



VIK Score 2022-2023

**ATLETAS VIK TEM 47% DE
MELHORA DE
RESULTADO EM SAÚDE
E BEM-ESTAR.**

ROI para as empresas é de 390,79%

Como o programa de saúde e bem-estar da VIK está ajudando empresas a melhorarem a saúde de seus colaboradores com entrega real de resultado.

O VIK SCORE É UM DIAGNÓSTICO DE BEM-ESTAR DA VIK



É atrelado ao programa de saúde e bem-estar da VIK



Ele é aplicado a cada 120 dias



As respostas são computadas como notas de 1 a 5



Na edição 2022/2023, registramos um aumento de 47% nas notas



O ROI para as empresas é de 390,79%

VIK SCORE **METODOLOGIA**

O VIK Score se baseia em indicativos da OMS que apontam que para uma pessoa ser saudável, não basta a ausência de doenças. Para se ter saúde, é preciso que haja o bem-estar completo: físico, mental e social.

A primeira rodada do VIK Score foi aplicada em mais de 24 mil atletas em Maio de 2022

São 26 perguntas divididas em 4 áreas:

- Bem-estar físico
- Bem-estar mental
- Bem-estar social
- Bem-estar profissional

A pesquisa é aplicada de forma periódica, a partir de 120 dias da última resposta de cada atleta. ←

Tivemos 24.811 respostas ao VIK Score no período histórico de 2022 - 2023, sendo eles:



8.757

Homens que responderam ao VIK Score



9.844

Mulheres que responderam ao VIK Score



2.792

Pessoas que responderam o VIK Score, mas não selecionaram o sexo

Atleta VIK:

Chamamos de atleta todas as pessoas que usam nosso app.

A melhora das notas foi percebida em 47.77% das respostas.

A partir dos dados extraídos do VIK Score, levando em conta o número de pessoas sedentárias que já começaram a entrar em movimento com a VIK, **o retorno de investimento de para empresas clientes VIK é de 390%.**

Pegamos como referência o estudo do jornal *The Physician and Sportsmedicine*, que aponta que um funcionário sedentário custa, em média, U\$330 (ou R\$ 1.712,00) a mais por ano para uma empresa.



ÍNDICE

07. Bem-estar
físico

08. Bem-estar
mental

09. Bem-estar
social

10. Bem-estar
profissional

BEM-ESTAR FÍSICO

Nessa etapa, as perguntas do VIK Score estão relacionadas à: prática de atividades físicas, hábitos alimentares, consumo de álcool e cigarro.

Dos atletas que responderam ao VIK Score,

54,23% registraram melhora na nota geral de bem-estar físico,

comparado a última vez que responderam.

Isso significa que mais da metade dos atletas que responderam melhoraram a frequência na prática de atividade física, nos hábitos alimentares e no cuidado da saúde como um geral.

A produtividade aumenta 15% quando as pessoas mantêm uma prática regular de atividades físicas, de acordo com a Universidade de Bristol.

“Eu descobri que estava em uma mudança porque tinha dores no corpo e tomava muito relaxante muscular. Com a VIK, me exercito 5 vezes na semana e não preciso mais de remédios”

Andreia Malta, colaboradora Hermes Pardini

BEM-ESTAR MENTAL

Nessa etapa, as perguntas do VIK Score estão relacionadas:

- ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal
- expectativa de futuro
- quadros de ansiedade
- qualidade do sono

45,95% dos atletas VIK melhoraram os índices de bem-estar mental de acordo com as respostas no VIK Score.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, a depressão e a ansiedade custam à economia global cerca de US\$ 1 trilhão por ano em perda de produtividade.

“ A VIK consegue engajar e manter a prática de atividade física o ano todo. Isso reflete no aumento da produtividade e em equipes engajadas internamente ”

Vera Lucia, colaboradora iFood

BEM-ESTAR SOCIAL

Essa é uma das vertentes da metodologia da VIK. Por meio de um feed interativo no aplicativo, nossos atletas podem curtir e comentar as fotos dos colegas, e dar aquele incentivo.

Entre os atletas que responderam o VIK Score, 35,17% registraram melhoranos índices de bem-estar social.

A prática regular de exercícios em ambientes sociais possibilita uma troca rica de experiência e a motivação mútua. Essa interação aumenta o senso de pertencimento e conexão com os outros e influencia diretamente na qualidade das relações no ambiente de trabalho.

“ Faço 5 pontos por semana na VIK e sempre resgato prêmios nas lojas. São muitos benefícios para a empresa e para o funcionário também. ”

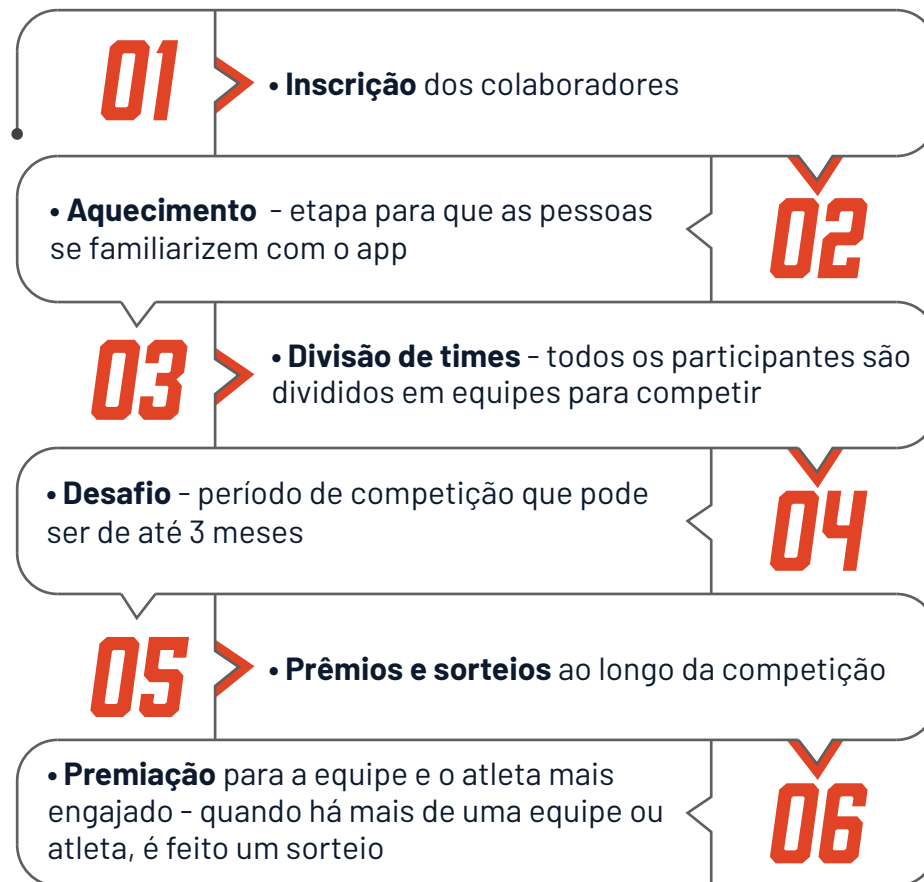
Rafael, colaborador Bamaq

BEM-ESTAR PROFISSIONAL

Uma pesquisa publicada no Scandinavian Journal of Public Health, mostra que a prática regular de **atividades físicas no ambiente de trabalho contribui para a construção de um senso de pertencimento e camaradagem entre os funcionários.**

Nessa dimensão, a nota do VIK Score de 35.17% apresentou melhora no último ano.

Na VIK, um dos estímulos é a competição saudável, que funciona assim:



RESULTADOS GERAIS

Em um ano de VIK Score registramos:



1.424.565

atividades registradas no app.
Mais de 3.900 atividades por dia ao longo do ano.



5.907.587 km

percorridos em bike ou o mesmo que ir 15 vezes até a Lua.



577.224 km

percorridos em caminhada ou o mesmo que ir do Brasil ao Japão 33 vezes.



2.836.960

horas em atividades feitas sem GPS ou mais de 118 mil dias de atividades ininterruptas.



2.645.512 km

percorridos em corrida ou pouco mais de 66 voltas ao mundo.

Na VIK, consideramos atividades físicas válidas:

Atividades sem GPS:

30 minutos de atividade
+ registro fotográfico

Atividades com GPS:

Corrida ou Caminhada: no
mínimo 4 km / Pedalada:
no mínimo 10 km

CONCLUSÃO

Mais que grandes números, o que importa para nós é o ganho de saúde que cada pessoa adquiriu ao longo desse 1 ano de VIK Score.

Ter uma melhora **de mais de 47% nas notas ao longo do ano** é um indicativo de que quando a pessoa é estimulada de forma contínua e é inserida num contexto de gamificação, o incentivo acontece de forma natural e os resultados são vistos na prática.

E mais: o programa de saúde da VIK entrega resultados financeiros para as empresas.

O ROI, retorno sobre o investimento, é de 390%. Esse valor leva em conta o número de pessoas sedentárias que já começaram a entrar em movimento com a VIK.

QUER REPLICAR TODOS ESSES RESULTADOS NA SUA EMPRESA?

CONHEÇA A VIK

Somos especialistas em engajar times por todo o Brasil. Nossa metodologia foi criada para empresas de mais de 200 colaboradores, independente do segmento ou da área de atuação.

Ela funciona da seguinte forma:



Gamificação - Criamos uma competição saudável com foco o estímulo certo para tirar as pessoas do sedentarismo.



Efeito comunidade - A VIK é para todos e cria um ambiente de comunidade por meio do incentivo à prática esportiva e com a interações nas postagens.



Recompensas - Aqui a gente sua a camisa, mas recompensa nossos atletas. São prêmios incríveis e cupons de desconto para serem resgatados.

Nosso programa de **saúde e bem-estar** é usado e aprovado por empresas como:





**Conheça mais sobre a nossa solução que
leva mais movimento e mais saúde para os times.**

