



the wellhub

# TRENDS REPORT

UNO SGUARDO AL 2024



ESPLORA DATI ESCLUSIVI SUL BENESSERE DEI  
DIPENDENTI E I TRENDS PER L'ANNO PROSSIMO



---

Il presente report offre informazioni su come i dipendenti hanno dato priorità al loro benessere nel 2024 e sulle possibili tendenze del 2025. I nostri dati si basano sull'analisi di centinaia di milioni di "check-in" da parte di milioni di utenti che hanno un abbonamento

attivo a Wellhub. Nell'ambito del presente report, per "check-in" si intende ogni volta che una persona ha utilizzato un servizio all'interno del network di partner Wellhub, che si tratti di un accesso in palestra o di un po' di tempo trascorso su un'app di meditazione.

Wellhub fornisce accesso completo a un'ampia gamma di opzioni in diverse categorie riguardanti il benessere, come fitness, nutrizione, terapia, cura del sonno e mindfulness. Siamo riusciti a svelare alcune tendenze interessanti riguardo alle preferenze relative al benessere dei dipendenti.



## Ecco cosa abbiamo scoperto:

---

- ◆ L'allenamento di forza resta complessivamente il tipo di allenamento più popolare tra gli utenti, seguito dal pilates e dagli sport da combattimento.
- ◆ Lo yoga rappresenta la tipologia di allenamento in più rapida crescita, con un incremento dei check-in del 7%.
- ◆ La categoria Nutrizione ha guidato la crescita sostanziale delle categorie del benessere digitale con un aumento dell'utilizzo del 112%, seguita da Abitudini sane con il 72%.
- ◆ I dipendenti che hanno utilizzato sia opzioni di benessere digitali che in presenza hanno effettuato il check-in il doppio delle volte (una media di 18 check-in al mese) rispetto a coloro che hanno utilizzato solo opzioni in presenza (in media nove check-in) o solo opzioni digitali (in media otto check-in).
- ◆ I dipendenti del governo e del settore pubblico sono stati gli utenti Wellhub più attivi nel 2024.
- ◆ L'allenamento post-ufficio ha sostituito l'aperitivo post-ufficio: il martedì alle 18:00 ora locale è l'orario di punta per prendersi cura del proprio benessere, in tutto il mondo.
- ◆ La domenica è risultato il giorno preferito dagli utenti per prendersi una pausa dalle loro abitudini di benessere, con il minor numero di check-in nella maggior parte dei Paesi presi in considerazione per l'analisi.

◆ 1

# Principali trend mondiali del 2024



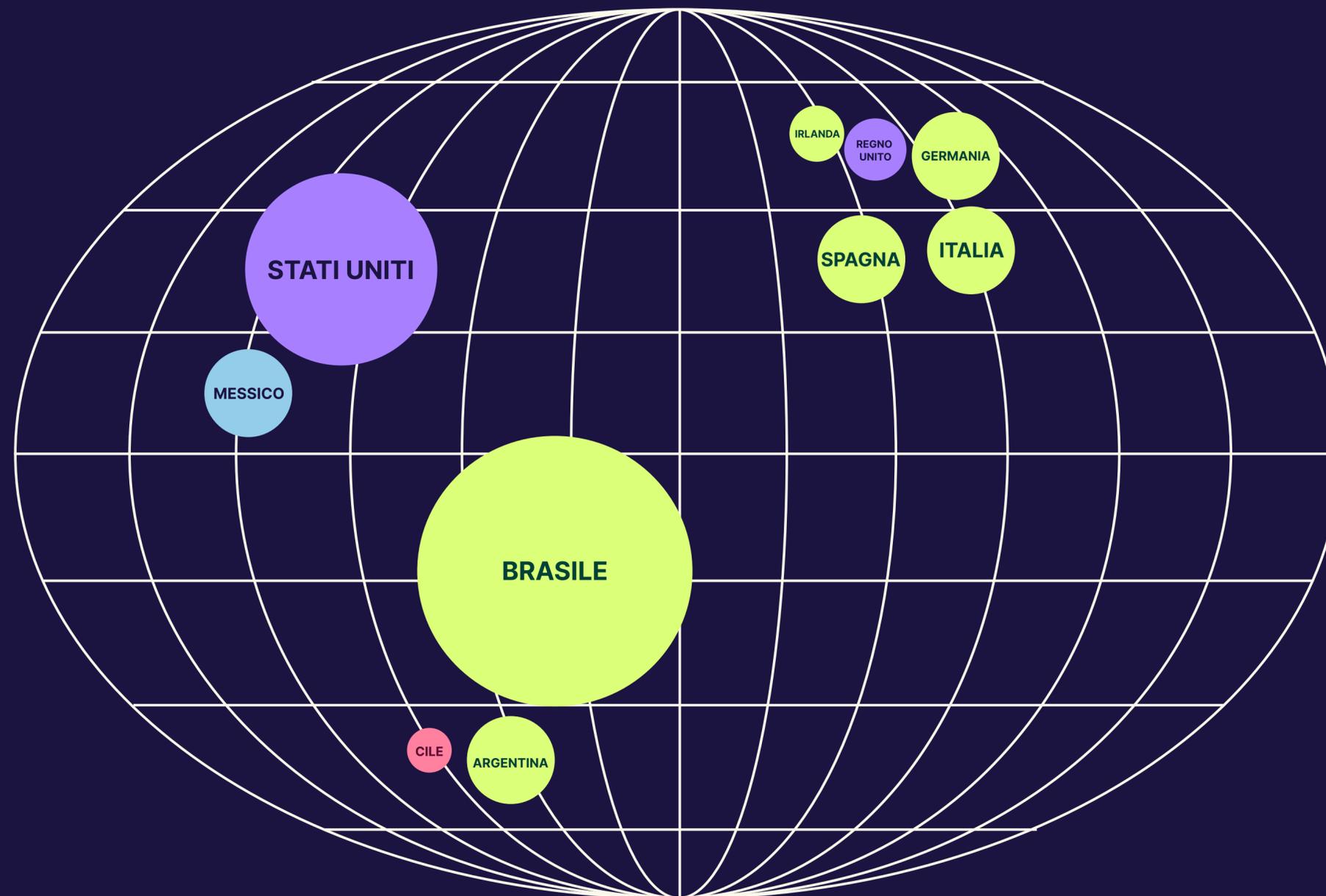
A livello mondiale, nel 2024 le app dedicate all'allenamento di forza e alla nutrizione hanno dominato il panorama del benessere. Il settore pubblico è stato all'avanguardia nell'adozione di Wellhub, con picchi di attività la sera e il martedì.

## ◆ 2

# Il benessere nel mondo

Sebbene sia emerso che il genere di allenamento più popolare in tutto il mondo è l'allenamento di forza, le differenze in base al Paese di riferimento evidenziano i diversi approcci al benessere adottati dagli utenti a livello mondiale.

Lo yoga ha trovato consensi nel Regno Unito e negli Stati Uniti, in linea con la crescente popolarità delle pratiche mente-corpo in questi Paesi. In Messico l'attività preferita è stata il pilates, probabilmente a dimostrazione dell'importanza culturale data alla forza del core e alla flessibilità.



Allenamento di forza



Yoga



Sport da combattimento



Pilates

# ◆ 3

## Principali tendenze di allenamento

DIMINUISCE L'ALLENAMENTO DI FORZA, MENTRE AUMENTANO LE PRATICHE MENTE-CORPO

Sebbene l'allenamento di forza rimanga popolare, sta riscontrando un calo di interesse poiché i dipendenti esplorano nuove alternative. Infatti, nel 2024, i check-in per questo tipo di allenamento sono diminuiti del 17% su base annua rispetto al 2023.

Le attività *a basso impatto* stanno guadagnando sempre più popolarità. Lo yoga, attualmente al sesto posto, ha registrato un incremento del 7% su base annua, diventando il genere di allenamento in più rapida crescita sulla piattaforma.

### ATTIVITÀ DI FITNESS PIÙ POPOLARI NEL 2024

Variazione percentuale annua dei check-in

1°	Allenamento di forza		-17%
2°	Pilates		0%
3°	Sport da combattimento		-8%
4°	Danza		-10%
5°	Sport acquatici		-13%
6°	Yoga		+7%
7°	Ciclismo		+2%

# ◆ 4

## Le preferenze dei nuovi arrivati

LA VARIETÀ AL PRIMO POSTO

Per incoraggiare più persone a partecipare alle iniziative di benessere, è importante offrire più soluzioni. Il 60% degli utenti Wellhub si iscrive in palestra per la prima volta e le attività preferite all'inizio sono l'allenamento di forza (36%), il pilates (25%) e gli sport da combattimento (13%).

### ATTIVITÀ PREFERITA DAI NUOVI UTENTI



Allenamento di forza

36%



Pilates

25%



Sport da combattimento

13%

Attività preferite al primo utilizzo

# ◆ 5

## Settori più attivi

Sebbene tutti i settori mostrino un forte impegno nei confronti del benessere, il settore governativo/della pubblica amministrazione si distingue come quello più attivo nel 2024, registrando il numero più elevato di check-in.

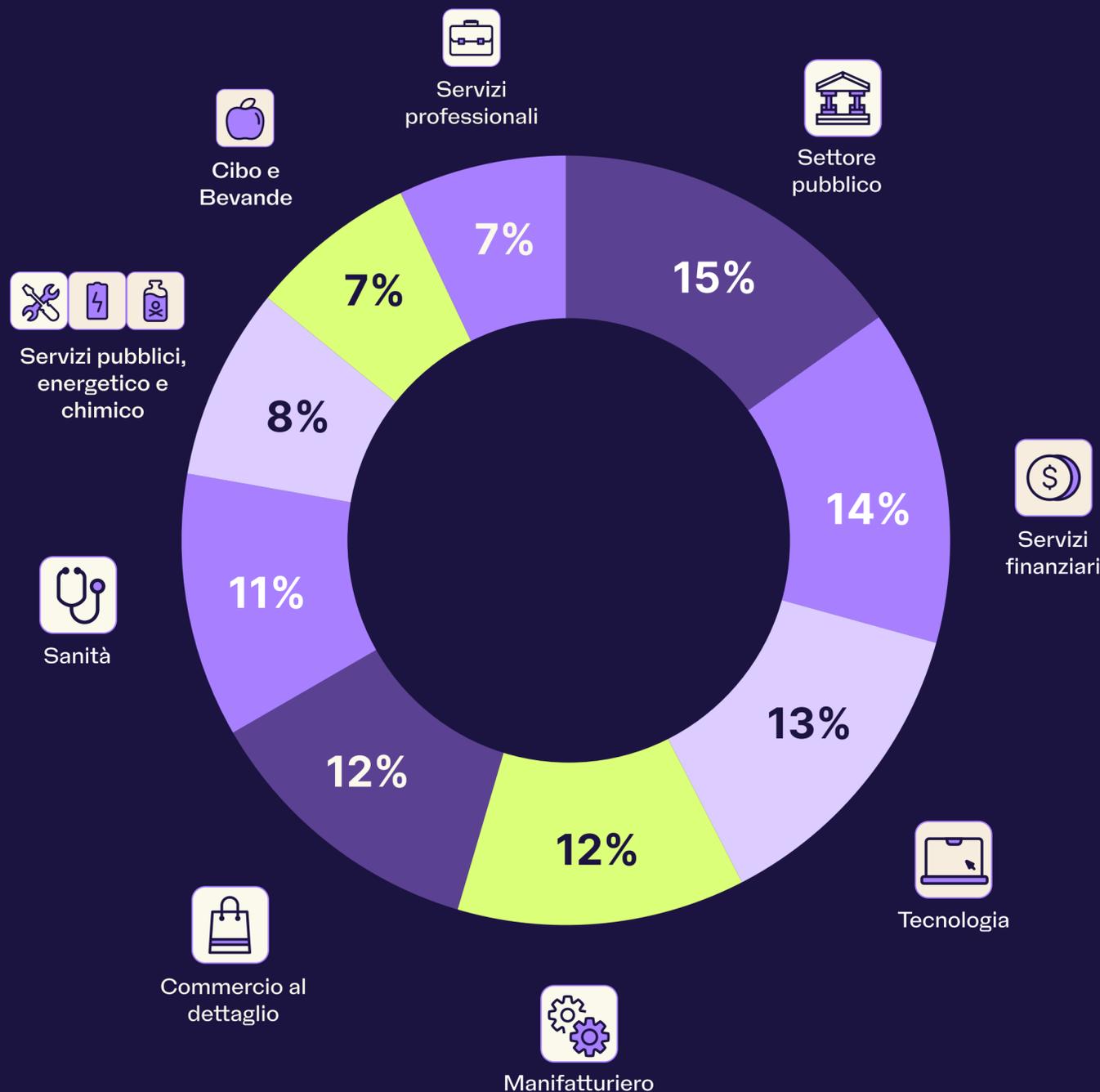
Ciò evidenzia una tendenza significativa nel settore pubblico: le organizzazioni stanno dando priorità al benessere dei dipendenti, offrendo loro l'accesso a programmi di benessere dinamici e riducendo al minimo le barriere che impediscono ai dipendenti di concentrarsi sulla propria salute.

### CONCLUSIONI

Il panorama del benessere dei dipendenti si sta trasformando:

- ◆ Le aziende di tutti i settori stanno adottando misure volte al benessere dei dipendenti mentre questi ultimi stanno adottando un approccio più olistico al loro benessere.

QUOTA DI CHECK-IN PER SETTORE



# Benessere olistico

## IL FUTURO DEL BENESSERE DEI DIPENDENTI

Nel 2024 abbiamo assistito a un'evoluzione nella mentalità dei dipendenti, i quali hanno deciso di adottare un approccio più completo verso il proprio benessere, rivolgendo la loro attenzione anche ad altri aspetti, oltre alla forma fisica. Questa tendenza è evidente nella crescita sostanziale di varie categorie di benessere digitali sulla piattaforma Wellhub.

In particolare, i nostri risultati indicano un aumento della consapevolezza nutrizionale e un coinvolgimento costante nei servizi progettati per la creazione di sane abitudini.

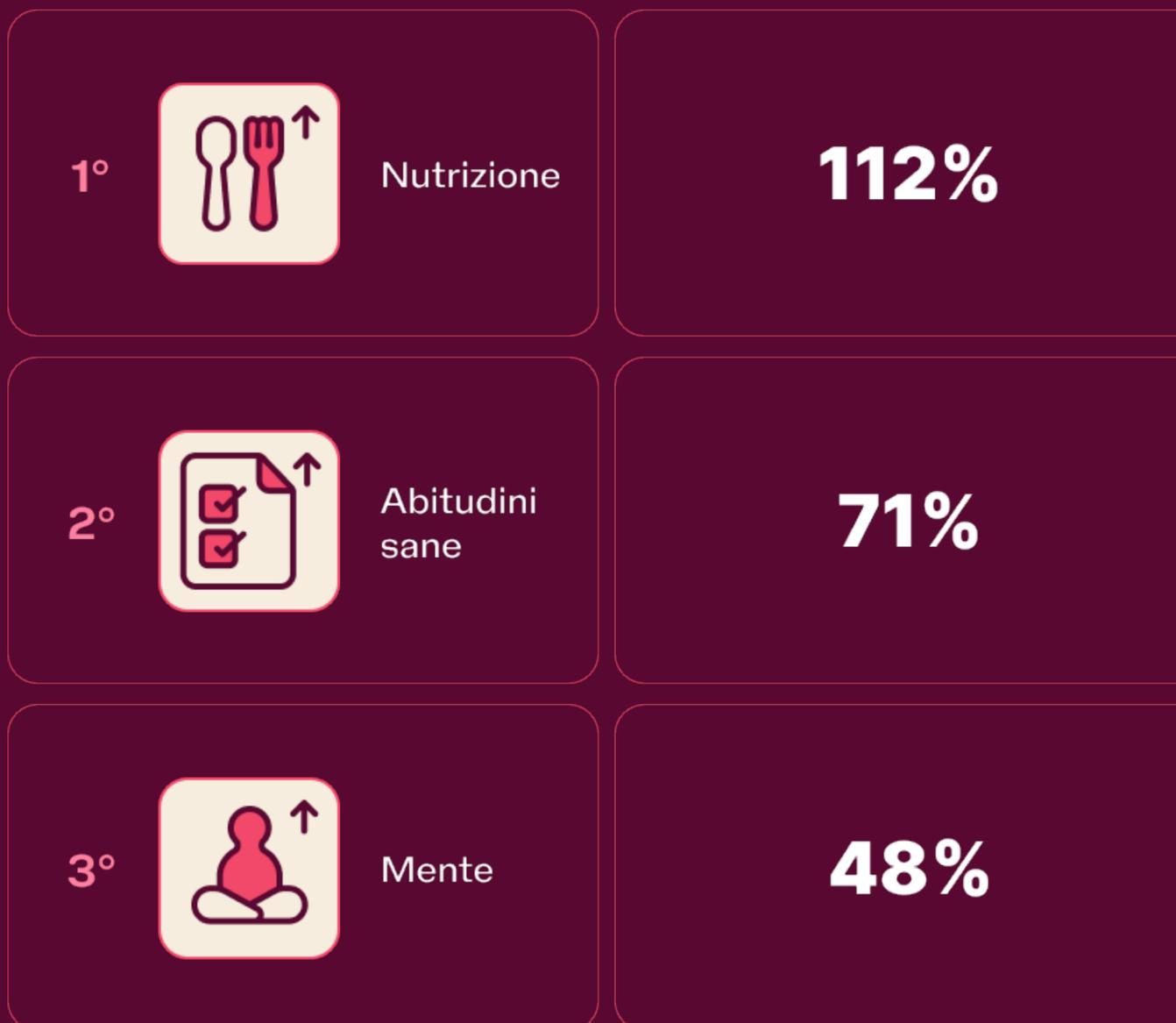
### CONCLUSIONI

La definizione di "benessere" dei dipendenti si sta evolvendo:

- ◆ *Nutrizione, abitudini sane e benessere mentale sono le vere priorità dei dipendenti di oggi.*
- ◆ *Per soddisfare queste esigenze, i datori di lavoro devono adattare i propri programmi di benessere con un'offerta che presenti diverse attività e soluzioni.*

### CATEGORIE DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA NEL 2024

### VARIAZIONE DEI CHECK-IN RISPETTO AL 2023



# Il potere del benessere ibrido

I dati di Wellhub del 2024 mostrano che gli utenti stanno sempre più combinando attività di benessere digitali e in presenza, colmando il divario tra i due tipi di attività. Questa combinazione di sessioni tradizionali in palestra e altre opzioni di benessere si sta rivelando molto efficace.

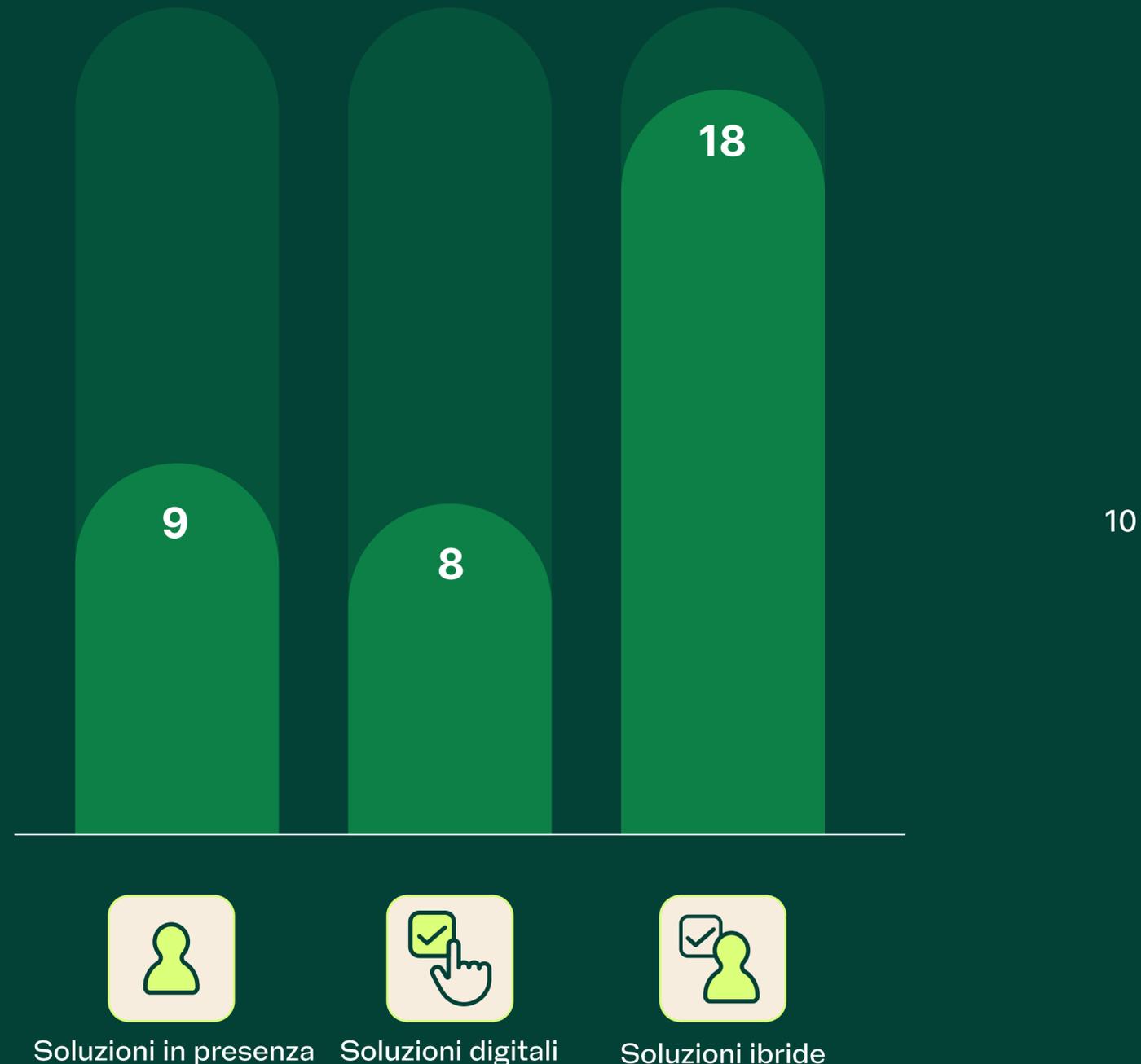
I dipendenti che hanno preso parte ad attività di benessere sia digitali che in presenza hanno mostrato livelli di coinvolgimento complessivo significativamente più elevati rispetto a coloro che hanno preferito un unico approccio. Questa scoperta sottolinea il valore dei programmi di benessere ibridi nel massimizzare la partecipazione e promuovere un approccio più olistico al benessere.

## CONCLUSIONI

La flessibilità aumenta il coinvolgimento:

- ◆ *I dipendenti hanno bisogno di flessibilità in tutti gli aspetti della loro vita, incluso il benessere.*
- ◆ *I programmi ibridi comportano il doppio del coinvolgimento e una migliore fidelizzazione.*
- ◆ *Offri un programma di benessere ibrido per ottenere un vantaggio competitivo.*

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



# Approfondimenti regionali

Sebbene le tendenze a livello mondiale forniscano spunti preziosi, i dati disponibili per ogni Paese offrono una panoramica più dettagliata delle preferenze in materia di benessere.

Per esempio la popolarità dello yoga nel Regno Unito e negli Stati Uniti è in contrasto con la preferenza per il pilates in Messico.

## CONCLUSIONI

I dati sono fondamentali per ottimizzare il proprio programma di benessere:

- ◆ *Le differenze regionali sono importanti, soprattutto per popolazioni aziendali distribuite su più aree geografiche.*
- ◆ *Sfrutta i dati sulle preferenze dei dipendenti per creare un programma mirato.*
- ◆ *Assicurati che il tuo programma rifletta le esigenze specifiche dei tuoi dipendenti.*

## ARGENTINA



## BRASILE



## CILE

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Servizi finanziari



Sport da combattimento



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Mindfulness

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



6 check-in

ORARIO DI PUNTA



18

MESE PIÙ ATTIVO



Aprile

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Martedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## GERMANIA

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Tecnologia



Allenamento di forza



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Nutrizione

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



8 check-in

ORARIO DI PUNTA



18

MESE PIÙ ATTIVO



Luglio

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Lunedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Sabato

## IRLANDA

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Tecnologia



Allenamento di forza



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Nutrizione

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



10 check-in

ORARIO DI PUNTA



17

MESE PIÙ ATTIVO



Luglio

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Martedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## ITALIA

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Tecnologia



Allenamento di forza



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Servizi finanziari

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



8 check-in

ORARIO DI PUNTA



18

MESE PIÙ ATTIVO



Maggio

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Lunedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## MESSICO

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Servizi finanziari



Pilates



Abitudini sane

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Abitudini sane

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



9 check-in

ORARIO DI PUNTA



19

MESE PIÙ ATTIVO



Agosto

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Mercoledì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## REGNO UNITO

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Servizi finanziari



Yoga



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Nutrizione

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



10 check-in

ORARIO DI PUNTA



17

MESE PIÙ ATTIVO



Settembre

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Martedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## SPAGNA

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Tecnologia



Allenamento di forza



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Abitudini sane

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



9 check-in

ORARIO DI PUNTA



18

MESE PIÙ ATTIVO



Settembre

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Lunedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

## STATI UNITI

SETTORE PIÙ ATTIVO ALLENAMENTO PREFERITO CATEGORIA DI PUNTA DEL BENESSERE



Servizi finanziari



Yoga



Nutrizione

CATEGORIA DI BENESSERE IN PIÙ RAPIDA CRESCITA



Nutrizione

MEDIA DI CHECK-IN MENSILI PER UTENTE



10 check-in

ORARIO DI PUNTA



17

MESE PIÙ ATTIVO



Agosto

GIORNO CON PIÙ CHECK-IN



Martedì

GIORNO DI RIPOSO PREFERITO



Domenica

# ◆ 9

## Quali è il futuro del benessere aziendale?

LE NOSTRE PREVISIONI PER IL 2025

Il panorama del benessere dei dipendenti è dinamico e in continua evoluzione. Sulla base dei dati completi di Wellhub, ecco le nostre principali previsioni per il prossimo anno:

### ◆ IL SETTORE DELLA SANITÀ ASSUMERÀ UN RUOLO CENTRALE

Abbiamo già visto organizzazioni sanitarie come Northwell Health e Lifepoint Health intensificare le loro iniziative per il benessere dei dipendenti nel 2024. Ci si aspetta che questa tendenza continui, poiché il settore darà priorità ai programmi per contrastare il burnout e per migliorare la salute dei dipendenti nel 2025.

### ◆ LA RINASCITA DELL'ALLENAMENTO A CASA

Con il ritorno dei lavoratori in ufficio nel 2025, gli allenamenti a casa stanno tornando di moda. Il fitness digitale sta prendendo piede (l'utilizzo delle app è aumentato del 130% nel 2024!) perché offre ai dipendenti la flessibilità e il controllo di cui hanno bisogno. Ancora più allenamenti avverranno da remoto nel 2025.

### ◆ ALLENAMENTI FUORI DAGLI ORARI TRADIZIONALI

Poiché i confini tra lavoro e tempo libero diventano sempre più sfumati, i dipendenti troveranno sempre di più nuovi modi di adattare il wellbeing e la cura di sé ai loro impegni quotidiani e allo stesso modo cercheranno sempre di più di integrare e combinare lavoro e vita privata sfruttando le loro pause per dedicarsi al benessere, così da essere più produttivi e meno stressati. Abbiamo già riscontrato un notevole aumento degli allenamenti durante la giornata e ci aspettiamo che questo trend aumenti nel 2025.

14

# ◆ 10

## Metodologia

---

Per il *Wellhub Trends Report: Uno sguardo al 2024* sono stati analizzati i dati di Wellhub, comprendenti oltre 500 milioni di check-in cumulativi, per valutare le tendenze su base annua. Ai fini del presente report, l'anno 2024 è composto da dati raccolti a partire dal 1° ottobre 2023 al 30 settembre 2024. Un check-in viene definito come l'uso

di un servizio disponibile nel contesto del network Wellhub, dall'accesso in presenza in palestra fino all'utilizzo di un'app di benessere. Il report rivela le tendenze degli utenti Wellhub su scala globale, utilizzando una grande quantità di dati e inglobando l'intera rete dei partner di Wellhub e le loro offerte di benessere disponibili in 10 Paesi.