

PROPOSTA COMERCIAL



PROGRAMA VIDA ATIVA

Um programa corporativo para
colocar empresas em movimento

O Vida Ativa é um programa corporativo que estimula os colaboradores a caminhar, correr e manter uma rotina mais ativa.

Durante o período, a empresa participa de desafios, conteúdos, encontros e ações coletivas, com acompanhamento pelo Minha Corrida.

Participação voluntária

Metas acessíveis

Gamificação

Reconhecimento

Indicadores coletivos

**MAIS QUE COMPETIÇÃO,
PARTICIPAÇÃO.**

PROGRAMA VIDA ATIVA



VOCÊ SE MOVIMENTA → SEU TIME AVANÇA → A EMPRESA RECONHECE

PROGRAMA VIDA ATIVA



**O VIDA ATIVA transforma atividade física
em uma ferramenta de engajamento:
a empresa incentiva, acompanha e
reconhece cada colaborador que decide se
movimentar, do iniciante ao atleta.**



Redução do número de faltas

A prática regular de corrida fortalece o sistema imunológico, reduzindo o absenteísmo devido a doenças.



Sociabilização

Correr em grupo promove relações sociais saudáveis, fortalecendo os laços entre os colaboradores e melhorando o ambiente de trabalho.



Aumento da disposição

Colaboradores mais ativos são mais energizados, enfrentando os desafios diários com disposição.



Alinhamento aos ODS

O Minha Corrida contribui para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente no que diz respeito à promoção da saúde e do bem-estar.



Aumento de foco e produtividade

A corrida estimula a mente, aumentando a concentração e a produtividade no trabalho.



Ajuda na resiliência

O programa envolve planejamento e execução, desenvolvendo habilidades de organização e resiliência aplicáveis ao ambiente de trabalho.



Atividade Democrática

A corrida é acessível a todos os níveis de condicionamento, promovendo inclusão e igualdade.



Estimula a integração

A prática em grupo fortalece a integração, criando um ambiente corporativo coeso e colaborativo.

A background image showing three people (two women and one man) running in a park. The man is in the center, wearing a red t-shirt and white shorts. The woman on the left is wearing a grey long-sleeved shirt and dark pants. The woman on the right is wearing a white t-shirt and blue pants. They are all smiling and appear to be enjoying their run. The background is a blurred green park with trees.

MAIS QUE UMA MODA: UM DIFERENCIAL ESTRATÉGICO

Desafios, metas, acompanhamento, gamificação e reconhecimento podem aumentar a participação dos colaboradores e estimular hábitos mais ativos.

O Vida Ativa traz esses mesmos mecanismos para dentro da empresa, criando uma jornada em que cada evolução importa e cada participante pode ser reconhecido — independentemente do seu nível de condicionamento físico.

Quando o bem-estar vira uma experiência contínua, as pessoas participam, se movimentam e constroem hábitos.

MONARCH BEVERAGE

63% de engajamento geral

10,9 mil passos por dia durante o desafio

82% alcançaram o nível recomendado de atividade física*

JOHNSON & JOHNSON

Programa estruturado com atividade física, nutrição, psicologia de performance e definição de objetivos apresentou melhorias em:

energia • saúde geral • propósito de vida

Benefícios em sono, humor, atividade física e pressão arterial também foram observados e acompanhados por até 18 meses.

**BEM-ESTAR QUE GERA
MOVIMENTO. E RESULTADOS.**

* Dados divulgados em case da Monarch Beverage, com base nos resultados do desafio corporativo realizado pela empresa.

** Resultados de estudos sobre o programa de bem-estar da Johnson & Johnson, com acompanhamento de até 18 meses.

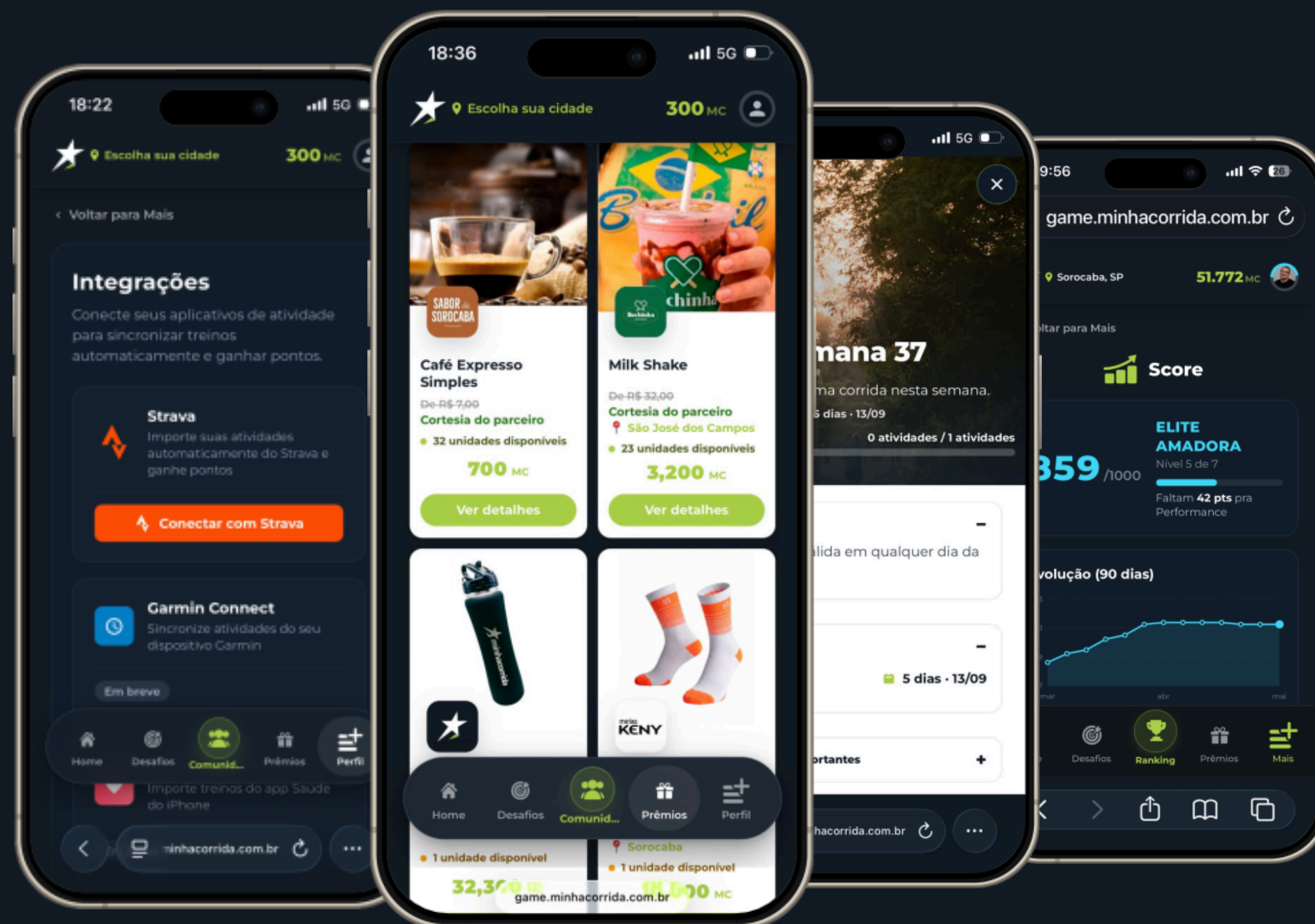


**É essa transformação que o Minha Corrida
leva para dentro das empresas.**

COMO FUNCIONA

Cada empresa tem sua própria comunidade

- 1) O colaborador entra no Minha Corrida.
- 2) Conecta seu Strava ou outro aplicativo compatível para registrar atividades físicas. Não é necessário contratar uma assinatura paga.
- 3) Entra na comunidade da empresa.
- 4) Participa dos desafios.
- 5) Acumula pontos e acompanha sua evolução.
- 6) Contribui para os resultados da equipe.
- 7) Troca pontos por recompensas disponíveis.
- 8) A empresa acompanha indicadores coletivos por meio de relatórios.



PROGRAMA VIDA ATIVA



VALORIZAMOS A CONSTÂNCIA ACIMA DA PERFORMANCE

A proposta acolhe desde quem está começando até quem já pratica atividade física. Não importa quem corre mais rápido. Não importa quem percorre a maior distância. O programa reconhece quem consegue manter-se em movimento.

Critérios possíveis:

- **Dias ativos**
- **Frequência semanal**
- **Conclusão de metas**
- **Evolução individual**
- **Participação coletiva**

PROGRAMA VIDA ATIVA



ENCONTROS PERIÓDICOS

Durante o programa, os colaboradores têm acesso a encontros online com profissionais convidados. Temas possíveis:

- Primeiros passos na caminhada e corrida
- Alimentação para uma rotina ativa
- Sono e recuperação
- Saúde mental e exercício
- Prevenção de lesões
- Como criar hábitos possíveis

Os encontros podem reunir colaboradores de diferentes empresas em uma agenda compartilhada.

ROTINA DO PROGRAMA

O movimento continua durante todo o ano:

- Uma comunicação semanal
- Missões quinzenais
- Um tema de saúde por mês
- Quizzes e conteúdos
- Reconhecimento dos participantes
- Acompanhamento da adesão
- Fechamento trimestral

Os desafios criam mobilização. A rotina do programa ajuda a manter a constância.

PROGRAMA VIDA ATIVA



O QUE VOCÊ RECEBE:

PLATAFORMA

- Comunidade exclusiva
- Desafios

ENGAJAMENTO

- Comunicação semanal
- Missões e quizzes
- Temas mensais

EXPERIÊNCIAS

- Meets compartilhados
- Ativações programadas

GESTÃO

- Onboarding
- Suporte
- Relatórios e reunião de resultados



INDICADORES

- ✓ Colaboradores convidados
- ✓ Cadastros realizados
- ✓ Participantes ativos
- ✓ Dias em movimento
- ✓ Frequência mensal
- ✓ Conclusão dos desafios
- ✓ Retenção ao longo do programa
- ✓ Participação nos encontros
- ✓ Engajamento por equipe
- ✓ Pesquisa de disposição e bem-estar

SERVIÇOS OPCIONAIS

Personalização de acordo com a necessidade da empresa

- ✓ **Identidade visual da campanha**
- ✓ **Campanha interna personalizada**
- ✓ **Cartazes e materiais impressos**
- ✓ **Palestra exclusiva**
- ✓ **Ativação presencial na empresa**
- ✓ **Nutricionista ou outro especialista**
- ✓ **Camisetas**
- ✓ **Medalhas e troféus**
- ✓ **Kits personalizados**
- ✓ **Premiações**
- ✓ **Evento de encerramento**
- ✓ **Conteúdo adicional**

VEJA COMO É FÁCIL PARTICIPAR

Uma implantação simples e acompanhada

1. Reunião de alinhamento
2. Definição do responsável interno
3. Pesquisa inicial
4. Configuração da comunidade
5. Campanha de lançamento
6. Onboarding dos colaboradores
7. Início do primeiro desafio
8. Acompanhamento e suporte

Prazo sugerido: 10 a 15 dias entre a contratação e o lançamento.

Conheça o
Minha Corrida



PROGRAMA VIDA ATIVA





**Juntos, vamos colocar o
corpo em movimento e a
cabeça em equilíbrio**



www.minhacorrída.com.br