



URBAN SPORTS CLUB

Como utilizar o Urban Sports Club para melhorar o bem-estar dos colaboradores





Índice

Os 6 pilares do bem-estar do colaborador	04
--	----

Urban Sports Club: O que fazemos	08
----------------------------------	----

Desporto e bem-estar numa única subscrição	11
--	----

Como as empresas podem criar um ambiente de bem-estar com o Urban Sports Club	13
---	----

Hábitos, especialidades e tendências desportivas dos membros do Urban Sports Club	17
---	----

Colaboradores felizes significam negócios felizes. Este sentimento atingiu o seu pico nos últimos anos, com 68% dos líderes séniores de RH a classificarem o bem-estar do colaborador como uma prioridade.

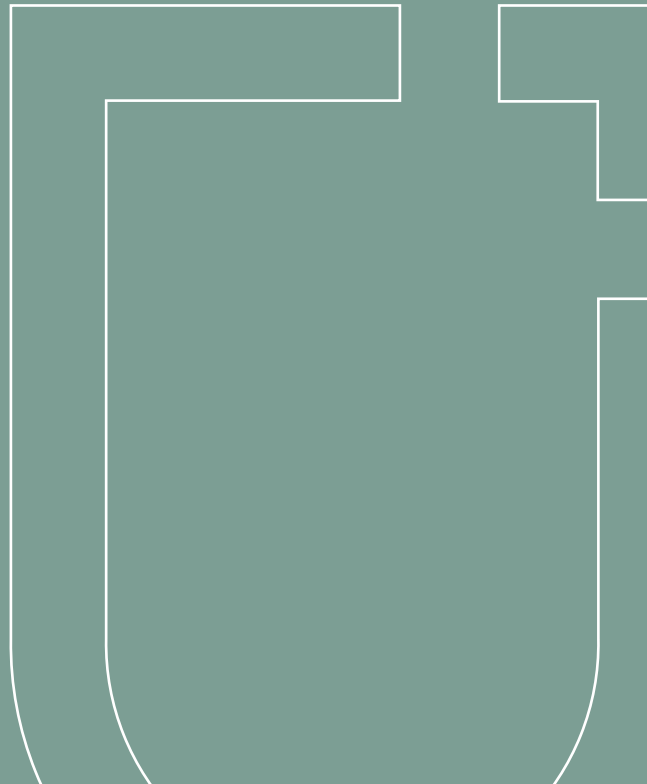
Mas o termo “bem-estar do colaborador” vai para além de manter uma equipa em boa forma e saudável. É, na verdade, um conceito holístico que trata da saúde mental, física, emocional e económica dos colaboradores. Todos estes factores são fortemente influenciados pelo ambiente de trabalho, desde as pessoas com quem trabalham e respectivos vencimentos até à forma como são apoiados pelos seus gestores.

O conceito de bem-estar do colaborador destaca a criação de um ambiente de trabalho favorável que permite aos colaboradores prosperar tanto a nível pessoal como profissional. Em última análise, isto leva a um aumento da produtividade, a mais envolvimento e a colaboradores mais felizes.





Os 6 pilares do bem-estar do colaborador



1 Bem-estar físico

O bem-estar físico refere-se à saúde e à forma física do colaborador, sendo influenciado pela nutrição, exercício, avaliações médicas regulares e por um ambiente de trabalho seguro e confortável. Podes melhorar o bem-estar físico dos colaboradores através de aulas de treino, opções saudáveis de alimentação no escritório, mobiliário ergonómico e acesso facilitado a um profissional de saúde.

2 Bem-estar emocional

O bem-estar emocional depende de uma boa saúde mental e de um ambiente de trabalho favorável. Pode influenciar significativamente a resiliência emocional dos colaboradores e a sua capacidade de lidar com desafios e stress. Podes promover o bem-estar emocional através de uma comunicação aberta, uma cultura empresarial positiva e o reconhecimento das conquistas do colaborador.

3 Bem-estar social

Os colaboradores precisam de relações positivas e de um sentido de comunidade no seu local de trabalho. Trabalhar numa equipa assim traz um sentido de propósito, podendo aumentar os níveis de produtividade global. Podes fomentar o bem-estar social dos colaboradores organizando actividades de team-building para ajudar no desenvolvimento de relações, criando um ambiente de trabalho colaborativo e promovendo a inclusão e a diversidade.

4 Bem-estar na carreira

A maioria dos colaboradores quer sentir que está a progredir na sua carreira e a crescer enquanto profissional. As oportunidades de crescimento e desenvolvimento, como formação, prémios e promoções, contribuem muito para melhorar o bem-estar profissional dos colaboradores.

5 Bem-estar financeiro

A segurança e a estabilidade financeira dos colaboradores são factores significativos no seu bem-estar geral. Oferecer salários competitivos, pacotes de benefícios e literacia financeira são formas excepcionais de elevar o bem-estar financeiro da vossa equipa.

6 Bem-estar por um propósito

os colaboradores querem sentir que fazem parte de uma comunidade e que estão a contribuir para algo bom. Oferecer à equipa a oportunidade de se envolver na comunidade local e ajudar o planeta dá-lhe um propósito e uma sensação de realização. Um [estudo da Gartner](#) descobriu que, quando uma empresa intervém nas questões sociais actuais, os níveis de envolvimento dos colaboradores aumentam de 40% para 60%.

Os empregadores que dão prioridade ao bem-estar dos colaboradores beneficiam de uma força de trabalho mais activa, leal e produtiva – é uma situação vantajosa para todos. Quando os colaboradores se sentem apoiados e valorizados, há uma maior probabilidade de estarem motivados e dispostos a ir mais além, já para não dizer que ficam menos expostos a potenciais riscos, como esgotamentos e burn-out.

Como consequência de todos estes benefícios, as empresas que promovem o bem-estar dos colaboradores tendem a ter taxas de retenção mais elevadas, menor rotatividade das equipas e maior sucesso a nível global.





No Urban Sports Club, compreendemos a importância da saúde e da boa forma física para o bem-estar do colaborador.



Os colaboradores que participam em programas de exercício no local de trabalho demonstram uma melhoria de 72% na gestão do tempo e na conclusão do trabalho

(International Journal of Environmental Research and Public Health)



Os trabalhadores que praticam exercício físico são 33% menos stressados e 46% mais capazes de lidar com o stress

(Universidade de Bristol)



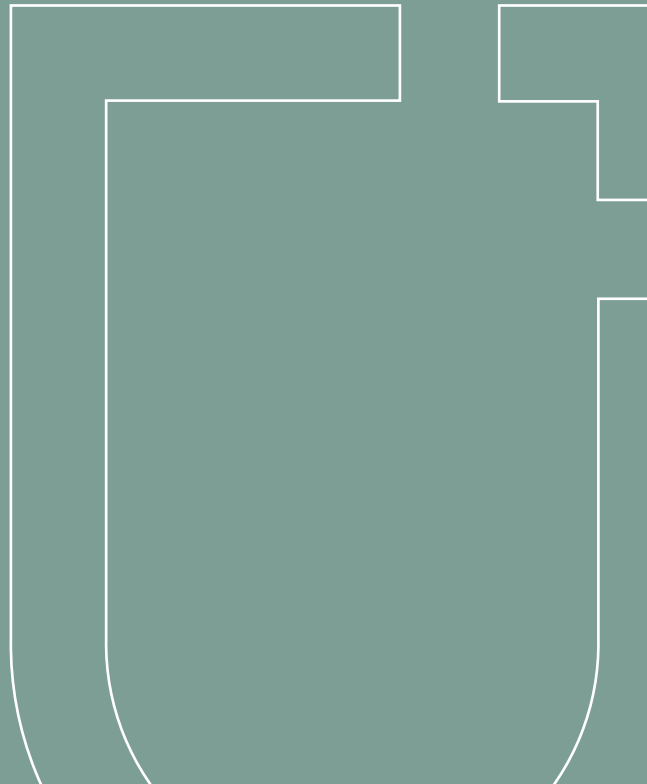
Vinte minutos de exercício por dia aumentam a função cognitiva em 10-20%

(Biblioteca Nacional de Medicina)

O conceito de que o exercício e o bem-estar podem melhorar o desempenho do colaborador tem alimentado a nossa missão. Queremos proporcionar uma experiência holística aos colaboradores que permita melhorar o seu bem-estar físico e mental.



Urban Sports Club: O que fazemos



38% dos líderes de RH acreditam que as suas empresas apoiam o bem-estar físico dos colaboradores, mas apenas 17% dos colaboradores dizem que se sentem apoiados pelo empregador na gestão do seu bem-estar físico. Há uma discrepância óbvia. Não basta as empresas colocarem uma taça de frutas na cozinha e considerarem que se trata de uma ação de bem-estar.

Para que os colaboradores se sintam acarinhados e possam dar prioridade ao seu bem-estar, as empresas devem integrar as atividades de bem-estar no dia profissional – o dia inteiro, todos os dias, durante todo o ano. O Urban Sports Club dispõe de uma oferta híbrida que é fácil de integrar nos dias de trabalho. Afinal, a melhor forma de inspirar alguém é cuidar verdadeiramente do seu bem-estar.

O nosso programa tem impacto nos três pontos-chave do bem-estar do colaborador.

- 1 . **Físico:** o Urban Sports Club dá acesso a centenas de aulas e desportos, tanto online como offline. Os colaboradores podem optar por participar em mais de 50 desportos, dependendo dos seus objectivos desportivos, interesse e estado emocional.
- 2 . **Emocional:** as sessões de meditação, as aulas de yoga e as actividades desportivas anti-stress contribuem muito para a redução do stress, o combate ao esgotamento e para ajudar os colaboradores a sentirem-se no controlo das suas vidas.
- 3 . **Social:** passar tempo com os colegas de trabalho ajuda as equipas a conhecerem-se ainda melhor e a promover a cultura empresarial.

O nosso impacto

Contribuímos para um melhor mundo do trabalho.

Melhoramos o bem-estar dos colaboradores ao oferecer um produto e serviço que dá apoio às suas necessidades físicas, emocionais e sociais.



Temos a missão de desbloquear todo o potencial da nossa comunidade, trazendo aspectos positivos para os empregadores e colaboradores.

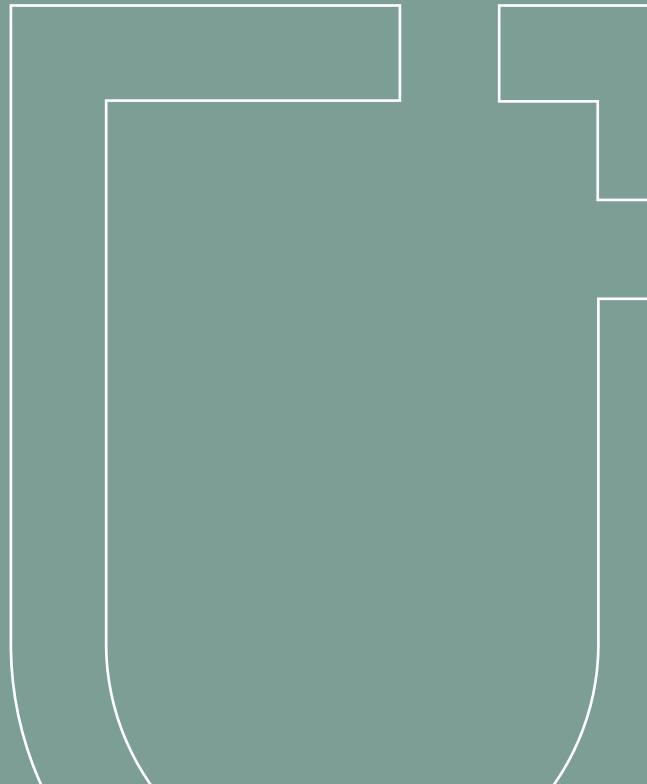
Ajudamos os empregadores a criar equipas mais produtivas e felizes que conduzem a menos rotatividade, menos ausências e melhores resultados.

Encorajamos os colaboradores a prosperar e a desbloquear o seu potencial tanto no trabalho como na sua vida pessoal. Isto dá-lhes um sentido de propósito e de comunidade.

A nossa atenção à saúde e bem-estar no local de trabalho tem levado a uma busca contínua pela inovação, exploração e aprendizagem para inspirar e permitir estilos de vida mais saudáveis e ativos.



Desporto e
bem-estar
numa só subscrição



As aulas e sessões de exercício físico são dispendiosas. Ao querermos fazer mais do que uma actividade por semana, os custos começam a aumentar, podendo levar ao desânimo dos colaboradores que de outra forma gostariam de experimentar uma variedade de desportos.

Além disso, algumas pessoas desconhecem o tipo de desporto que é melhor para elas. Com o Urban Sports Club, podem experimentar muitas atividades para perceberem o que gostam mais.

Num [estudo da Deloitte](#), a maioria dos inquiridos combina diferentes tipos de treino no seu regime semanal. Isto inclui a prática ao ar livre, sessões em casa e aulas em clubes e ginásios locais.

Mas praticar vários desportos não é algo necessariamente complicado, que exija o pagamento de várias subscrições, custos elevados e agendamentos complexos. O nosso objectivo é criar um programa de bem-estar de simples utilização e diversificado, onde os colaboradores podem escolher as actividades que querem fazer, onde e quando.

O Urban Sports Club disponibiliza estas atividades de desporto e de bem-estar através de um único ponto de acesso simplificado.





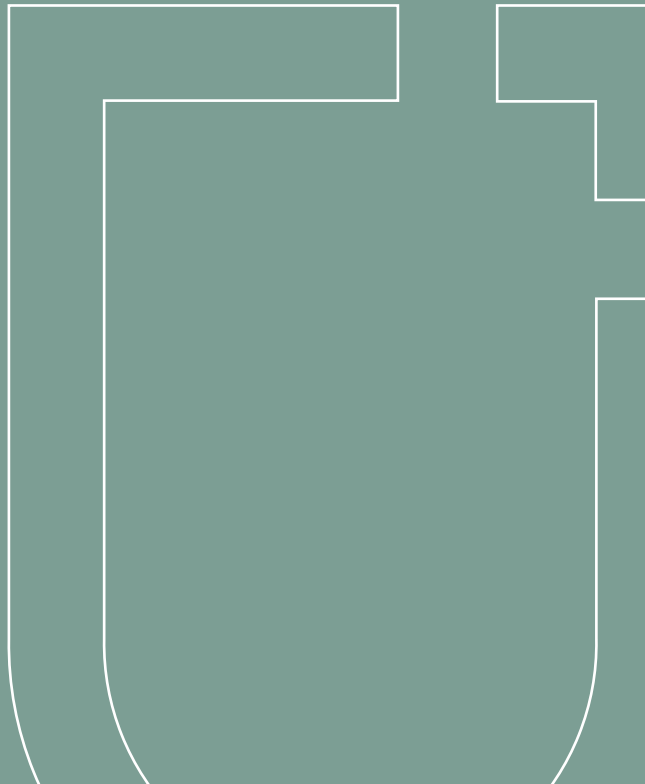
Como funciona o Urban Sports Club

- 1 . Escolhe o pacote desportivo e o desconto de colaborador ideal para o caso da tua empresa. Dá à tua equipa a oportunidade de aceder a mais de 50 desportos em mais de 800 locais.
- 2 . Faz o registo numa página de login personalizada exclusiva para os teus colaboradores. Podes personalizar a marca na app para combinar com o visual da empresa.
- 3 . Ajudamos a iniciar com uma sessão de integração detalhada para mostrar aos colaboradores como podem desfrutar mais dos benefícios de desporto e bem-estar.

Temos parcerias com espaços locais em 5 países para disponibilizar aos teus colaboradores o acesso a aulas, instalações e equipamentos de exercício, tudo ao abrigo de uma única subscrição, fácil de gerir. Quer tenhas dois colaboradores ou 2000, os nossos pacotes híbridos de bem-estar vêm com infinitas opções, incluindo aulas online em directo, sessões no local e treinos em grupo.



Como as empresas
podem criar um
ambiente de
bem-estar com o
Urban Sports Club



O Urban Sports Club é uma forma fácil para as empresas oferecerem aos colaboradores uma ampla variedade de opções de fitness e bem-estar. Com apenas uma app, os colaboradores têm acesso a infinitas actividades desportivas e de bem-estar, a qualquer hora, em qualquer lugar!

A verdade é esta: as empresas que dispõem de instalações desportivas no local demonstram um aumento de 14% no envolvimento do colaborador ([International Journal of Workplace Health Management](#)). Mas isso nem sempre é possível, especialmente para marcas com instalações reduzidas e equipas mais pequenas.

As empresas que querem oferecer uma variedade de desportos aos seus colaboradores estão a contar com o Urban Sports Club para fazer a correspondência dos membros da equipa com os desportos por eles seleccionados em vários locais da cidade (ou online).

E ambas as partes colhem os benefícios.

“Numa situação de trabalho 100% remoto, percebemos a necessidade de oferecer à nossa equipa a oportunidade de praticar atividades físicas onde quer que estivessem e encontramos o Urban Sports Club. Os relatos não podiam ser melhores! Percebemos a diminuição do stress e ansiedade, o que contribui para uma melhor qualidade de vida dos nossos colaboradores. Obrigada, Urban Sports Club!”

–

Adriana Mariano
HR Operations Specialist • Bitsight

Os benefícios do desporto para as empresas

- O desporto reduz o stress e a tensão, afastando as possibilidades de um esgotamento.
- O desporto tem um efeito preventivo, ajudando os colaboradores a manterem-se em forma e saudáveis durante todo o ano.
- O desporto deixa os colaboradores em forma, activos e produtivos, para que se sintam melhor consigo mesmos e com os seus objectivos.
- O desporto pode fomentar o team building e promover uma cultura empresarial positiva.

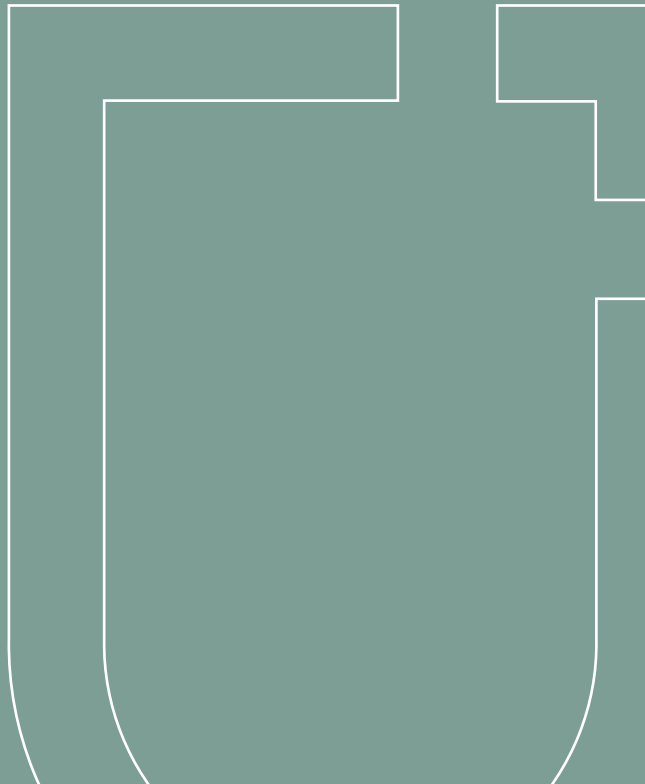
Em vez de fazer malabarismos com várias subscrições, os colaboradores só precisam de uma subscrição no Urban Sports Club. Com os seus dados de início de sessão, podem encontrar e reservar uma enorme variedade de aulas, sessões de meditação e actividades de bem-estar.

Os membros corporativos do Urban Sports Club em Portugal visitam, em média, dois parceiros diferentes por mês, demonstrando necessitar de várias actividades. Os colaboradores estão a explorar activamente a variedade de actividades disponibilizadas, aproveitando a oportunidade de experimentar coisas novas sem ficarem presos a uma taxa mensal fixa para cada actividade.





Hábitos,
especialidades e
tendências
desportivas dos
membros do Urban
Sports Club



Temos acompanhado o uso da nossa app em várias organizações para perceber a forma como os colaboradores utilizam o Urban Sports Club para satisfazer as suas necessidades de bem-estar.



As 6 atividades de topo para os membros corporativos em Portugal

Embora existam mais de 50 atividades disponibilizadas através da app, algumas são mais populares do que outras. A maioria dos membros corporativos em Portugal, entre Janeiro e Setembro de 2023, acede a aulas de fitness, seguido de Padel, Bouldering, Crosstraining, Ciclismo indoor e Yoga.



Cada uma destas atividades traz um conjunto de diferentes benefícios e são potenciais actividades de team building, que podem ser integradas no dia laboral ou no calendário social da empresa.

1

Fitness



Benefícios: Melhora a motivação, eleva a capacidade cardiovascular, aumenta a energia, reforça a força e resistência e melhora o bem-estar mental.

Atividades de team building baseadas no fitness

Os desafios desportivos podem ser uma excelente forma de incentivar o trabalho em equipa, a camaradagem e a competição saudável entre os membros da equipa.

- **Caça ao tesouro com base em desporto:** as equipas têm de encontrar e completar diferentes desafios de fitness numa área designada. Por exemplo, encontrar um certo número de tapetes de yoga, realizar um número específico de agachamentos ou correr uma determinada distância.
- **Corridas de estafetas:** organizar corridas de estafetas com diferentes actividades de fitness em cada estação, como sprints, burpees, salto polichinelo ou flexões. Cada membro da equipa reveza-se para completar um exercício específico antes de passar para o próximo colega de equipa.
- **Aulas de obstáculos:** organizar uma aula de obstáculos que inclui vários elementos de fitness, como rastejar, saltar, escalar e correr. Dividir a equipa em grupos menores e pedir que compitam para completar a aula no menor tempo.
- **Treinos a pares:** desenvolver treinos a pares que exigem que os membros da equipa se apoiem e motivem durante os exercícios, como agachamentos a pares, passes de bolas medicinais ou abdominais a pares.
- **Campos de treino ao ar livre:** organizar uma sessão de treino ao ar livre conduzida por um instrutor de fitness. A equipa pode criar laços ao trabalhar em conjunto para completar um treino desafiante e revigorante.



2 Padel



Benefícios: Melhora a resistência física, aumenta a destreza, o foco, a comunicação entre pares e estimula a competição saudável.

Atividades de team-building baseadas em padel

Jogos e torneios de Padel são excelentes para libertar o stress, aumentar a coordenação e a comunicação entre os membros da equipa.

- **Torneio entre departamentos:** Poucas coisas estimulam mais a união de um grupo do que um adversário comum. Com um torneio entre departamentos a empresa pode estimular a competição saudável entre áreas, tendo como vantagem principal a melhoria do relacionamento dentro da equipa.
- **Jogos semanais:** Com jogos regulares entre equipas fixas de pares a empresa vai estar envolvida numa competição de longa duração que permite a comunicação interna sobre resultados, próximos encontros e outros aspetos relevantes de uma competição que pode durar vários meses, criando um ponto comum de interesse entre os colaboradores.
- **Tutorial de Padel:** Os treinos de Padel podem ser muito divertidos e intensos. Organizar momentos de aprendizagem, com um “instrutor” e um aprendiz podem ser excelentes para criar laços mais fortes e melhorar o nível de jogo ao mesmo tempo que se alteram as dinâmicas internas permitindo que a cooperação se sobreponha à hierarquia.



3

Bouldering/ Escalada



Benefícios: Melhora as competências na resolução de problemas, aumenta a força física e a resistência, melhora o foco e a concentração, alivia o stress e aumenta a confiança, já que permite definir e atingir metas.

Atividades de team-building baseadas na escalada

As atividades de escalada indoor ou de bouldering podem ser uma forma única e envolvente de promover o trabalho em equipa, a comunicação e as competências na resolução de problemas entre os membros da equipa.

- **Corrida de escalada com estafetas:** dividir a equipa em grupos e organizar uma aula de escalada com vários desafios ou "problemas". Cada grupo reveza-se ao enviar um membro de cada vez para completar um determinado desafio. A equipa que completar a corrida de estafetas no menor tempo possível ganha.
- **Escalada de olhos vendados:** a pares, pedir a um membro da equipa para usar uma venda nos olhos enquanto o outro o guia por uma rota de escalada. O guia dá instruções verbais ao alpinista com os olhos vendados, enfatizando uma comunicação clara e a confiança entre os parceiros.
- **Resolução de problemas em circuitos de escalada:** organizar um circuito com desafios de escalada com diferentes níveis de dificuldade. Cada membro da equipa deve escolher um desafio para tentar e, após cada subida bem-sucedida, ganha uma peça do puzzle. Assim que a equipa completar todas as subidas e conseguir todas as peças, devem trabalhar em conjunto para resolver o puzzle ou o desafio maior.
- **Desafios de escalada em grupo:** atribuir à equipa um desafio de escalada exigente que requer colaboração e cooperação para resolver. A equipa deve trabalhar em conjunto, partilhar ideias e apoiar-se para vencer o problema de forma colectiva.



4

Crosstraining



Benefícios: Aumento da agilidade, do equilíbrio e da concentração. Melhora a capacidade física, o que permite ganhos na confiança e no bem-estar mental, melhorando também a relação social.

Atividades de team-building baseadas no crosstraining

O Crosstraining permite incluir inspiração de diferentes desportos e atividades numa única sessão de exercício. Unindo treino de força, cardio em movimentos funcionais, que o corpo realiza naturalmente e que têm, por isso, um impacto real no dia a dia.

- **Crosstraining games:** Preparem jogos de competição com circuito e diferentes estações e desafios. Façam a contabilização de resultados, estimulando a competição e a diversão entre os colaboradores participantes. Os vencedores serão, por exemplo, aqueles que conseguirem maior número de repetições ou os que cumpram todo o circuito no menor tempo possível.
- **Solteiros contra casados:** A criação de equipas que trabalhem em regime de estafetas para superar uma sessão de crosstraining pode ser um desafio muito estimulante. Trabalham assim flexibilidade, coordenação, velocidade e precisão, em combinações que não se refletem apenas no corpo, mas também no potencial de resolução de problemas, gerando melhor comunicação e cumplicidade entre as equipas.



5 Ciclismo indoor



Benefícios: Melhora a resistência e o vigor físico, reduz o stress, liberta endorfinas, melhora o foco e a atenção plena, e melhora a capacidade cardíaca.



Atividades de team-building baseadas no ciclismo

As atividades de ciclismo indoor podem promover a colaboração, comunicação e camaradagem entre os membros da equipa enquanto desfrutam de um treino desafiante e divertido em conjunto.

- **Corridas e estafetas em equipa:** dividir a equipa em grupos menores e organizar uma corrida de estafetas em bicicletas estacionárias. Cada membro da equipa reveza-se a andar de bicicleta por uma distância ou duração específica antes de passar ao próximo colega de equipa. A equipa que completar a corrida de estafetas no menor tempo possível ganha.
- **Treinos de ciclismo a pares:** formar pares e pedir que façam exercícios de ciclismo a pares. Por exemplo, um dos pares pedala enquanto o outro oferece resistência empurrando a roda de inércia. Podem alternar os papéis e entre vários exercícios ao longo da sessão.
- **Desafios de equipa:** organizar desafios específicos para as equipas completarem durante as suas sessões de ciclismo. Por exemplo, desafiar a pedalar numa cadência ou nível de resistência específico, ou a fazer intervalos com intensidade variável.
- **Passeio temático:** escolher um tema para a sessão de ciclismo indoor e pedir a cada equipa que se vista de acordo com o tema. Por exemplo, um tema de discoteca dos anos 70, super-heróis ou personagens de filmes. Esta atividade acrescenta um elemento de diversão e criatividade ao incentivar as relações em equipa.
- **Passeio de meditação em equipa:** combinar o ciclismo com a meditação, incorporando práticas de mindfulness na sessão. Conduzir a equipa por exercícios de respiração guiados ou intervalos de meditação ao longo do treino de ciclismo. Esta atividade promove o relaxamento, a clareza mental e alivia o stress.

6 Yoga



Benefícios: Melhora a clareza mental e o foco, reduz o stress, aumenta os níveis de energia, proporciona alívio da dor, melhora a postura, restabelece o sono e tem um impacto positivo no equilíbrio emocional.

Atividades de team-building baseadas no yoga

As atividades de yoga podem ser uma forma divertida e eficaz de promover a colaboração, a comunicação e a camaradagem entre os membros da equipa.

- **Yoga a pares:** dividir a equipa e pedir que pratiquem posições de yoga a pares. As posições a pares exigem confiança, comunicação e trabalho em equipa à medida que se apoiam e balançam uns aos outros.
- **Saudações ao sol em grupo:** orientar a equipa numa série de saudações ao sol sincronizadas. As saudações ao sol envolvem uma sequência de posições de yoga que fluem em conjunto. A prática em grupo traz união e mais ritmo.
- **Charadas de yoga:** pedir aos membros da equipa que se revezem a fazer posições de yoga, enquanto o resto do grupo adivinha qual é a posição. Esta actividade incentiva a criatividade, a comunicação e a risota.
- **Yoga de olhos vendados:** a pares ou em pequenos grupos, pedir aos membros da equipa para se revezarem a guiar um colega de equipa com os olhos vendados por uma sequência de yoga simples. O participante com os olhos vendados deve confiar e depender das indicações verbais dos membros da sua equipa.



“Era importante encontrar um parceiro que nos permitisse desafiar os nossos colaboradores a promover a sua saúde física e mental, inspirando a uma vida ativa e saudável. O bem-estar deles é muito importante para nós, colaboradores felizes, são colaboradores motivados! Depois gostávamos de ser disruptivos, ter a possibilidade de desporto em vários locais do país e também no estrangeiro, como é o caso de França, onde viajamos bastante, por ser a sede da empresa. E mais, não limitar um desporto, mas poder ter a possibilidade de escolha do que realmente valorizamos e nos faz sentir bem com o desporto. Flexibilidade é a palavra-chave. O Urban Sports Club efetivamente consegue ter tudo isto reunido, numa opção prática e cómoda, numa app bastante intuitiva, que nos colocam a um simples click a possibilidade de encontrarmos tudo o que mais gostamos, com uma enorme oferta de diversos desportos e locais.”

–

Liliana Santos

HR Coordinator • Voltalia

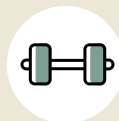
Check-ins online

O número de colaboradores que trabalham remotamente por toda a Europa quase [triplicou desde 2019](#). Mas os membros da equipa que trabalham a partir de casa não devem ficar excluídos dos benefícios de um programa de bem-estar. O Urban Sports Club celebrou parcerias em específico com espaços que disponibilizam aulas online em direto e experiências para que os colaboradores possam viver os benefícios do desporto e do exercício onde quer que estejam.

Reservar uma aula online em direto ainda lhes dá a possibilidade de socializarem e de praticarem um desporto que adoram no conforto das suas próprias casas ou no momento mais conveniente.

As aulas online em direto para os nossos membros corporativos reservadas com maior frequência são:

1



Fitness

2



Yoga

3



Pilates



Os horários de check-in mais populares ao longo da semana

A melhor parte do Urban Sports Club é que os membros podem adaptar as suas rotinas de treino em função da sua semana de trabalho. Os madrugadores podem chegar ao ginásio a partir das 6 da manhã, enquanto os noctívagos podem fazer check-in depois de anoitecer. A possibilidade aceder a vários locais significa que há muitas opções e possibilidades de agendamento em diferentes horários.

Estas algumas das nossas principais conclusões sobre os membros B2B e quando é que optam por treinar durante a semana.



Os membros portugueses do Urban Sports Club começam a semana de forma activa

O dia mais popular para o desporto e bem-estar é a terça-feira, com o número de check-ins a diminuir ao longo da semana.



Os horários de aulas mais populares

Durante a semana, os colaboradores preferem frequentar as aulas de manhã cedo ou depois do trabalho. Os horários de check-in mais populares são as 7h da manhã ou entre as 5h e as 6h da tarde.



O dia mais popular

Os membros do Urban Sports Club são mais propensos a praticar desporto numa terça-feira às 18h. Ao fim de semana os colaboradores optam por fazer exercício entre as 9h e as 11h da manhã.



Check-ins masculinos vs check-ins femininos

Os homens e as mulheres praticam exercício numa quantidade idêntica, com ambos a preferir aulas de fitness, padel, ciclismo indoor e yoga.

As atividades mais populares para as mulheres



Apesar de ser o fitness a modalidade eleita por ambos os géneros, as modalidades escolhidas por mulheres parecem ser mais variadas no seu estilo.

As atividades mais populares para as homens



O Padel continua a ganhar terreno com, tanto homens quanto mulheres, a terem este desporto tão querido das equipas e dos colaboradores, a conquistar um lugar no pódio.

Meditação e mindfulness

O Urban Sports Club não é apenas uma plataforma desportiva para aulas de fitness ou exercício. A nossa missão é melhorar o bem-estar do colaborador de uma forma holística, seja trabalhando o lado físico, como o da sua saúde mental. Para além de mais de 50 desportos, os colaboradores podem aceder a uma variedade de actividades de meditação e mindfulness que reduzem o stress, evitam o burn-out e ajudam a um estilo de vida mais feliz – tanto dentro como fora do ambiente de trabalho.

As nossas categorias de bem-estar mais reservadas



Massagem



SPA



Meditação

Massagem

Como as massagens podem melhorar o bem-estar do colaborador

Reduzir o stress: as massagens promovem o relaxamento e ajudam a reduzir a produção das hormonas do stress, como o cortisol. Isto pode ajudar os colaboradores a reduzirem a ansiedade, o stress e qualquer tensão no local de trabalho.

Relaxamento dos músculos: as massagens ajudam a libertar a tensão muscular e os nódulos, aliviando a dor e promovendo a flexibilidade. É especialmente bom para os colaboradores que têm tarefas mais manuais ou que estão sentados à secretária diariamente.

Melhoria da circulação: a manipulação dos tecidos moles e dos músculos durante a massagem estimula o fluxo sanguíneo, o que ajuda a fornecer nutrientes e oxigénio a várias partes do corpo.

Alívio da dor: as massagens podem ajudar a aliviar a dor causada por lesões nos músculos, tensões ou condições crónicas. Também desencadeiam a libertação de endorfinas, que actuam como analgésicos naturais e que podem proporcionar um alívio temporário.

Melhor amplitude dos movimentos: as massagens regulares podem aumentar a flexibilidade e a amplitude dos movimentos, facilitando a realização das actividades diárias e do exercício físico.

Melhor postura: a massagem terapêutica pode ajudar a corrigir os desequilíbrios nos músculos e promover uma melhor postura, aliviando a tensão nas áreas afectadas por maus hábitos posturais.

Sistema imunitário melhorado: há pesquisas que sugerem que as massagens podem estimular o sistema linfático, aumentando potencialmente a resposta imunitária do corpo. Resulta assim, num menor absentismo e uma força de trabalho mais saudável.

Redução das dores de cabeça: a massagem, especialmente no pescoço e nos ombros, pode ajudar a reduzir a frequência e a intensidade das enxaquecas e dores de cabeça que advêm da tensão.

Melhor qualidade do sono: a massagem promove o relaxamento e reduz o stress, conduzindo a melhores padrões e qualidade do sono. Isto ajuda os colaboradores a concentrarem-se melhor no trabalho.

Clareza mental e foco: a massagem terapêutica pode ter um impacto positivo no bem-estar mental, melhorando o foco, a concentração e a função cognitiva, em geral.

Equilíbrio emocional: a massagem desencadeia a libertação de hormonas como a serotonina e a dopamina, que contribuem para a sensação de bem-estar e relaxamento, promovendo o equilíbrio emocional.

Menos ansiedade: as massagens regulares podem ajudar a reduzir os sintomas de depressão e ansiedade, promovendo o relaxamento e o conforto emocional.

Saúde da pele melhorada: alguns tipos de massagens, como a massagem de aromaterapia ou à base de óleo, podem melhorar a textura e a hidratação da pele.

Melhoria do bem-estar: a nível global, a massagem terapêutica oferece uma sensação de bem-estar e nutre a ligação entre o corpo e a mente.



SPA

Como os momentos de SPA podem melhorar o bem-estar do colaborador:

Relaxamento e alívio do stress: as sessões de SPA promovem o relaxamento e ajudam a reduzir o stress. A libertação das endorfinas de felicidade, que podem levar a uma sensação de calma e bem-estar, reduzem drasticamente a probabilidade de um esgotamento.

Melhoria da circulação: o calor da sauna, o poder de jato do jacuzzi, o banho turco, tudo isto faz com que os vasos sanguíneos se dilatem, levando a um aumento do fluxo sanguíneo por todo o corpo. Ajuda a melhorar a circulação e pode beneficiar a saúde cardiovascular.

Desintoxicação: a transpiração na sauna ou no banho turco, assim como as terapias com jatos de água, ajudam a remover as toxinas do corpo através da pele. Este processo pode suportar os mecanismos de desintoxicação naturais do corpo e melhorar a saúde geral.

Alívio da dor: As terapias de SPA podem proporcionar um alívio temporário das dores musculares, dores articulares e da tensão, promovendo o relaxamento – o ideal para colaboradores que estão sentados a maior parte do dia.

Saúde da pele: as sessões de SPA podem melhorar a saúde da pele abrindo os poros, aumentando o fluxo sanguíneo para a pele e promovendo a transpiração saudável, o que pode contribuir para uma tez mais uniforme.

Sistema imunitário fortalecido: o uso regular dos tratamentos de SPA pode estimular o sistema imunitário, levando a uma melhor resistência contra determinadas doenças e infecções. Isto resulta em colaboradores mais saudáveis e reduz o número de possíveis dias de absentismo por doença.

Recuperação pós-treino: a utilização da sauna ou do banho turco após uma actividade física intensa pode ajudar os colaboradores a relaxar, acalmar as dores e ajudar no processo de recuperação.

Clareza mental e relaxamento: as sessões de SPA podem proporcionar um espaço para relaxamento, meditação e clareza mental. Descansar do stress diário do trabalho num ambiente de sauna pode ajudar a melhorar o foco e o bem-estar mental.

Qualidade do sono: há quem considere que o uso do SPA antes de dormir ajuda a promover a qualidade do sono e um relaxamento mais profundo. Um sono melhorado significa níveis mais elevados de produtividade e motivação ao longo do dia de trabalho.



Meditação

Como a meditação melhora o bem-estar do colaborador

Redução do stress: a exposição aos momentos de foco da meditação desencadeia a libertação de endorfinas, que são analgésicos naturais para o stress. As sessões regulares podem ajudar os colaboradores a gerir o stress e a melhorar o seu estado emocional geral.

Aumento dos níveis de energia: A prática de meditação promove o estado de alerta e pode aumentar os níveis de energia, melhorando a produtividade e a concentração do colaborador ao longo do dia de trabalho.

Melhoria da qualidade do sono: o relaxamento e os efeitos redutores no stress proporcionados pela meditação podem melhorar os padrões do sono, resultando numa melhor qualidade do descanso e no bem-estar em geral.

Redução dos sintomas de ansiedade: o impacto da meditação nos neurotransmissores e nas hormonas que influenciam o humor pode diminuir os sintomas de ansiedade e depressão.

Maior produtividade: os colaboradores que sentem um maior bem-estar a nível físico e uma redução do stress tendem a estar mais focados, motivados e produtivos no local de trabalho.



Sugestão:

A procura por atividades de meditação aumenta nas estações do ano mais frias, quando as noites são mais sombrias e os colaboradores lutam para conseguir uma luz solar suficiente. Isto pode ser visto como uma oportunidade para juntar mais atividades de meditação e mindfulness ao calendário, mantendo a moral lá bem em cima e as depressões de Inverno bem longe.





URBAN SPORTS CLUB

Quando o bem-estar está em primeiro lugar, muitas outras coisas boas começam a chegar

Os negócios dependem do bem-estar dos colaboradores. É difícil atingir os objectivos e cumprir as metas quando a equipa está doente, desmotivada ou pouco produtiva. O Urban Sports Club é a prova viva de que, ao dar aos colaboradores a oportunidade de praticarem exercício físico e gerirem o seu bem-estar fora do trabalho, sem estarem sujeitos a múltiplas subscrições de ginásio, pode trazer enormes benefícios: menos absentismo, melhor união da equipa, menor rotatividade e melhores resultados.



[Descobre mais sobre as soluções de desporto para empresas do Urban Sports Club.](#)

