

# A PASSOS LARGOS

EM MEIO A PRÁTICAS DE INCENTIVO AO BEM-ESTAR EM CORPORAÇÕES, A CORRIDA SE FIRMA COMO UMA ALIADA DA EMPRESA E DOS FUNCIONÁRIOS

POR THIENY MOLTHINI





**NO MERCADO DE** trabalho, os benefícios vão, há algum tempo, além do plano de saúde e do vale-refeição. Oferecer passe livre em academias e massagens de 15 minutos já são ideias difundidas em muitas organizações. E a corrida vem fazendo cada vez mais parte desse cardápio. As empresas estão entendendo que funcionário saudável é funcionário mais produtivo e econômico, cujos períodos de afastamento por doença ficam cada vez mais escassos.

O que você acharia se sua empresa formasse um grupo de corrida e ainda pagasse a sua inscrição na prova? Em 2018, por exemplo, funcionários da Protege formaram grupos para participar de duas provas: a corrida do GRAACC e a Bravus Race. A iniciativa fazia parte do programa Proativo, cujo objetivo é melhorar a qualidade de vida e o engajamento dos seus colaboradores na vida pessoal e, consequentemente, na profissional.

O programa surgiu após o encontro anual de gestão da empresa que tinha como tema a "mudança de atitude" no trabalho ou fora dele. Segundo Mario Baptista de Oliveira, vice-presidente do Grupo Protege, o Proativo tem como objetivo incentivar atividades que possam "mudar a vida das pessoas, como adotar hábitos mais saudáveis e aumentar a integração com outros colaboradores e familiares".

Assim que o Proativo surgiu, a corrida apareceu também. "Identificamos que a corrida é uma das atividades mais realizadas entre os colaboradores, alcançando públicos dos mais distintos: de cargos iniciais a executivos, de qualquer região, qualquer idade e também para ambos os gêneros, alcançando homens e mulheres em grandeza muito semelhante", explica Jorge Tavares de Almeida, gerente corporativo de recursos humanos do Grupo Protege.

O programa funciona como um clube, no qual os funcionários podem se associar gratuita-

mente. A partir desse momento, passam a ter alguns benefícios voltados à saúde. Para que tudo funcione de acordo, há uma estrutura, com um conselho (formado por gerentes regionais), técnicos (formado por gerentes de filiais) e capitães (que estão em cada filial). "A empresa conta com a presença de um consultor esportivo especializado, para o planejamento das atividades e homologação de eventos. Além disso, esse consultor interage diretamente com os colaboradores através dos capitães", conta Jorge.

Coordenadora de processamento, Vanessa Gnoatto, 32 anos, é capitã em sua base. Desde o início do programa, ela pratica atividade física, mas há seis meses começou os treinamentos de corrida. "Nos fins de semana normalmente faço ciclismo e 'desafio de escadaria'. Hoje não vivo mais sem o esporte. Minha qualidade de vida atualmente é muito maior. A atividade física foi o incentivo para dar mais atenção à alimentação, ingestão de água e demais hábitos saudáveis. Eu me sinto melhor do que há dez anos!"

Thiago Ribeiro Valente, 32 anos, é assistente de relacionamento e sofria de obesidade há três anos. Hoje ele acompanha a sua evolução pelo aplicativo do programa. "Eliminei 22 kg, minha disposição aumentou bastante e passei a me alimentar de uma maneira muito mais saudável."

Para Sérgio Ferreira, diretor-executivo da empresa Leaders-HR, programas como esse são interessantes para aumentar o vínculo entre empregador e funcionário, além de melhorar a relação entre os colaboradores. "O profissional poderá enxergar que a empresa está preocupada com algo que vai além do ambiente de trabalho. Além de que o incentivo ao esporte e saúde também irá gerar interação entre os próprios funcionários."

No sentido de garantir um projeto sempre atual, de acordo com as necessidades dos colabo-

radores da empresa, o programa faz parte da gestão de recursos humanos da companhia.

"Temos o papel de oferecer e controlar toda a estrutura, monitorar os indicadores, mas, sobretudo, de inovarmos a cada dia para que se mantenha aquecido e cresça sempre. Temos consciência do quanto ele é importante para a melhoria da qualidade de vida dos nossos colaboradores", reforça Jorge.

#### NAS TRILHAS

Em Minas Gerais, uma outra empresa também viu na corrida uma forma de melhorar a qualidade de vida de seus funcionários. Na STS Brasil não há um programa de incentivo ao esporte, mas há iniciativas nesse sentido. "Em 2017, um coordenador que tinha apenas 46 anos teve um infarto e quase morreu. Como gerente da unidade, eu me sentia na responsabilidade de incentivar a equipe para realizar algumas atividades físicas", conta Sérgio Augusto Novaes, gerente geral da empresa. Como já havia organizado grupos para caminhadas em trilhas, decidiu fazer o mesmo por lá. "A região de Belo Horizonte (MG) é pródiga em áreas de natureza que podem ser exploradas. Decidi então convidar um grupo para fazer pelo menos uma trilha por mês", lembra Sérgio.

Um grupo do WhatsApp também estimula a prática de atividade entre colaboradores. "Cada vez que alguém posta algo, o outro se sente na responsabilidade de também fazer algo." Com a equipe formada, o desafio será participar da Volta da Pampulha deste ano, que contempla um percurso de 18 km. "A empresa ajuda nos custos para chegar às trilhas, basicamente o gasto com combustível. Já para a corrida, o estímulo será pagar a inscrição para a Volta da Pampulha no fim de 2019", explica Sérgio.

Além da saúde, os resultados aparecem na equipe como um todo. "Após a iniciativa, a pessoa que sofreu o infarto se recuperou e tem feito cami-

"A estrutura do Proativo é composta por colaboradores e o programa visa melhorar o engajamento deles nas vidas pessoais e profissionais", diz Jorge Tavares de Almeida, do Grupo Protege





Funcionários do  
programa Proativo,  
da Protege,  
reunidos em prova  
do GRAACC







“Incentivar a corrida ou qualquer outra atividade física equivale a incentivar a saúde dos funcionários”, diz Sérgio Ferreira, da Leaders - HR Consultant

nhadas contínuas para manter a saúde. E outras pessoas se sentiram motivadas a aderir ao programa.” Para Sérgio, esse tipo de iniciativa acaba gerando mais empenho nas atividades diárias, mas o espírito de equipe, a ideia de ir para as trilhas, juntos, é o mais interessante. Inclusive, nessas horas, em alguns momentos, não há hierarquia, apenas uma situação a ser resolvida.

“Experiências como essa tiram o gestor do conforto do escritório e o colocam em um ambiente – como nas trilhas – em que a segurança deve ser garantida, e na natureza não existe um chefe. Se vier uma tromba d’água ou um animal –

já encontramos um onça-parda na trilha em Rio Acima –, não dá para dizer: ‘Alto lá, eu sou o chefe’. Portanto é importante planejamento e saber como reagir frente aos problemas de forma prática”, explica o gerente.

#### DE DENTRO PARA FORA

Na sede do LinkedIn no Brasil, desde a sua abertura no país, em 2011, há o incentivo à prática do esporte através de um comitê de bem-estar, o Wellness. “Mensalmente, os funcionários organizam partidas de vôlei e futebol, aulas de spinning, além de corridas”, conta Alexandre Ullmann, diretor de recursos humanos do LinkedIn para a América Latina.





Por lá, a empresa incentiva a corrida através de subsídios para provas. Há ainda um grupo informal de corredores da empresa. “Acreditamos que um funcionário que se sente bem no ambiente de trabalho não só melhora sua saúde, mas também ganha foco, produtividade e equilíbrio”, pontua Alexandre.

Uma curiosidade: no LinkedIn há ainda uma série de atividades que podem ser feitas dentro da empresa, como aulas de meditação. “Cada funcionário ainda pode gastar R\$ 4.000 por ano com bem-estar, que funciona como uma ‘poupança’. Quem quiser pode agendar tratamentos como massagem, manicure,

drenagem, limpeza de pele e terapias como shiatsu e reiki no próprio escritório”, conta Alexandre. Segundo o portavoza, vida pessoal e profissional se misturam, e as empresas devem tentar equilibrar isso. “Acreditamos que o bem-estar é essencial para o equilíbrio profissional e pessoal (ou o que chamamos de *work-life balance*) e o esporte é uma forma de se atingir isso”, diz.

“Iniciativas como essas ajudam na integração entre pessoas de áreas diferentes da empresa e, por sua vez, um ambiente de trabalho mais unido e amigável”, comenta Alexandre. “O funcionário passa a enxergar a empresa não só como um local de trabalho, mas também um ambiente onde é possível se divertir, ter momentos de descontração e criar laços.”

#### INTERCULTURAL

No Rio de Janeiro, a vista da Cidade Maravilhosa inspira funcionários e hóspedes do Grand Hyatt para se aventurarem na corrida. Há pouco mais de um ano, a empresa criou o grupo de corrida Hyatt Run, com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar de seus colaboradores. A prática acontece uma vez por semana, com a presença de uma educadora física no alongamento que antecede a corrida. “Há duas opções de percurso: 5 km e 10 km. Como os hóspedes não são sempre os mesmos, é uma oportunidade inusitada de contato com outras culturas, idiomas e troca de experiência sobre o esporte”, afirma Patrícia Gonçalves, diretora de vendas e marketing do Grand Hyatt Rio de Janeiro.

Em São Paulo, o Hyatt Runs se encontra duas vezes por semana. O hotel oferece o treinador, que prepara as planilhas, disponibiliza as camisetas e proporciona, no fim do treino, um lanche saudável para os participantes. Os membros do grupo também recebem o incentivo de participarem de algumas

provas durante o ano gratuitamente. “As pessoas que aderiram às atividades propostas pelo hotel, seja yoga ou corrida, possuem uma outra motivação no trabalho, se sentem mais dispostas não apenas nas atividades desempenhadas dentro do hotel, mas na vida”, comenta Roberta Almeida, gerente de marketing do Grand Hyatt São Paulo.

Patrícia também observa mudanças na equipe: “Sem dúvida, a prática de esportes tem um papel de melhoria na capacidade de concentração, produtividade e até no humor das pessoas. E, em um ambiente saudável, as relações acontecem com muito mais solidariedade e motivação”.

#### INCENTIVO

Mesmo não demandando, necessariamente, grandes investimentos, o incentivo ao esporte ainda é algo pouco comum entre as empresas, embora a prática seja interessante para a empresa, uma vez que os retornos são, praticamente, garantidos. “Incentivar a corrida ou qualquer outra atividade física equivale a promover a saúde dos funcionários. Energia para as demandas do trabalho é algo fundamental para que o profissional tenha performance adequada”, explica Sérgio. Segundo o executivo, gestores de empresas que incentivam a atividade física entre os colaboradores observam que os profissionais que realizam atividades físicas demonstram um nível de energia maior para o trabalho, o que naturalmente trará um índice mais interessante de produtividade. “Um campeonato interno de futebol, uma corrida de rua, uma parceria com uma academia próxima são formas muito baratas de incentivar o esporte. Uma estratégia interessante que as empresas podem usar é criar internamente um comitê de esportes, no qual alguns funcionários de diferentes áreas participam e os mesmos ficam responsáveis pelos programas de incentivo ao esporte.”