

DataGuia:

Bem-estar

Os efeitos do COVID-19

A pandemia de COVID-19 teve impactos significativos no bem-estar das pessoas em todo o mundo. A pesquisa Activity and Health During the Pandemic, realizada em **14 países**, incluindo o Brasil, mostra que houve uma redução na prática de atividades físicas e uma diminuição significativa do bem-estar psicológico durante esse período desafiador.

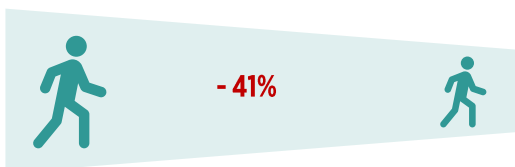
A análise dos dados revelou que mais de dois terços dos participantes não conseguiram manter seus níveis normais de atividades físicas. Além disso 73% dos entrevistados afirmaram que seu bem-estar psicológico piorou.



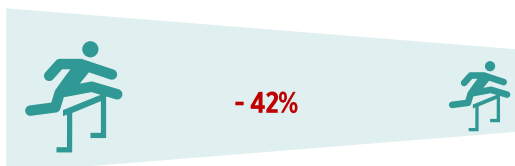
73%
dos entrevistados
afirmam que o bem-estar
psicológico piorou
durante a pandemia

Houve uma queda média de **41%** na prática de exercícios moderados, que incluem atividades como caminhada rápida, corrida, ciclismo e jardinagem. E a proporção de exercícios vigorosos, que fazem as pessoas suarem e ficarem sem fôlego, diminuiu em **42%**.

Prática de exercícios físicos moderados durante a pandemia



Prática de exercícios físicos vigorosos durante a pandemia



Antes da pandemia, **81%** dos participantes atingiam a meta recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 75 minutos de atividade física intensa por semana. No entanto, durante o isolamento, essa taxa caiu para **63%**. O declínio foi especialmente notável entre pessoas com mais de 70 anos, que se tornaram de **56% a 67%** menos ativas durante a pandemia.

Apesar dos desafios impostos pela pandemia, é evidente que a população está cada vez mais consciente sobre a importância de cuidar de si mesma.

A Saúde e o Bem-estar são considerados como uma das principais prioridades pelas Nações Unidas até 2030

De acordo com um estudo conduzido pela McKinsey em agosto de **2020**, envolvendo aproximadamente **7,5 mil** consumidores de seis países, constatou-se que **79%** dos entrevistados reconhecem a importância do bem-estar, sendo que **42%** o consideram como uma das principais prioridades.

Apesar dos desafios impostos pela pandemia, é evidente que a população está cada vez mais consciente sobre a importância de cuidar de si mesma.

75%

Reconhecem a
importância do Bem-estar

42%

Reconhecem bem-estar
como a principal
prioridade.

Fonte: Futuro do Bem-Estar McKinsey

DataGuia:

Bem-estar

Ainda segundo a McKinsey, o mercado global de bem-estar, ultrapassa a marca de \$ 1,5 trilhão de dólares, apresentando um crescimento anual estimado entre 5% e 10%.

Mercado de Bem-estar

\$1,5

Trilhão de dólares

Fonte: Futuro do Bem-Estar McKinsey

À medida que a visão de bem-estar continua a evoluir, é fundamental para as empresas compreenderem o mercado sob a perspectiva do consumidor. A pesquisa sobre o Futuro do Bem-Estar McKinsey revelou as categorias que despertam maior interesse entre os consumidores.



Saúde



Fitness



Nutrição



Aparência



Sono



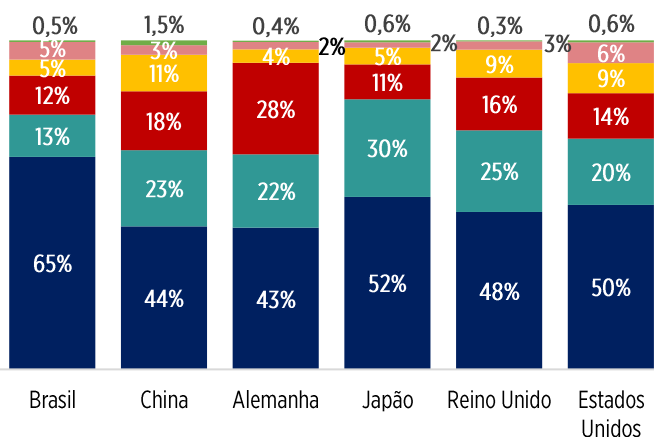
Mindfulness

Cada uma das seis categorias examinadas mostrou-se significativa para os consumidores nos países abrangidos pela pesquisa. A dimensão da saúde revelou-se consistentemente como a mais importante no âmbito do bem-estar, sendo também a que apresenta o maior nível de investimento em todos os mercados analisados.



Por outro lado, as respostas relativas às outras categorias apresentaram variações. Por exemplo, os consumidores no Japão priorizam a aparência, enquanto os da Alemanha enfatizam a forma física. Já os entrevistados no Brasil e nos Estados Unidos demonstraram um maior interesse em mindfulness, enquanto na China e no Reino Unido a nutrição despertou maior interesse.

Proporção dos Gastos anuais com Bem-estar



■ Saúde ■ Aparência ■ Fitness ■ Nutrição ■ Mindfulness ■ Sono

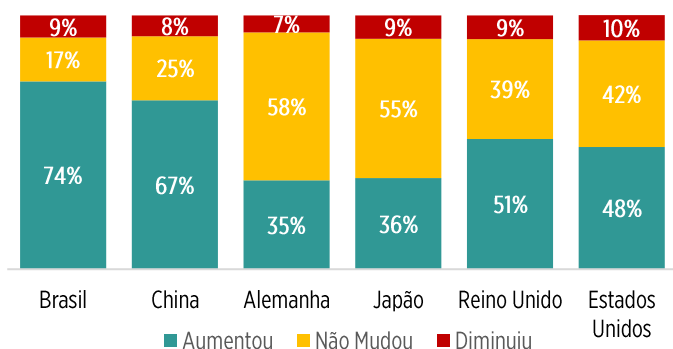
Fonte: Futuro do Bem-Estar McKinsey

A pesquisa revelou que o aumento do nível de bem-estar relatado pelos consumidores ficou abaixo das esperanças e expectativas em todos os países, exceto China e Brasil, sugerindo uma possível lacuna no atendimento do mercado. A maioria dos consumidores em todo o mundo relata que seu nível de bem-estar pessoal está estagnado ou até mesmo em declínio. Esses resultados indicam a necessidade de uma abordagem mais abrangente e eficaz para melhorar o bem-estar globalmente.

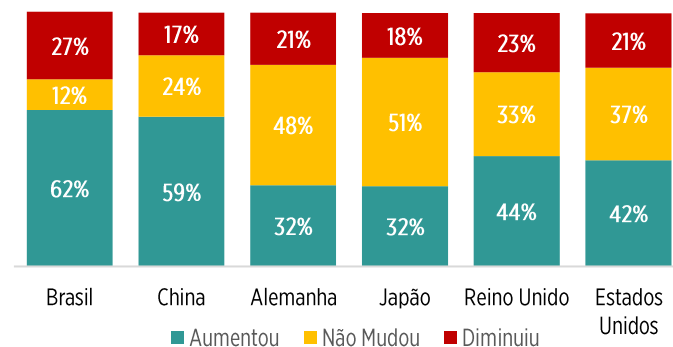
DataGuia:

Bem-estar

Mudança na priorização do bem-estar em comparação com 2-3 anos atrás¹ (% dos entrevistados)



Mudança no nível geral de bem-estar em comparação com 2-3 anos atrás¹ (% dos entrevistados)



O autocuidado é essencial

De acordo com a pesquisa realizada pelo Ibope em junho de 2020 no Brasil, **84%** dos entrevistados buscam ter uma rotina de autocuidado. No entanto, apenas um terço acredita que consegue cuidar de si da maneira desejada, enquanto metade expressa o desejo de priorizar mais a saúde do corpo e da mente.

¹ Pesquisa realizada em 2020



Os resultados da pesquisa revelam que **81%** dos participantes têm o objetivo de melhorar sua alimentação, enquanto **23%** passaram a se preocupar mais com a imunidade durante a pandemia. Além disso, **14%** dos entrevistados iniciaram o uso ou aumentaram a ingestão de suplementos vitamínicos, indicando uma busca por medidas adicionais de cuidado com a saúde.



81%

Querem melhorar a alimentação



23%

Se preocupam com a imunidade



14%

Ingerem suplementos vitamínicos

Fonte: Ibope Jun/2020

O relatório *Pinterest Predict* de 2023, mostra que os usuários da plataforma *Pinterest*, demonstram a intenção de manter uma prática regular de terapia em 2023, porém também buscam abordagens mais lúdicas para cuidar da saúde mental e explorar seus próprios sentimentos.

Aumento de buscas no Pinterest



+ 3.755%

Terapia de diário de arte



+ 1.840%

Terapia da escrita



+ 220%

Terapia de escrita de diário



+ 120%

Atividades de arteterapia expressiva



+ 30%

Musicoterapia

Fonte: Pinterest Predict de 2023

DataGuia:

Bem-estar

Também no relatório *Pinterest Predict* de 2023, os usuários se mostraram ávidos por dicas de exercícios simplificados para promover uma postura adequada.

Aumento de buscas no Pinterest



Fonte: Pinterest Predict de 2023

O bem-estar tem se tornado uma preocupação de alcance global, estando intrinsecamente ligado às políticas de saúde. É importante ressaltar que esse tema é abordado como um dos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU).

Abordagens holísticas têm ganhado destaque na promoção do bem-estar, reconhecendo a interconexão entre diferentes áreas da vida de uma pessoa e a importância de um equilíbrio saudável. Isso envolve cuidar da saúde física por meio de uma alimentação adequada, exercícios físicos, sono de qualidade, entre outros aspectos, ao mesmo tempo em que se dá atenção à saúde mental e emocional por meio de práticas como meditação, terapia e autocuidado.



Em resumo, o bem-estar é um tema amplo e multifacetado, com implicações significativas para indivíduos e sociedades. É uma preocupação global que tem ganhado destaque nas políticas de saúde e desenvolvimento sustentável, com o objetivo de promover uma vida saudável, equilibrada e satisfatória para todos.

Estudos Citados

Sentir-se bem: o futuro do mercado de bem-estar de \$ 1,5

[Ir](#)

Activity and Health During the Pandemic

[Ir](#)

Bem-estar é valorizado cada vez mais pela população

[Ir](#)

Pinterest Predicts 2023

[Ir](#)