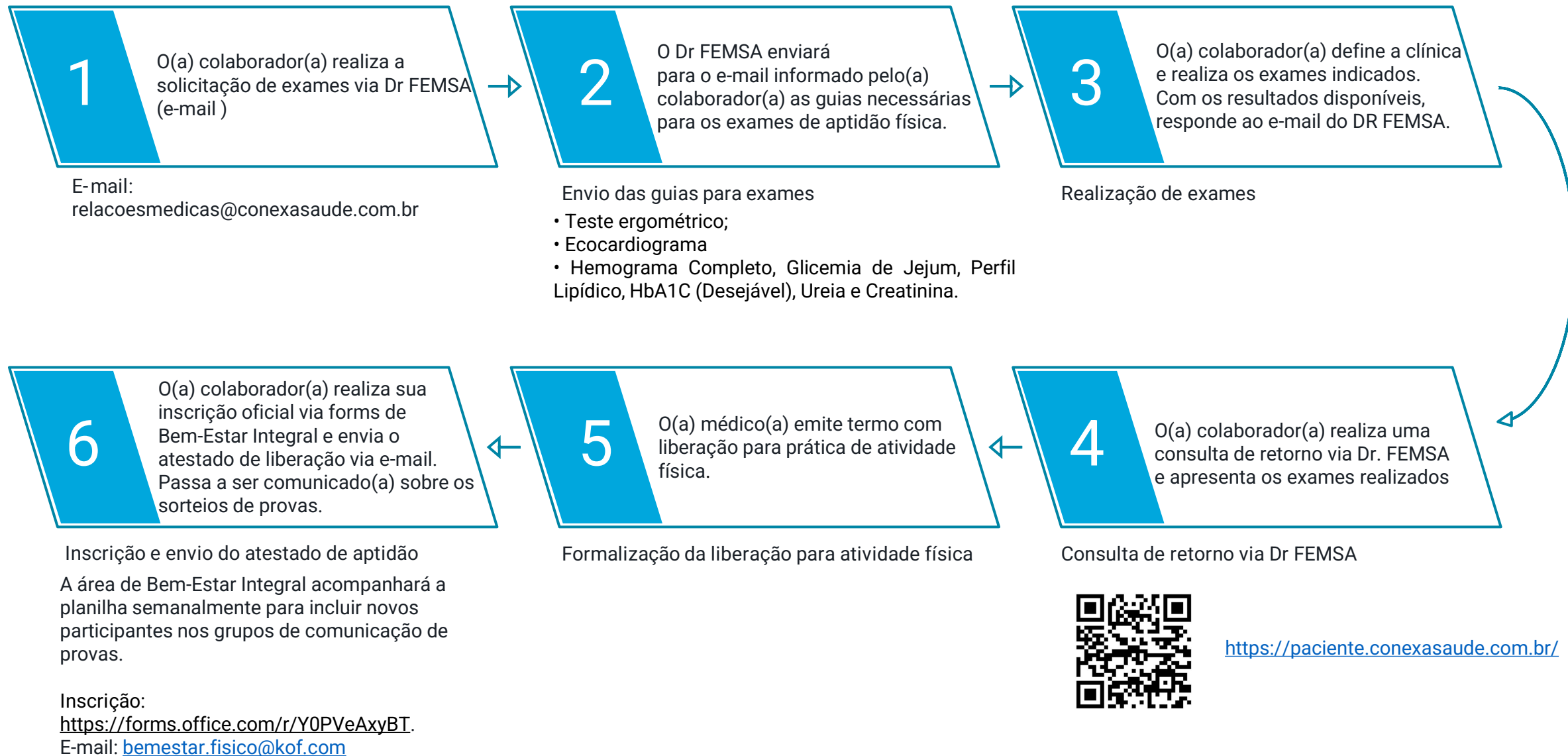
## Atestado de liberação de prática esportiva:

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) na data da prova.

## Ausências:

Os atletas que não comparecerem à alguma corrida sem justificarem a ausência com sete dias de antecedência da data da prova, receberão suspensão de participação nos próximos sorteios, conforme regra detalhada acima.

# PASSO A PASSO 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

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



# Consultoria de Corrida

## ETAPAS DE ADESAO

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](mailto: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

Jacqueline Alburgueti

Bem-Estar Integral  
jacqueline.alburgueti@kof.com



Bárbara Martins

Bem-Estar Integral  
barbara.martins@kof.com



Atendimento  
Dr FEMSA



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

Inscrição  
Grupo de Corrida



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

## Equipe Bem-Estar Integral

Atendimentos Gerais [bemestar.fisico@kof.com](mailto:bemestar.fisico@kof.com)

