



wellhub

RELATÓRIO DE TENDÊNCIAS

DESTAQUES DE 2024



TENHA ACESSO A DADOS EXCLUSIVOS SOBRE O
BEM-ESTAR DOS COLABORADORES E ÀS NOSSAS
PROJEÇÕES PARA O PRÓXIMO ANO



Este relatório mostra de que forma os colaboradores priorizaram seu bem-estar em 2024 e como se planejar para as tendências de 2025. Estas informações têm como base a análise de centenas de milhões de "check-ins" dos milhões de usuários do Wellhub.

Neste estudo, consideramos "check-in" todas as vezes em que uma pessoa utiliza um serviço da rede do Wellhub, seja para um treino na academia ou para meditar usando um app, por exemplo. Com Wellhub, os usuários têm acesso a uma grande variedade de opções

em diversas categorias de bem-estar, como atividade física, mindfulness, terapia, nutrição, qualidade do sono e hábitos saudáveis. Identificamos algumas tendências interessantes nas preferências dos colaboradores quando se trata de bem-estar.



O que descobrimos:

- ◆ Musculação ainda é a modalidade mais popular no mundo inteiro, seguida de Pilates e esportes de combate.
- ◆ A yoga foi o tipo de treino que ganhou mais adeptos, com um aumento de 7% nos check-ins.
- ◆ Nas categorias digitais de bem-estar, a nutrição teve um crescimento significativo, com um aumento de 112% no uso, seguida de hábitos saudáveis, com 72%.
- ◆ Os colaboradores que aproveitam tanto as opções online quanto as presenciais fizeram check-ins com frequência duas vezes maior (em média, 18 check-ins por mês) do que aqueles que usam apenas opções presenciais (9 check-ins, em média) ou apenas opções digitais (média de 8 check-ins).
- ◆ Os servidores públicos foram os colaboradores mais ativos no Wellhub em 2024.
- ◆ A hora do bem-estar é o novo happy hour: 18h (horário local) na terça-feira é o horário de pico das atividades de bem-estar em todo o mundo.
- ◆ Domingo é o dia favorito para fazer uma pausa na rotina de bem-estar e é o dia com menos check-ins na maioria dos países.

◆ 1

Principais tendências globais de 2024

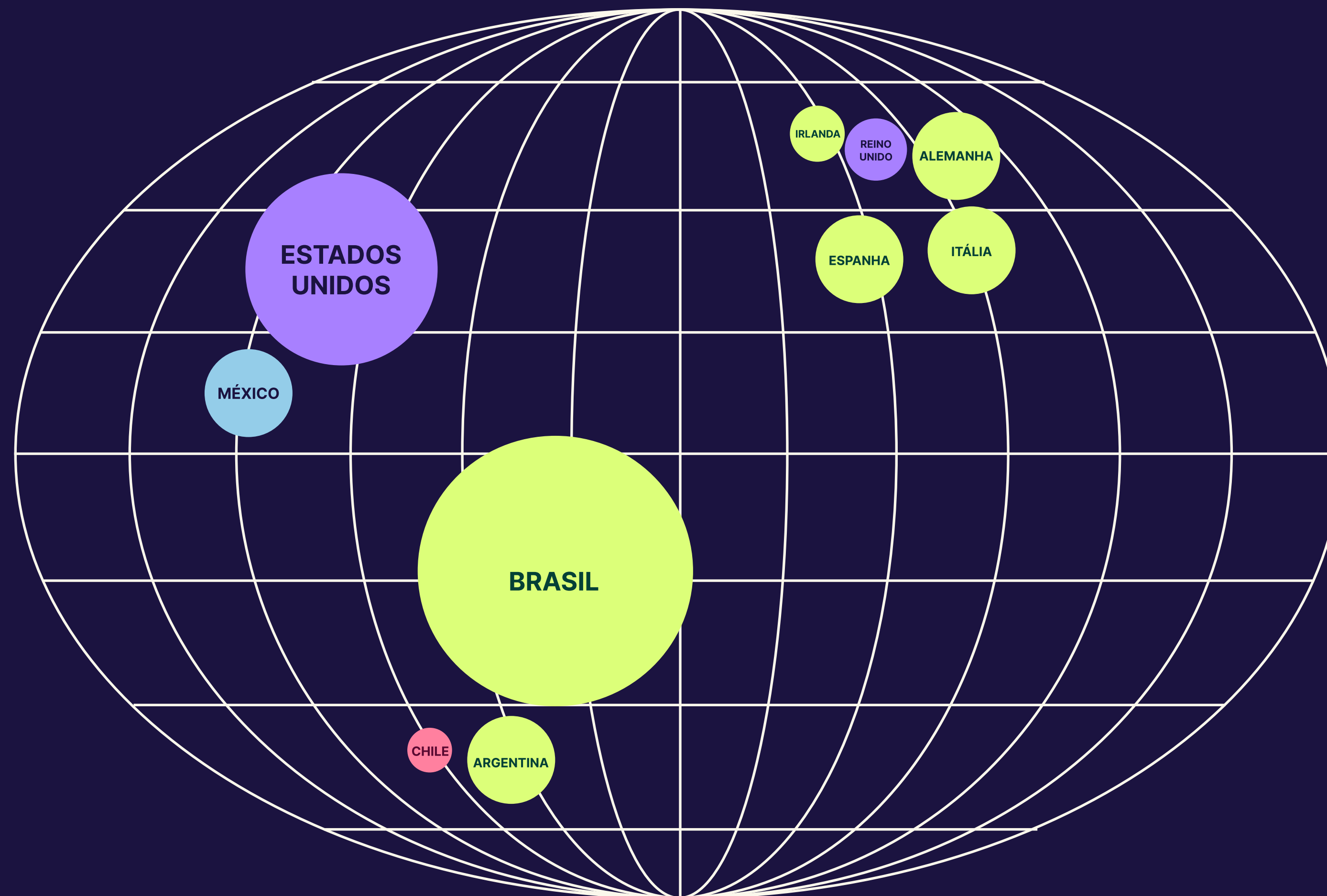


No mundo inteiro, os apps para treinos de força e nutrição dominaram o cenário do bem-estar em 2024. O setor público é o campeão em adesão ao Wellhub, e o pico de atividades acontece no final do dia e às terças-feiras.



◆ 2

Bem-estar no mundo



Embora a musculação tenha se destacado como a modalidade mais popular no mundo inteiro, as diferenças regionais mostram como pessoas de diferentes partes do mundo preferem cuidar de seu bem-estar. A yoga é a queridinha nos EUA e no Reino Unido, acompanhando a crescente popularidade de práticas integrativas para a mente e o corpo nessas regiões.

O Pilates é a primeira opção no México, talvez porque, culturalmente, as pessoas deste país mais valorizem o fortalecimento do core e a flexibilidade.



Musculação



Yoga



Esportes de combate



Pilates

◆ 3

Principais tendências

A MUSCULAÇÃO TEVE UMA QUEDA COM O AUMENTO DAS PRÁTICAS MAIS INTEGRATIVAS

Embora a musculação ainda seja a modalidade mais popular, vemos uma queda no interesse já que os colaboradores passaram a explorar atividades alternativas. Em 2024, os check-ins para musculação tiveram uma queda de 17% em relação a 2023. Atividades de baixo impacto são cada vez mais procuradas.

A yoga, hoje a 6.^a atividade mais popular, teve um aumento de 7% em relação ao ano passado, o que mostra que é a modalidade com crescimento mais rápido na plataforma.

MODALIDADES MAIS PROCURADAS EM 2024 % em relação ao ano passado

1º	Musculação		-17%
2º	Pilates		0%
3º	Esportes de combate		-8%
4º	Dança		-10%
5º	Esportes Aquáticos		-13%
6º	Yoga		+7%
7º	Ciclismo		+2%

◆ 4

Preferências dos iniciantes

VARIEDADE É PRIORIDADE

Para incentivar que mais pessoas participem das iniciativas de bem-estar, é importante oferecer diversas opções. 60% dos usuários Wellhub são iniciantes no universo das academias e as principais atividades para começar são musculação (36%), Pilates (25%) e esportes de combate (13%).

PRINCIPAL ATIVIDADE PARA O PRIMEIRO USO



Musculação

36%



Pilates

25%



Esportes de combate

13%

Distribuição da escolha como primeira atividade

◆ 5

Setores mais ativos

Embora todas as áreas demonstrem forte comprometimento com o bem-estar, a administração pública se destaca como o grupo mais ativo de 2024 e fizeram o maior número de check-ins.

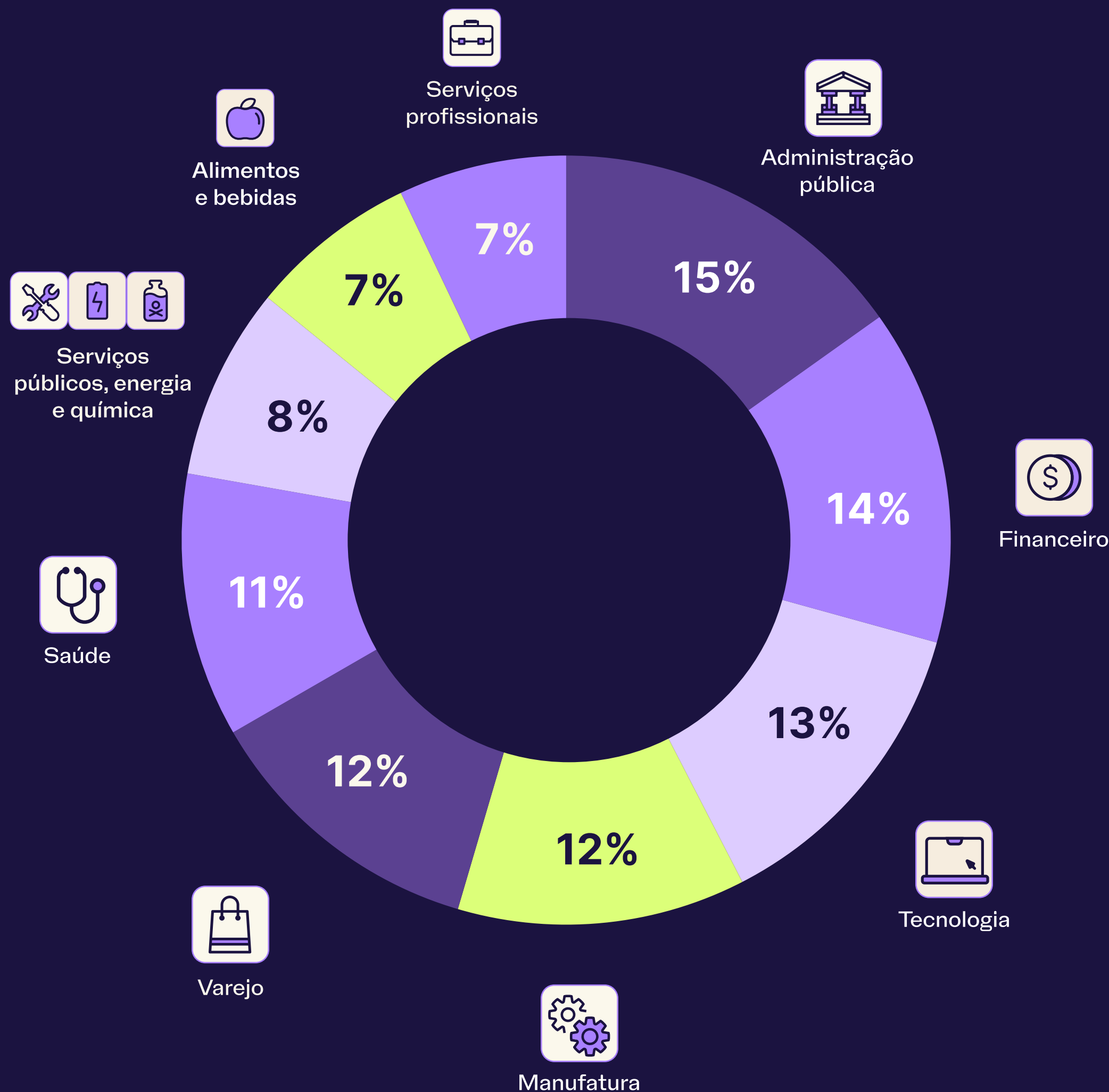
Com isso, vemos uma tendência importante neste setor: as empresas passaram a priorizar o bem-estar dos colaboradores e oferecem acesso a programas dinâmicos e minimizam as barreiras que impedem que as pessoas cuidem da saúde.

CONCLUSÃO

O cenário do bem-estar dos colaboradores está em transformação:

- ◆ *Empresas de todos os setores oferecem apoio ao bem-estar dos colaboradores, e estes têm uma visão cada vez mais holística desse aspecto.*

PROPORÇÃO DE CHECK-INS POR SETOR



◆ 6

Bem-estar integral

O FUTURO DOS PROGRAMAS CORPORATIVOS

Em 2024, continuamos vendo uma mudança dos colaboradores para uma visão mais integrativa do bem-estar, que vai muito além do foco na forma física. Esta tendência se confirma pelo aumento substancial no uso das diversas categorias digitais de bem-estar disponíveis na plataforma do Wellhub.

Em especial, nossa análise indica que as pessoas estão cada vez mais cientes da importância de uma boa alimentação e passaram a usar muito mais os serviços voltados à adoção de hábitos mais saudáveis.

CONCLUSÃO

A definição de "bem-estar" evoluiu:

- ◆ *Agora, a nutrição, os hábitos saudáveis e o bem-estar mental são as maiores prioridades dos colaboradores.*
- ◆ *Para as empresas, esse dado mostra uma necessidade de adaptar os programas de bem-estar para oferecer maior diversidade de opções e atender a essas demandas.*

CATEGORIAS COM MAIOR CRESCIMENTO EM 2024

EM COMPARAÇÃO COM 2023

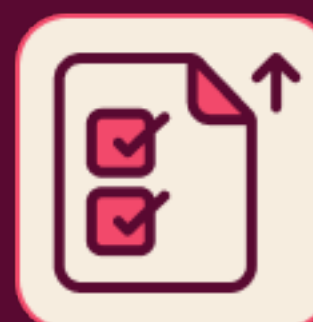
1º



Nutrição

112%

2º



Hábitos saudáveis

71%

3º



Mente

48%



O poder do híbrido

Os dados do Wellhub para 2024 mostram que, cada vez mais, os usuários utilizam tanto atividades presenciais quanto online, estreitando a conexão entre elas. Esta combinação de treinos em academias tradicionais com outras opções de bem-estar tem se mostrado eficiente.

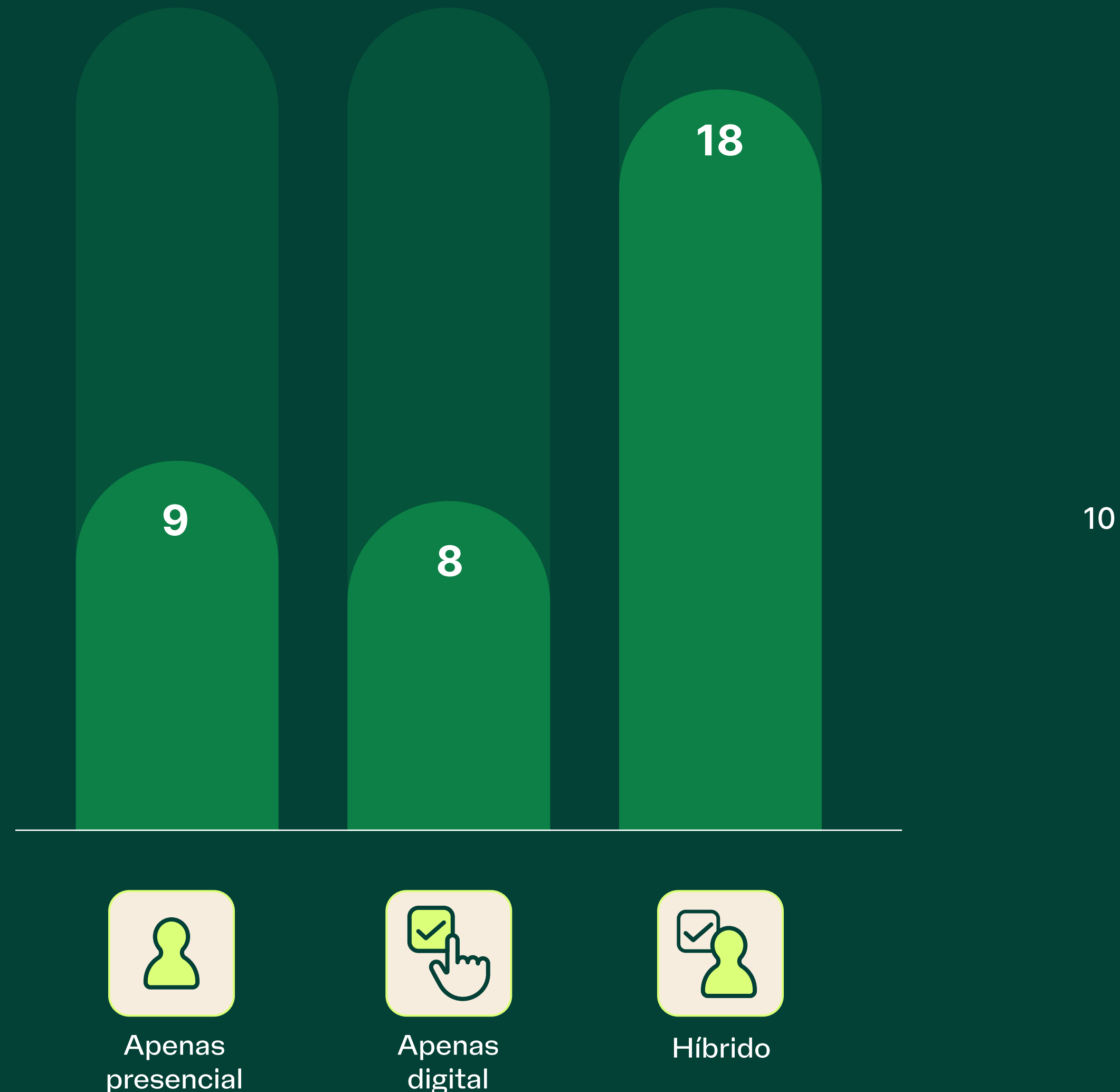
Os colaboradores que utilizam tanto opções presenciais quanto as digitais têm demonstrado níveis de engajamento significativamente mais altos em geral, quando comparados com aqueles que preferem um tipo ao outro. Essa descoberta da análise ressalta o valor de programas de bem-estar híbridos para maximizar a adesão e promover um cuidado mais holístico com o bem-estar.

CONCLUSÃO

Quanto mais flexibilidade, mais engajamento:

- ◆ *Os colaboradores querem flexibilidade em todos os aspectos da vida, incluindo o bem-estar.*
- ◆ *Os programas híbridos geraram um engajamento 2x mais alto e melhoraram a retenção.*
- ◆ *Empresas que oferecem um programa híbrido de bem-estar têm vantagem competitiva.*

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



Insights regionais

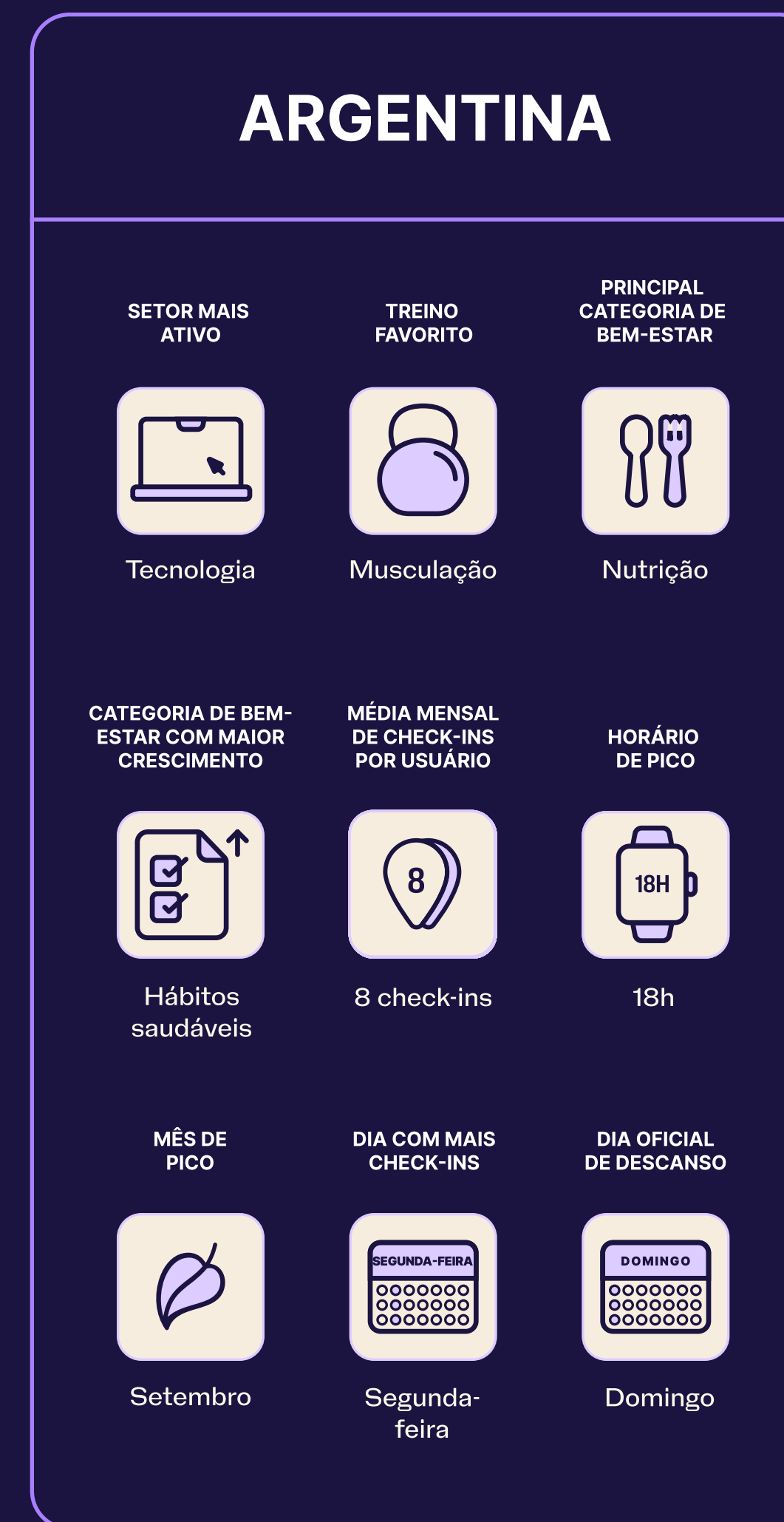
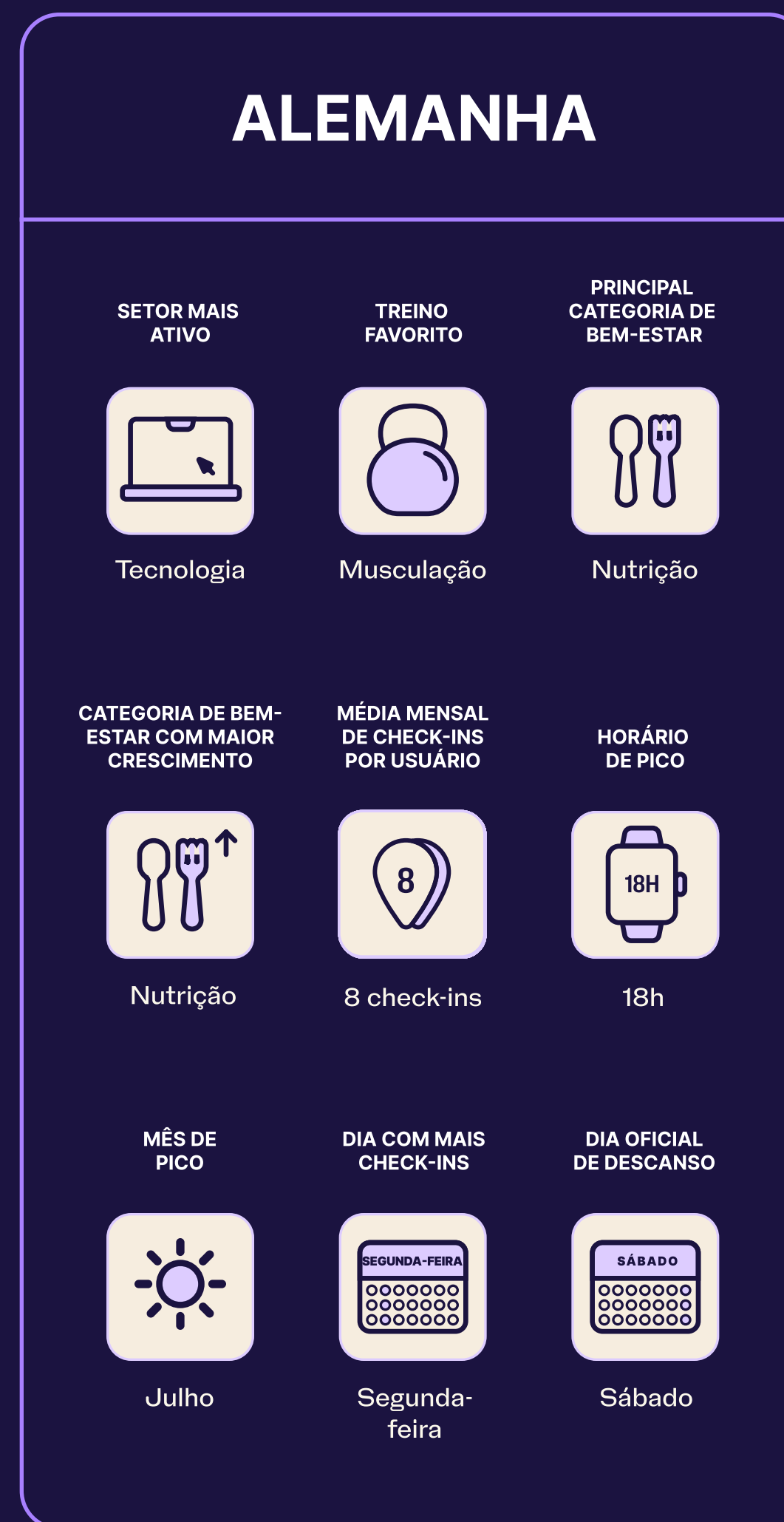
Embora as tendências globais tragam informações importantes, as variações entre as regiões permitem compreender melhor as preferências em bem-estar.

Por exemplo, a popularidade da yoga no Reino Unido e nos EUA contrasta com a preferência pelo Pilates no México.

CONCLUSÃO

Para otimizar seu programa de bem-estar, você precisa de dados:

- ◆ *As diferenças regionais importam, especialmente para empresas com uma força de trabalho distribuída por diversos locais.*
- ◆ *Use os dados de preferências dos colaboradores para desenvolver um programa direcionado.*
- ◆ *Seu programa deve atender às necessidades únicas da equipe da sua empresa.*



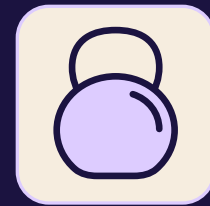
BRASIL

SETOR MAIS ATIVO



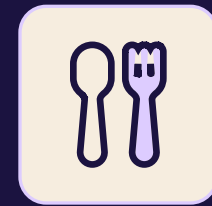
Financeiro

TREINO FAVORITO



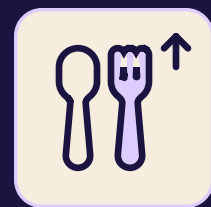
Musculação

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Nutrição

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



10 check-ins

HORÁRIO DE PICO



18h

MÊS DE PICO



Setembro

DIA COM MAIS CHECK-INS



Terça-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

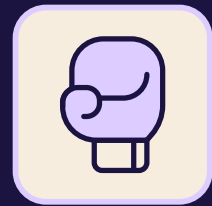
CHILE

SETOR MAIS ATIVO



Financeiro

TREINO FAVORITO



Esportes de combate

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Mindfulness

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



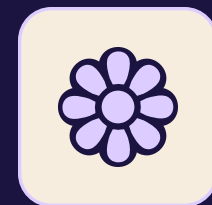
6 check-ins

HORÁRIO DE PICO



18h

MÊS DE PICO



Abril

DIA COM MAIS CHECK-INS



Terça-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

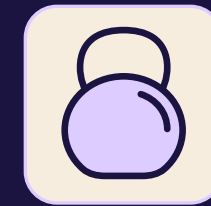
ESPANHA

SETOR MAIS ATIVO



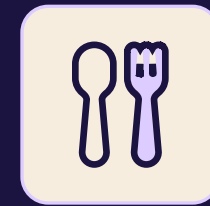
Tecnologia

TREINO FAVORITO



Musculação

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Hábitos saudáveis

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



9 check-ins

HORÁRIO DE PICO



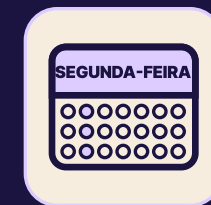
18h

MÊS DE PICO



Setembro

DIA COM MAIS CHECK-INS



Segunda-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

ESTADOS UNIDOS

SETOR MAIS ATIVO



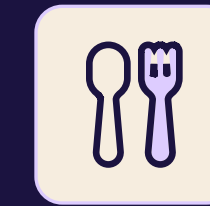
Financeiro

TREINO FAVORITO



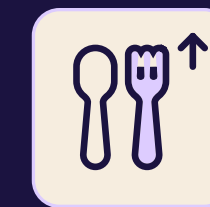
Yoga

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Nutrição

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



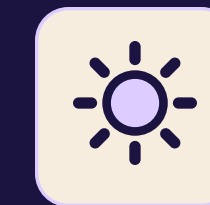
10 check-ins

HORÁRIO DE PICO



17h

MÊS DE PICO



Agosto

DIA COM MAIS CHECK-INS



Terça-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

IRLANDA

SETOR MAIS ATIVO



Tecnologia

TREINO FAVORITO



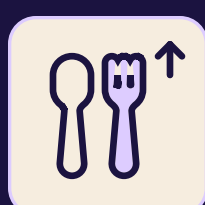
Musculação

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Nutrição

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



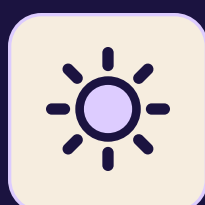
10 check-ins

HORÁRIO DE PICO



17h

MÊS DE PICO



Julho

DIA COM MAIS CHECK-INS



Terça-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

ITÁLIA

SETOR MAIS ATIVO



Tecnologia

TREINO FAVORITO



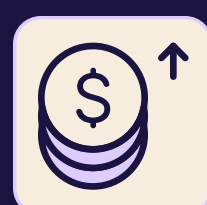
Musculação

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Financeiro

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



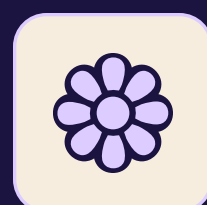
8 check-ins

HORÁRIO DE PICO



18h

MÊS DE PICO



Maio

DIA COM MAIS CHECK-INS



Segunda-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

MÉXICO

SETOR MAIS ATIVO



Financeiro

TREINO FAVORITO



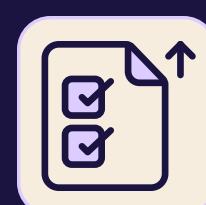
Pilates

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Hábitos saudáveis

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Hábitos saudáveis

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



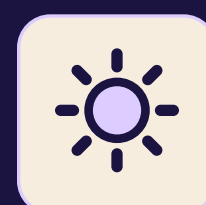
9 check-ins

HORÁRIO DE PICO



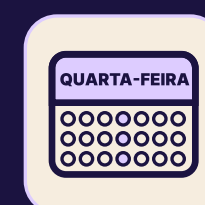
17h

MÊS DE PICO



Agosto

DIA COM MAIS CHECK-INS



Quarta-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

REINO UNIDO

SETOR MAIS ATIVO



Financeiro

TREINO FAVORITO



Yoga

PRINCIPAL CATEGORIA DE BEM-ESTAR



Nutrição

CATEGORIA DE BEM-ESTAR COM MAIOR CRESCIMENTO



Nutrição

MÉDIA MENSAL DE CHECK-INS POR USUÁRIO



10 check-ins

HORÁRIO DE PICO



17h

MÊS DE PICO



Setembro

DIA COM MAIS CHECK-INS



Terça-feira

DIA OFICIAL DE DESCANSO



Domingo

◆ 9

O que vem por aí em bem-estar corporativo

NOSSAS PROJEÇÕES PARA 2025

Bem-estar para colaboradores é uma área dinâmica e em constante evolução. Com base nos dados do Wellhub, confira as principais projeções para o próximo ano:

◆ A SAÚDE SERÁ PRIORIDADE

Vimos empresas voltadas à saúde, como a Northwell Health e a Lifepoint Health, melhorarem os programas de bem-estar dos seus colaboradores em 2024. Espera-se que esta tendência siga forte ao passo em que a indústria prioriza programas para enfrentar a crise de burnout e melhorar a saúde dos colaboradores em 2025.

◆ A VOLTA DOS TREINOS EM CASA

Com as políticas de retorno ao trabalho presencial em 2025, espera-se que os treinos em casa voltem a ganhar força. O uso de recursos online para cuidar da forma física está muito em alta (o uso de apps aumentou 130% em 2024!) porque, com eles, os colaboradores têm a flexibilidade e o controle de que precisam. Podemos esperar um aumento dos treinos remotos em 2025.

◆ TREINAR A QUALQUER HORA E LUGAR SERÁ O NOVO NORMAL

Com as linhas cada vez mais tênues entre os horários para o trabalho e para a vida pessoal, os colaboradores passam a buscar mais maneiras de incorporar o bem-estar às agendas apertadas. A tendência é que as pessoas queiram melhor integração entre a vida e o trabalho e comecem a fazer pausas de bem-estar para aumentar a produtividade e controlar o estresse. Já notamos um aumento marcante no número de treinos no meio do expediente e esperamos que seja ainda maior em 2025.

◆ 10

Metodologia

Para o Relatório de Tendências Wellhub: Destaques de 2024, analisamos os dados do Wellhub derivados de mais de 500 milhões de check-ins para avaliar as tendências ano a ano. Para os fins deste relatório, na análise do ano de 2024 utilizamos dados de 1.º de outubro de 2023 até 30 de setembro de 2024. Define-se "check-in" como a utilização dos serviços disponíveis

na rede do Wellhub, de acessos presenciais em academias ao uso de apps de bem-estar online. O relatório revela tendências nas preferências dos usuários do Wellhub em escala global, valendo-se de um amplo conjunto de dados que abrange a totalidade dos parceiros Wellhub em 10 países e os serviços que oferecem para o cuidado holístico com o bem-estar.