Saúde e Bem estar no Brasil

PI – 2° Semestre

Planejamento de Marketing

Lançamento App V sistema V site xpto

Cenário atual

Estamos passando da fase de muito medo para a fase de se cuidar com todos os cuidados necessários, esse período de reclusão que passamos trouxe a tona assuntos desvalorizados ou esquecidos por alguns ,como bons hábitos de alimentação, higiene, pratica constante de exercícios físicos. São inúmeros fatores que podem ter levado essa desvalorização de exercícios físicos como falta de tempo, excesso de trabalho, talvez por algum motivo anterior de saúde ou escolha mesmo

De acordo com a OMS o Brasil está entre os países mais ansiosos do mundo 16,8 milhões de brasileiros convivem com o transtorno

O quadro de obesidade no país também é grande, em pesquisa realizada em 2019 pelo IBGE o país tem 41 milhões de pessoas obesas, o excesso de peso também é alarmante 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade- 96 milhões de pessoas com sobre peso no ano da pesquisa (2019)

Segundo o IBGE, a obesidade atinge um em cada quatro adultos brasileiros. Isso mostra que a taxa de sedentarismo está em alta.

Exercícios Físicos promovem a saúde e bem-estar

Benefícios exercícios físicos para a saúde do corpo

* Contribui para o bom funcionamento dos órgãos, sobretudo do sistema cardiorrespiratório
* Ajuda o intestino a funcionar bem
* Previne doenças, tais como problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporose e reumatismo, entre outras, além de ser adjuvante em seu tratamento
* Contribui para a perda de gordura e o ganho de músculos
* Ajuda a equilibrar a ingestão de calorias e o gasto de energia

**Exercícios físicos promovem a saúde mental**

De acordo com a OMS, o Brasil está entre os países mais ansiosos do mundo .

Para ter qualidade vida é necessário encontrar o equilíbrio entre o corpo e a mente. A prática regular de atividade física é essencial tanto para a saúde física quanto para a saúde mental, pois além de ajudar a prevenir doenças, proporciona a sensação de bem-estar e relaxamento.

As linhas de pesquisa demonstram ainda que os exercícios não apenas contribuem para tratar, como também para prevenir transtornos de humor. Um estudo publicado pelo The American Journal of Psichiatry no ano passado mostrou que movimentar o corpo exerce um efeito protetor contra a depressão em indivíduos saudáveis, independentemente da idade da pessoa e da região geográfica em que vive. Feito por pesquisadores de quatro universidades brasileiras e sete estrangeiras, esse estudo reuniu informações de 49 trabalhos e analisou dados de 265 mil pessoas, de 20 países.

Fonte [[1]](#footnote-1)

Favorece a estima quando feita em grupo pois permite interação

Diante da ambivalência que vivemos, de um lado a necessidade e preocupação de manter a saúde em função do medo causado pela pandemia grupos de risco, qualidade de vida comprometida além do afastamento necessário nesse período de outro lado temos o grupo dos sedentários, sem tempo ou disposição para a prática de exercícios físicos, vemos também o valor dessa prática não só pelos benefícios para o corpo (circulação, frequência cardíaca, sistema respiratório) há também a carg[[2]](#endnote-1)a química positiva liberada no organismo, endorfina, adrenalina, catecolamina.

Então vemos como o exercício físico é benéfico para a saúde física e bem-estar da mente

A prática de exercícios físicos em grupo vemos também traz benefícios de certa forma superiores pela interação proporcionada promovendo autoestima em cada participante.

Nesse ponto podemos pensar na preocupação da aproximação como já citado acima, ainda existe o perigo de contaminação, tendo todos os cuidados necessários a aproximação é possível, porém sabemos que haverá uma retração de pessoas aptas a praticar esportes por medo bem como uma certa ansiedade dos aptos e dispostos a se exercitar em grupo podendo causar dificuldades em encontrar parceiros para montar grupo para se exercitar.

Essa dificuldade já existia antes da pandemia, há relatos de pessoas que encontram dificuldade em montar times e encontrar locais para se exercitar, onde surgiram clubes de esportes(pessoas que combinam local e horário para a pratica de exercícios físico em grupo)

Pensando nisso pensamos em criar um sistema, site, aplicativo que possibilite

o cadastro de praticantes de esportes pra facilitar a conexão entre essas pessoas, pra descobrir quem próximo ao usuário que também pratique aquele esporte, ter os locais disponíveis pra visualizar e combinar

Concorrência

Verificamos que foi lançado aplicativo semelhante no Rio de Janeiro em 2016

Want2Play[[3]](#endnote-2)

O aplicativo não está disponível para baixar vimos releases do app ser muito bom porém com poucos usuários.

Além desse aplicativo existem aplicativos para registro de atividades aeróbicas como caminhada, corrida, bike(Strava , Adidas Runtastic).

1. Consulta <https://www.davita.com.br/servicos-medicos/davita-saude/exercicios-fisicos-saude-mental/> [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://www.posuscs.com.br/quais-hormonios-sao-liberados-no-exercicio-fisico/noticia/1997#:~:text=A%20endorfina%20%C3%A9%20o%20horm%C3%B4nio,f%C3%ADsica%2C%20gerando%20al%C3%ADvio%20e%20relaxamento.&text=As%20catecolaminas%20s%C3%A3o%20respons%C3%A1veis%20pelo,e%20%C3%A1cidos%20graxos%20no%20sangue>. [↑](#endnote-ref-1)
3. https://vejario.abril.com.br/tudo-sobre/want2play/ [↑](#endnote-ref-2)