

FÓRUM

XIV ADOLESCENTES HERBST

08 | NOVEMBRO | 2021

08h30

Cidade e Meio ambiente

Por Rossman Cavalcante

Graduado em Educação Física (UNIFOR/CE)

Especialista em Treinamento Desportivo (FEFISO-SP);

Especialista em Saúde do idoso (UECE-CE)

Mestre em Saúde Pública (UFC-CE)

Clube de Corrida: Assessoria esportiva (corridas de rua e trail)

Fit House: Academias para condomínios e hotéis

Rossman Academy: Plataforma de Educação Online

Imaginem que se um único remédio pudesse:

Reduzir % de gordura

Aumentar massa muscular

Melhorar a postura

Reduzir stress

Desenvolver memória

Reduzir risco de doenças crônicas

Aumentar expectativa de vida

Ter maior disposição

Melhorar a condição física geral



Exercise
is Medicine®



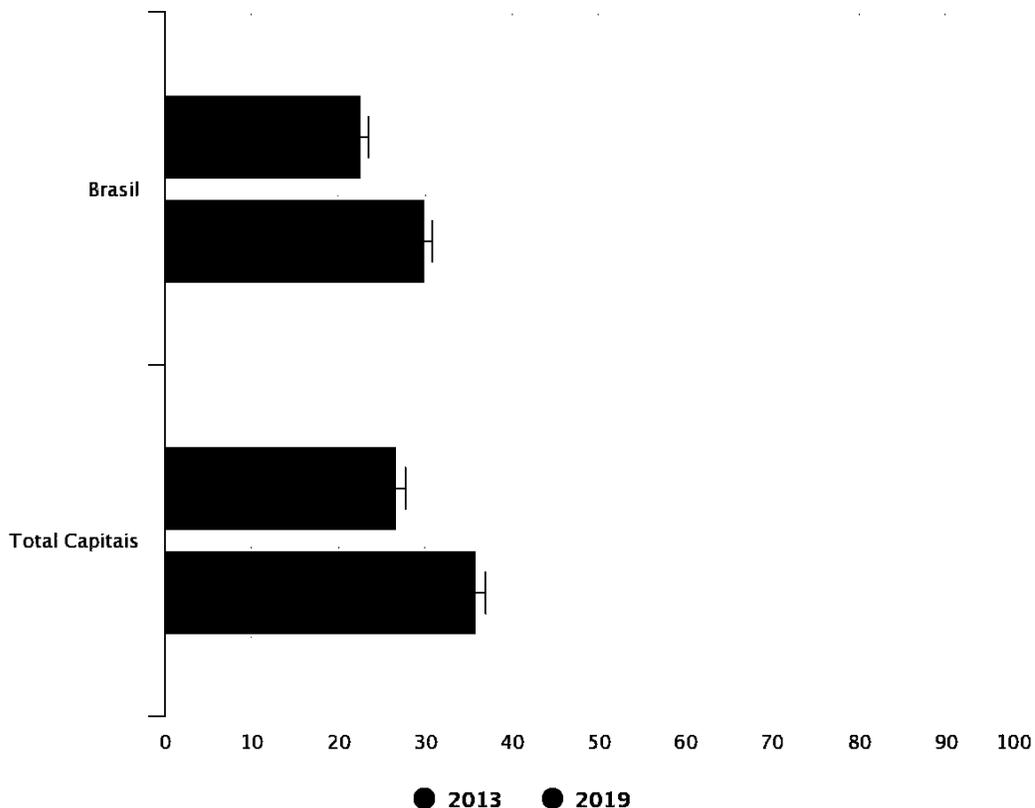
Os problemas de saúde causados pela falta de exercícios físicos diários custaram ao mundo cerca de US\$ 67,5 bilhões em 2013

- **US\$ 53,8 bilhões em despesas de saúde**
- **US\$ 13,7 bilhões em perda de produtividade**

Ding et al. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. **The Lancet**. Volume 388, No. 10051, p1311–1324, 24 September 2016

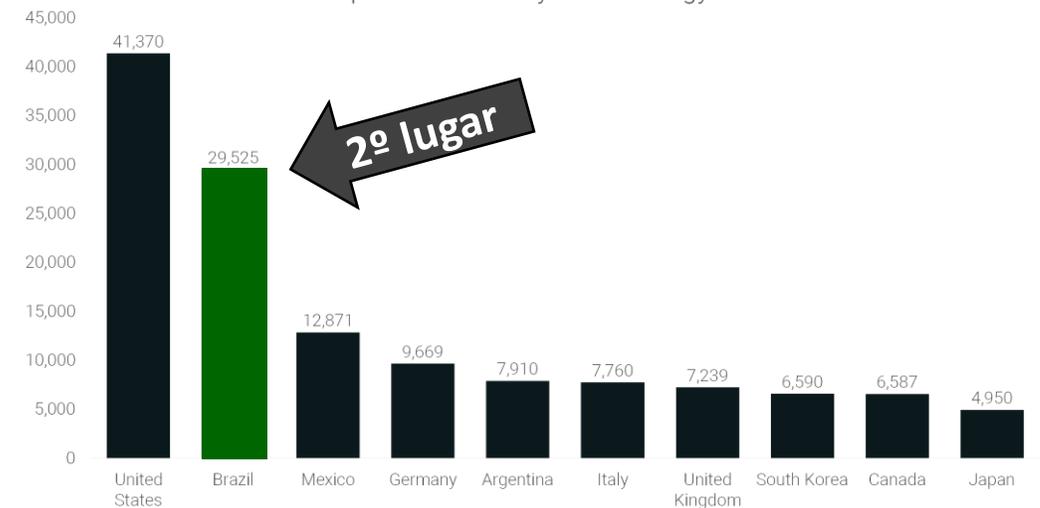
O brasileiro tem um estilo de vida ativo?

Prática adequada de atividade física no lazer – Percentual – 2013 – 2019

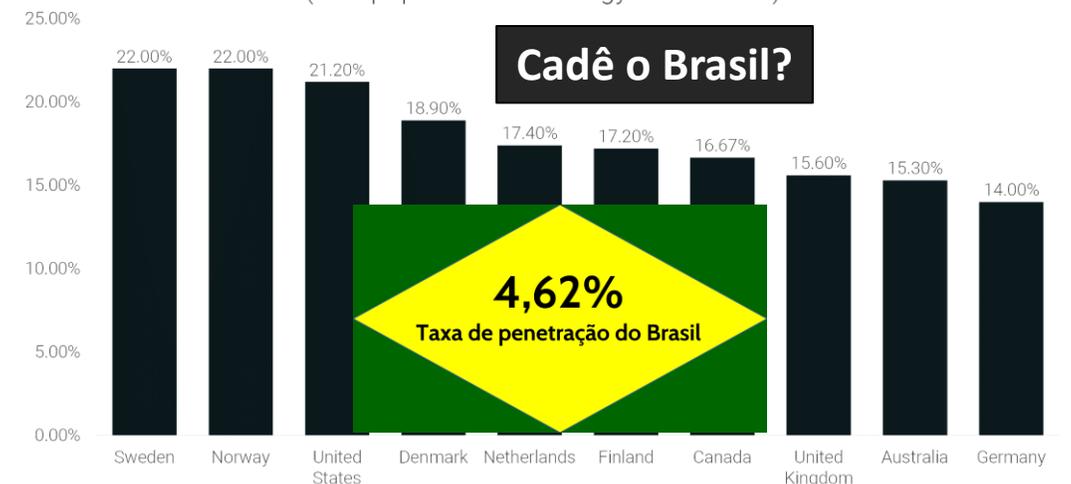


PNS: 2019 : atenção primária à saúde e informações antropométricas : Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - RJ : IBGE, 2020. 66p.

Top 10 countries by number of gyms



Top 10 countries by gym membership penetration rate (% of population that are gym members)





Top 10 countries by daily hours spent in apps

1. Brazil: 5.4 hours

2. Indonesia: 5.3 hours

3. India: 4.9 hours

4. South Korea: 4.8 hours

5. Mexico: 4.7 hours

6. Turkey: 4.5 hours

7. Japan: 4.4 hours

8. Canada: 4.1 hours

9. USA: 3.9 hours

10. UK: 3.8 hours

E Fortaleza???

Percentual de praticantes de atividade física no horário de lazer

100,00%
80,00%
60,00%
40,00%
20,00%
0,00%

32,70%
23º lugar

2012

40,30%
14º lugar

2019



E Fortaleza???

Percentual de adultos fisicamente inativos

50,00%
40,00%
30,00%
20,00%
10,00%
0,00%



2012



2019





Qual o impacto da pandemia na prática de atividades físicas ao ar livre?

Espaços públicos

STRAVA

The Pandemic Created An Exercise Boom

At the global level, the COVID-19 pandemic resulted in a rise of activity on Strava like we've never seen before, far surpassing our normal projections.

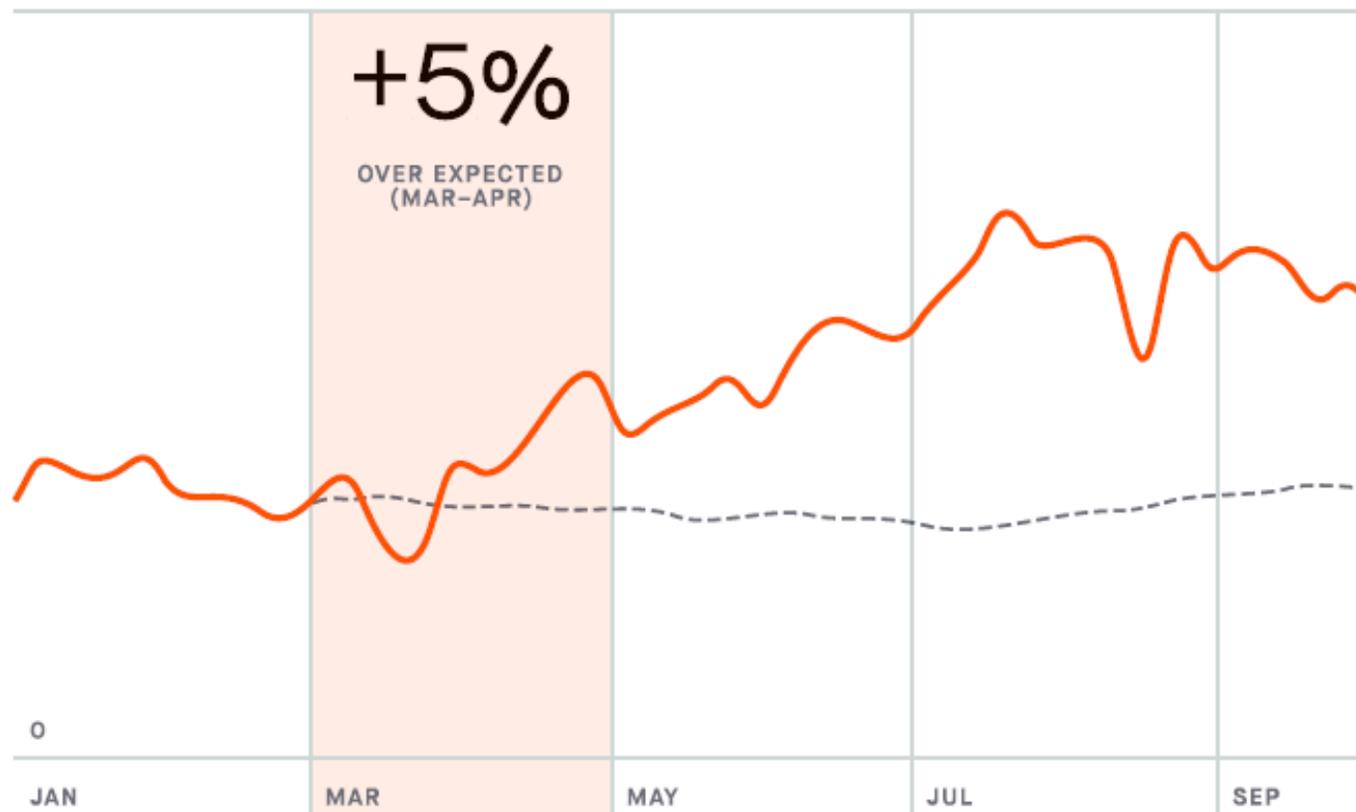
Strava, Year in sport, 2020

Brazil

WEEKLY OUTDOOR ACTIVITIES

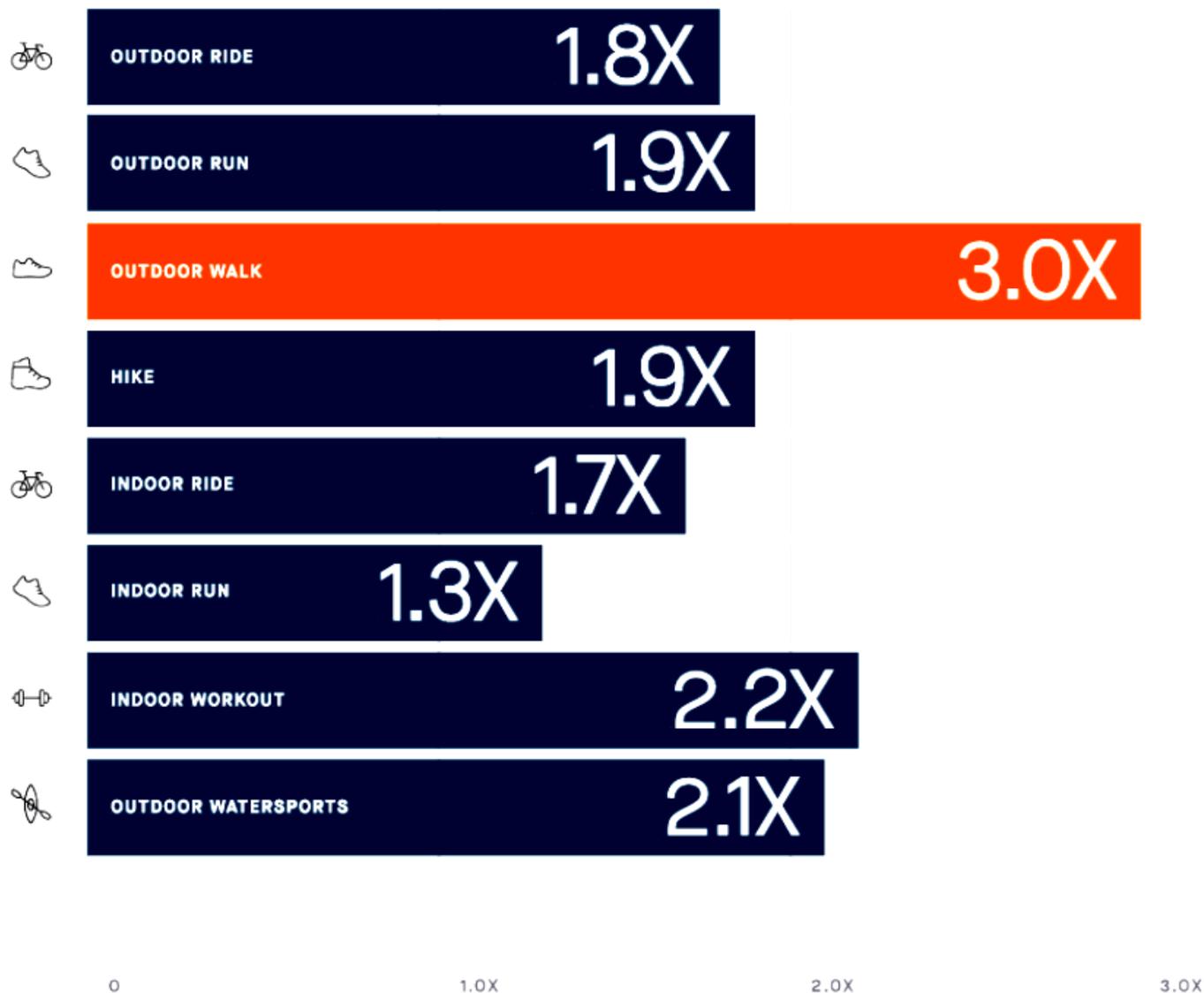
ACTUAL

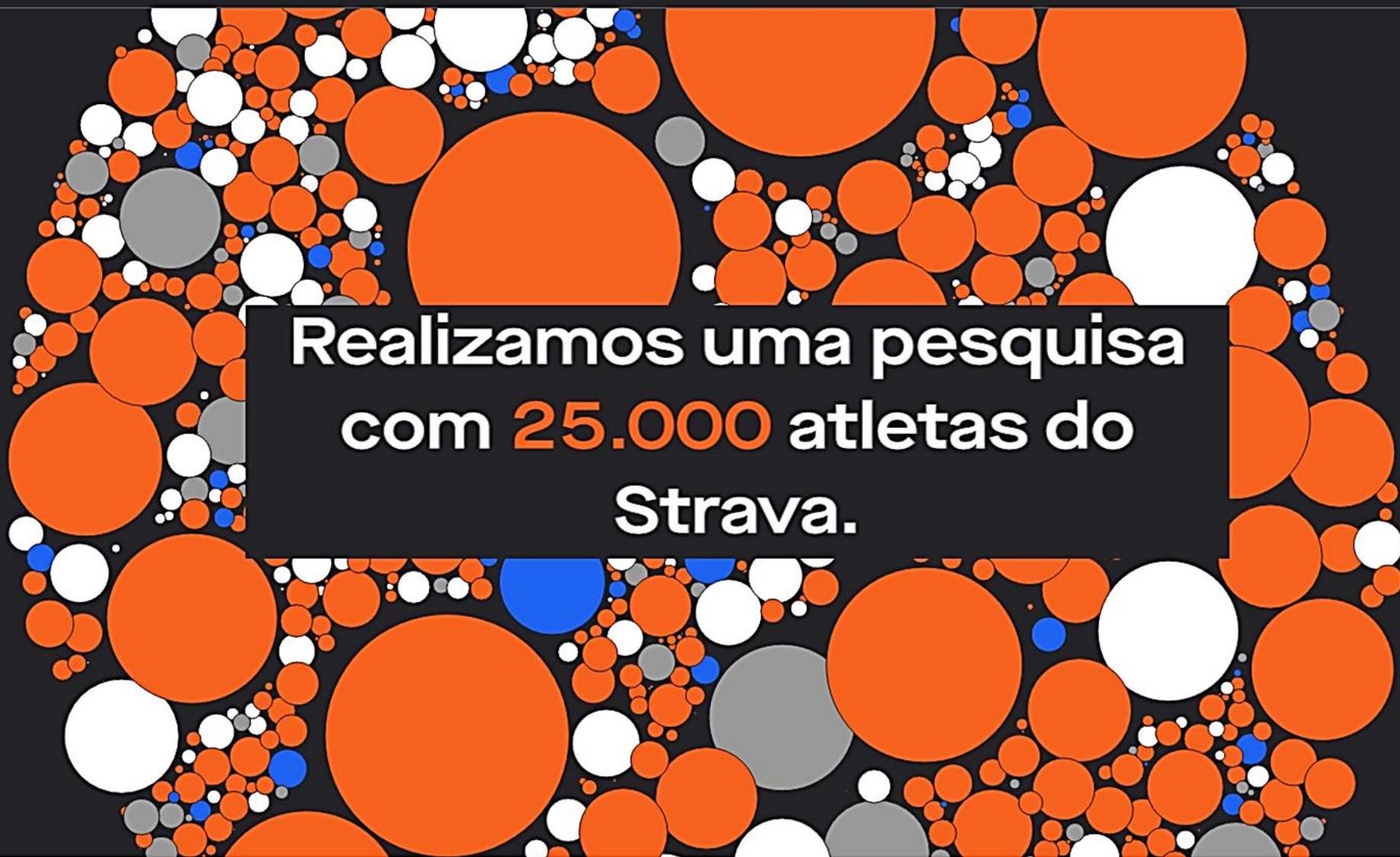
EXPECTED



Sports In Overdrive

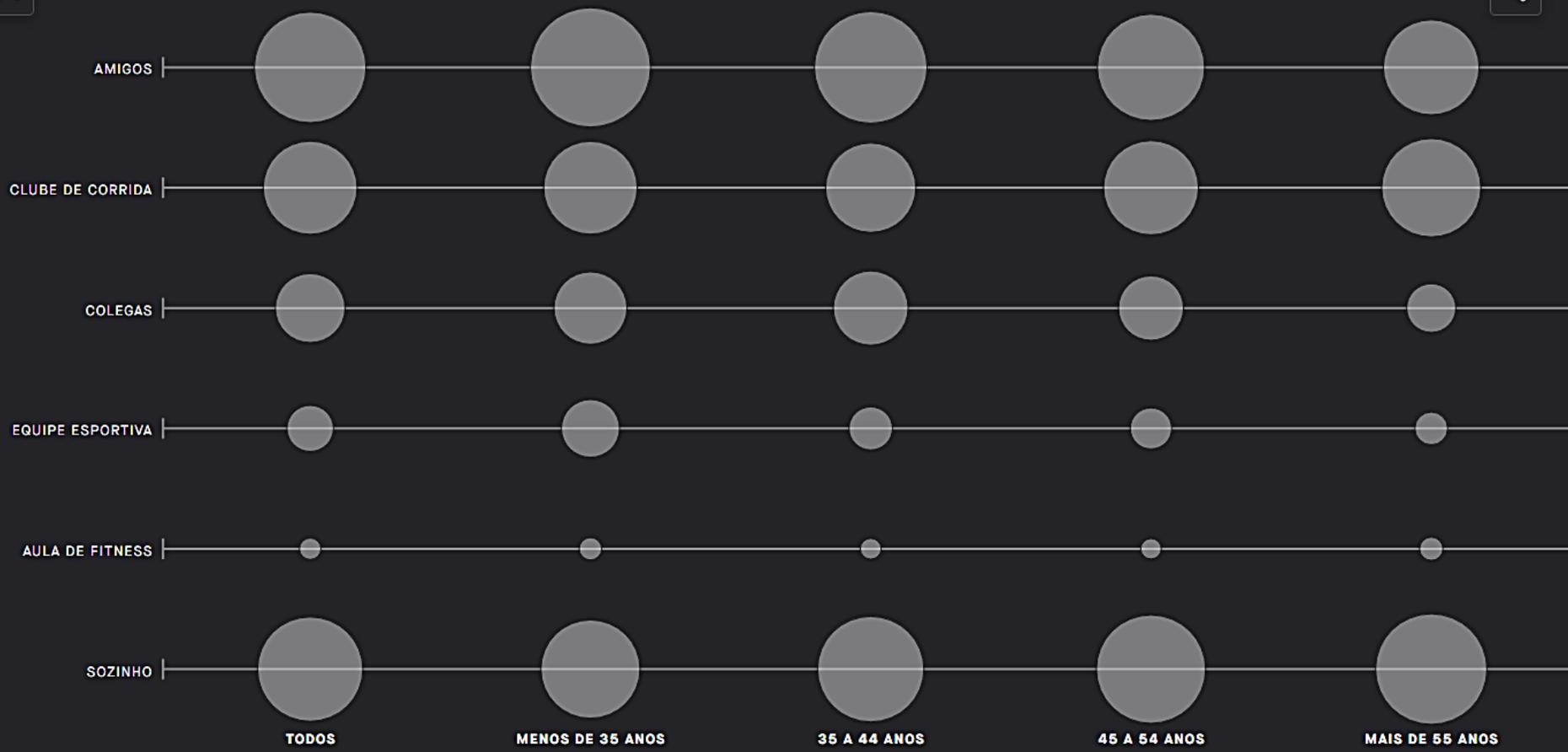
Although running and cycling are by far the most popular sports on Strava, they weren't the only ones we saw booming. Walking, hiking, indoor cross-training activities like yoga and weight lifting, as well as watersports like kayaking and stand-up paddleboarding, all saw rapid growth.





Realizamos uma pesquisa
com **25.000** atletas do
Strava.

[PULAR INTRODUÇÃO](#)



Com quem corremos?

Quase metade dos corredores pesquisados respondeu que correm acompanhados: amigos, clube de corredores, equipe esportiva, etc.

E parece que quem corre pelo menos com um grupo gosta muito mais de fazê-lo do que os lobos solitários. Esta é a realidade em todos os países onde realizamos a pesquisa.

Você gosta de correr?

% DOS CORRETORES QUE RESPONDERAM "DEFINITIVAMENTE, SIM"

Entre os atletas que correm em grupo - 63%

Entre os atletas que correm sozinhos - 52%



MENOS ATLETAS MAIS ATLETAS



PRÓXIMO

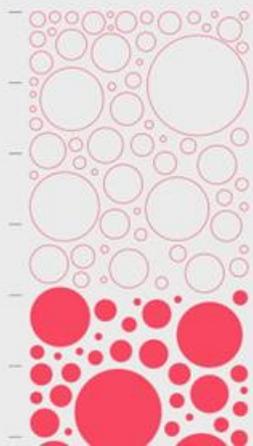


#RunToFeel

Para mais informações, siga a hashtag #RunToFeel.

PRATICANTES REGULARES*

* Pessoas que se exercitam pelo menos uma vez por semana

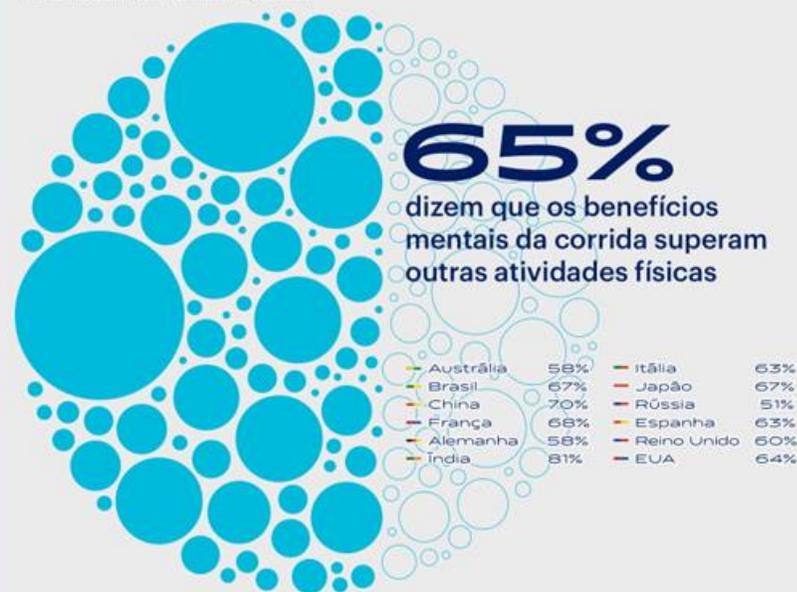


59%

dizem que vão adaptar os novos exercícios iniciados durante a pandemia à rotina que tinham pré-COVID

CORREDORES**

** Pessoas que correm pelo menos uma vez por semana

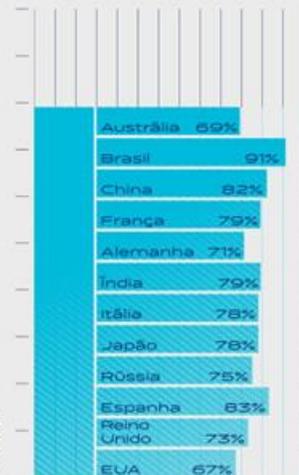


81%

dizem que a corrida desempenha um papel fundamental para esporecer as suas mentes, ou seja, manter a saúde mental

73%

desejam, após o término da pandemia, continuar correndo tanto quanto correm agora



78%

dizem que pretendem dar importância ao papel que o esporte desempenha em suas vida

252%

de aumento anual em contas registradas globalmente

RUNKEEPER



14.000 praticantes regulares de exercícios, através de 12 meses no total, todos com idades entre 18 e 64 anos e que se exercitam pelo menos uma vez por semana. Cada mercado entrevistado contém 1.000 Mercado: Austrália, Brasil, China, França, Alemanha, Índia, Itália, Japão, Rússia, Espanha, Reino Unido (2.000) e EUA (2.000). — Tendências de Usuários Runkeeper | Correndo na Era do COVID-19, Maio de 2020
 ** Corredores; pessoas que correm pelo menos uma vez por semana

A pandemia também trouxe essas novas práticas para a rotina

39%

começou a praticar algum esporte que não praticava antes da pandemia

Sport Track 2000 brasileiros

- **Caminhada: 23%**
- **Corrida: 18%**
- **Bicicleta: 10%**
- **Natação: 7%**



O crescimento de interesse por alguns esportes mostra esse novo momento de ainda mais diversificação do brasileiro

+44%

mais buscas por ciclismo

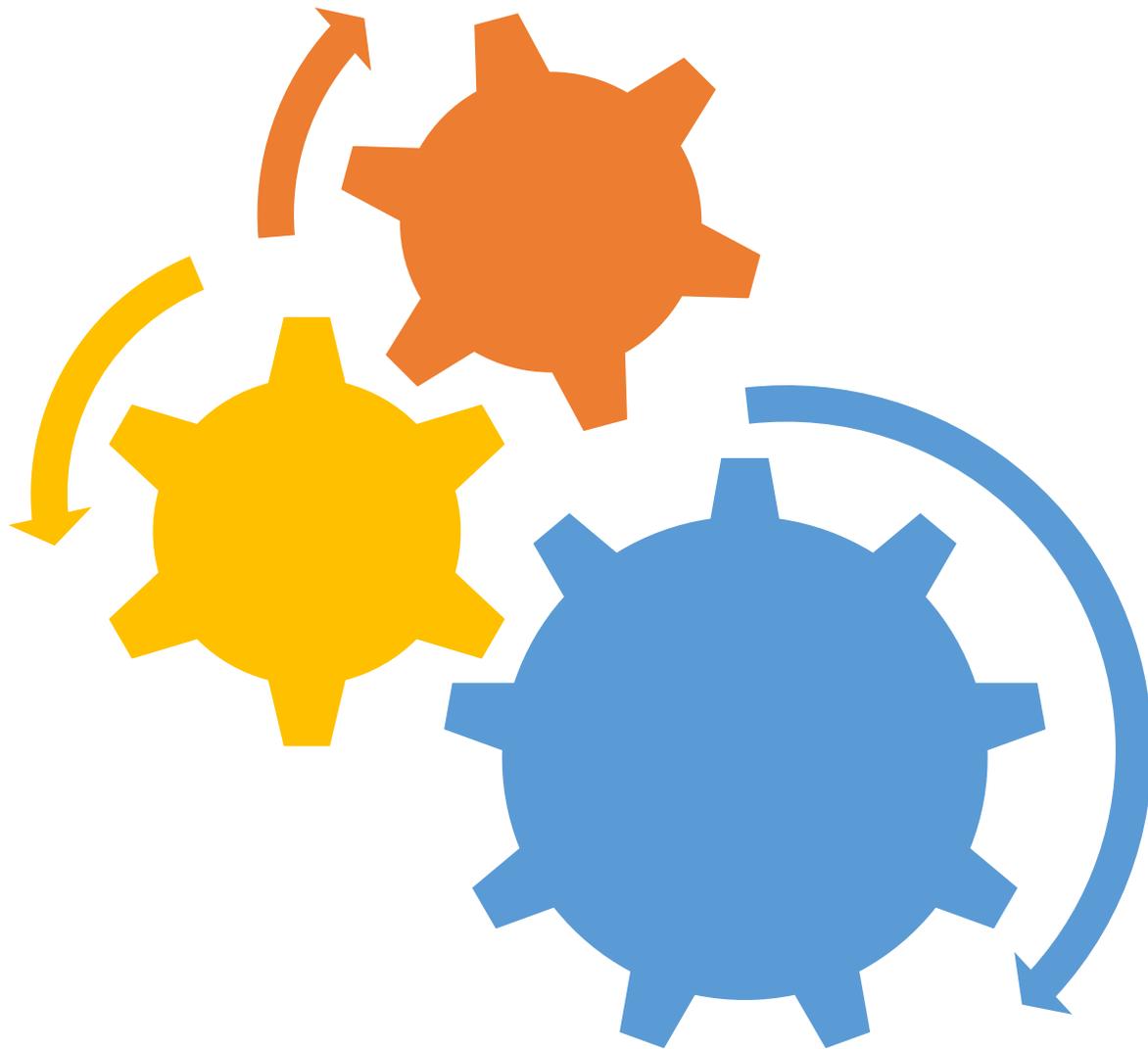
+32%

mais buscas por natação

(Out x Março 2020)







-  **Mais espaços públicos para prática de exercícios;**
-  **Mais profissionais capacitados para prescrever e supervisionar exercícios ao ar livre;**
-  **Mais pessoas querendo treinar.**

O que está faltando, então???

**Acesso facilitado
(proximidade de paradas
de transporte público)**

**Infraestrutura básica de
suporte aos
praticantes/pedestres
(banheiros, bebedouros)**

**Iluminação noturna e
segurança**

**Sinalização clara (mapa
com distâncias, tempos
estimados e rotas)**



**Calçadas largas para
acomodar
praticantes/pedestres
diferentes em idade e
funcionalidade**

**Nos parques e praças,
sempre incluir pistas
sinalizadas de corrida e
trilhas**

**Incluir árvores, jardins,
arte urbana e pontos de
apoio no trajeto do
praticantes/pedestres**

**Parcerias com a
iniciativa privada para
patrocinar e manter
espaços verdes e jardins**





OBRIGADO!



rossmanpc@uol.com.br



[rossmanpc](#)



[Rossman Cavalcante](#)



[Rossman Cavalcante](#)