

MARÇO - 2021

**EM 2021,**  
**EU CUIDO, EU TREINO!**

**ACAD**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS **BRASIL**

Assista ao manifesto do  
Eu Cuido, Eu Treino [aqui](#)





## Em 2020

---

Firmamos o compromisso de não abrir mão de ajudar a saúde de todos brasileiros e todas brasileiras. Para que todos possam se cuidar para, então, cuidar dos outros.

O ano de 2020 reforçou a importância dos profissionais de Educação Física e de todas as academias na jornada de autocuidado e prevenção. Somos reconhecidos como profissionais de saúde e considerados agentes transformadores para uma vida melhor e mais saudável.

Por isso, a ACAD quer unir o setor mais uma vez e mobilizar todos para que essa mudança continue e que seja acessível a toda população.

# HÁBITOS SAUDÁVEIS = SAÚDE



# A PANDEMIA E OS HÁBITOS DOS BRASILEIROS

## PRINCIPAIS INSIGHTS

A pandemia tornou o tema SAÚDE mais RELEVANTE.



Estou mais preocupado com a minha saúde hoje do que estava antes da pandemia



A pandemia me mostrou como é importante fazer alguma atividade física



Quem pratica atividade física consegue enfrentar melhor o agravamento da doença

**PESQUISA  
REALIZADA  
PELA OPINION  
BOX COM  
MAIS DE 3 MIL  
PARTICIPANTES  
DO BRASIL, EM  
DEZEMBRO 2020.**

*Pergunta: O quanto você concorda com cada uma das afirmações?*

# A PANDEMIA E OS HÁBITOS DOS BRASILEIROS

## PRINCIPAIS INSIGHTS

Em 2020, mais brasileiros que **PARARAM** de praticar atividade física com foco na saúde (24%) do que **COMEÇARAM** (16%), o que pode ser consequência da dificuldade de se exercitar em casa sem o auxílio dos profissionais das academias.



Geral	Tinha e manteve	Não tinha e comecei	Tinha e parei	Não tinha e nem comecei
Ter uma alimentação saudável	50%	18%	14%	18%
Dormir pelo menos 8 horas por dia	50%	16%	12%	22%
Praticar atividade física com foco em desempenho	31%	16%	22%	31%
Praticar atividade física com foco em saúde	36%	16%	24%	24%
Realizar consultas de rotina (check up)	35%	13%	23%	29%
Praticar meditação e/ou terapia	18%	16%	8%	58%

Pergunta: Pensando em cada um dos hábitos abaixo, você diria que...?

# A PANDEMIA E OS HÁBITOS DOS BRASILEIROS

## PRINCIPAIS INSIGHTS

Já para o ano de 2021, as pessoas pretendem ter uma ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA E DORMIR BEM.



**A atividade física é um dos principais hábitos para uma vida mais saudável e também o mais desejado para 2021.**

*\*Perguntas: E considerando 2021, quais desses hábitos você pretende ter?/Pensando em cada um dos hábitos abaixo, você diria que...?*

# A PANDEMIA E OS HÁBITOS DOS BRASILEIROS

## PRINCIPAIS INSIGHTS

Comparando os indicadores de 2020 versus 2021, o interesse em PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA COM FOCO EM SAÚDE foi o que teve maior aumento.

Hábitos	Terminou 2020 fazendo	Pretende fazer em 2021
Ter alimentação saudável	68% <span>+4 pp</span> →	<b>72%</b>
Praticar atividade física com foco na saúde	52% <span>+14 pp</span> →	<b>66%</b>
Dormir pelo menos 8 horas por dia	66% <span>-9 pp</span> →	57%
Realizar consultas de rotina (check up)	48% <span>+3 pp</span> →	<b>51%</b>
Praticar atividade física com foco em desempenho e corpo	47% <span>+2 pp</span> →	<b>49%</b>
Praticar meditação e/ou terapia	34% <span>-7 pp</span> →	27%



**A atividade física é um dos principais hábitos para uma vida mais saudável e também o mais desejado para 2021.**

*\*Perguntas: E considerando 2021, quais desses hábitos você pretende ter?/Pensando em cada um dos hábitos abaixo, você diria que...?*



# CUIDAR DA SAÚDE É O FOCO DE 2021. O PÚBLICO QUE TEM ISSO COMO META DE VIRADA DE ANO CRESCEU 20% EM COMPARAÇÃO COM 19/20



## QUAL É A ASSOCIAÇÃO DESSA MUDANÇA?



NO 3º LOCKDOWN DO REINO UNIDO,  
SAIR DE CASA PARA PRATICAR ATIVIDADE  
FÍSICA FOI CONSIDERADO ESSENCIAL.



Assim como Singapura, o Reino Unido terá uma secretaria focada em incentivar a prática de atividade física na população, é o novo Office for Health Promotion.

O objetivo é combater a obesidade e melhorar a saúde mental da população.

“A COVID-19 mostrou a importância da saúde física na luta contra a doença. Por isso, precisamos ajudar as pessoas a se exercitarem para se prevenir”,  
Primeiro Ministro Boris Johnson.



**As academias são reconhecidas como principais aliadas para essa mudança de hábito e também fazem parte das nossas resoluções de Ano Novo.**

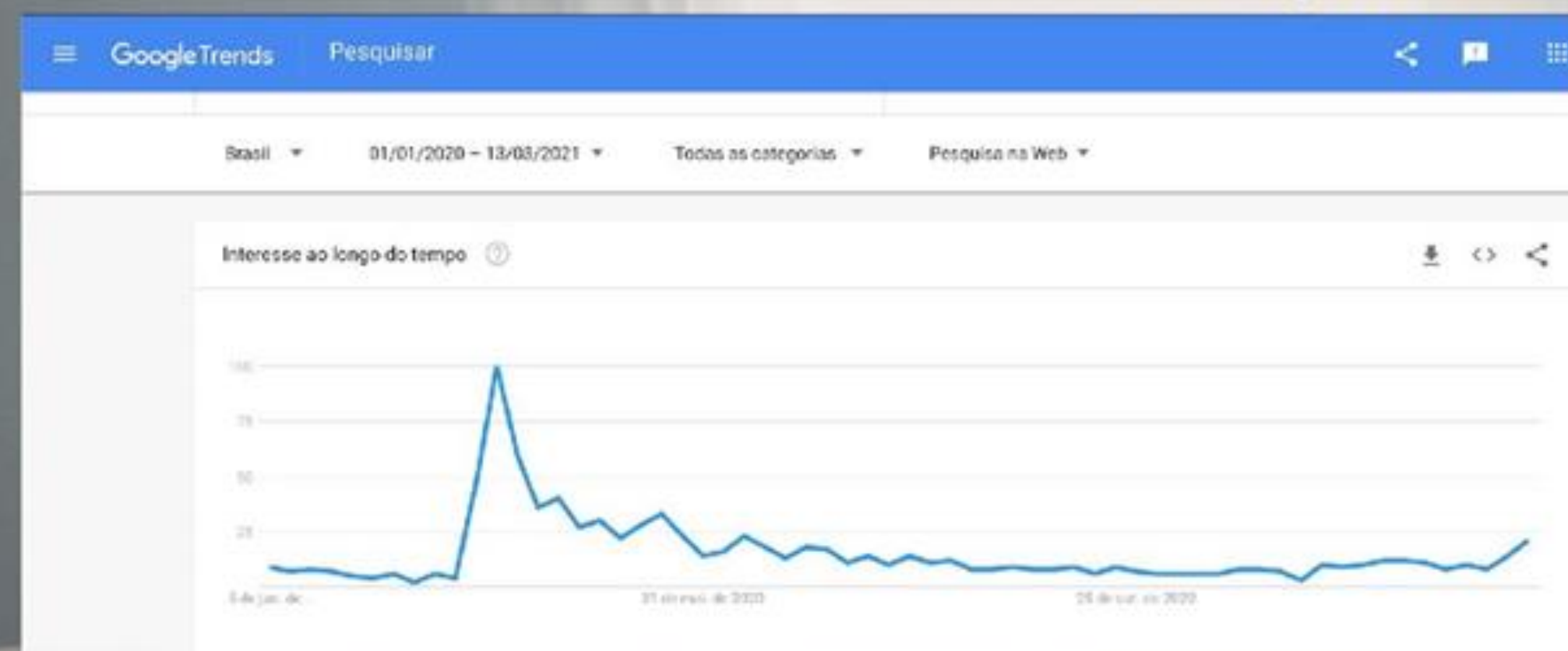
## **ACADEMIA É O PRIMEIRO SERVIÇO QUE O BRASILEIRO VAI BUSCAR EM 2021**

Qual será o primeiro serviço que você vai buscar ano que vem?



2020: BUSCAS PARA  
TREINO EM CASA

VOLUME DE JANEIRO 2020  
A MARÇO DE 2021



Nós da ACAD  
não abrimos  
mão de **cuidar**  
**da saúde** dos  
brasileiros e  
das brasileiras.

Em tempos  
de incertezas,  
o **diálogo**  
**traz união** e  
as histórias  
de pessoas  
reais **trazem**  
**inspiração**.

Mais de  
**30 MIL**  
ACADE-  
MIAS  
**UNIDAS**



**EU  
CUIDO  
EU  
TREINO  
.COM**

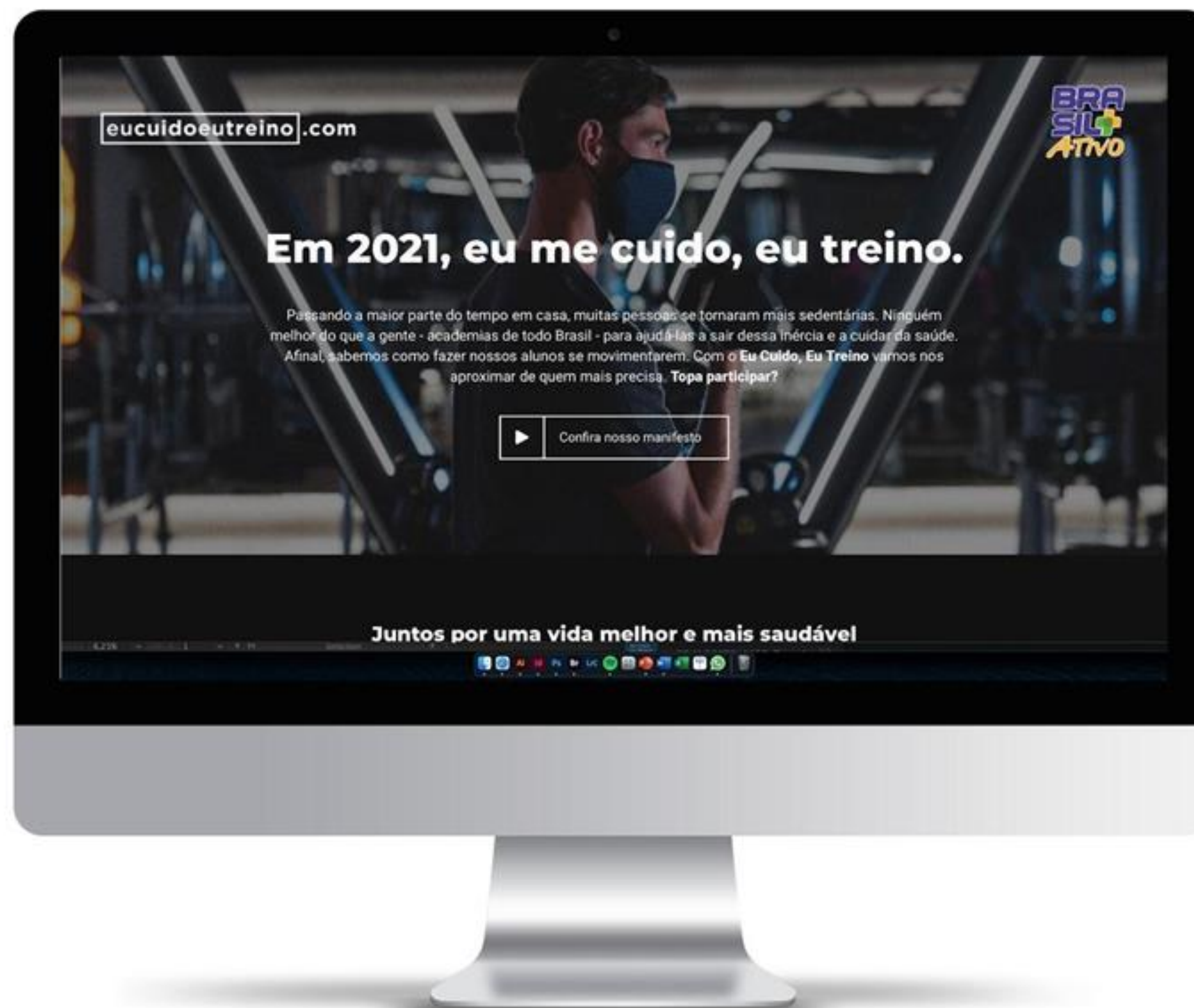


# EU CUIDO, EU TREINO

A ação de responsabilidade social une todas as academias do Brasil para levar saúde à população que está em casa.

Na plataforma online, as academias fornecem seus treinos de forma gratuita e simplificada.

Por meio da história de pessoas que se exercitam, o movimento incentiva a prática de atividade física e mostra os benefícios dela hoje e no futuro.



EXPERIÊNCIA ÚNICA

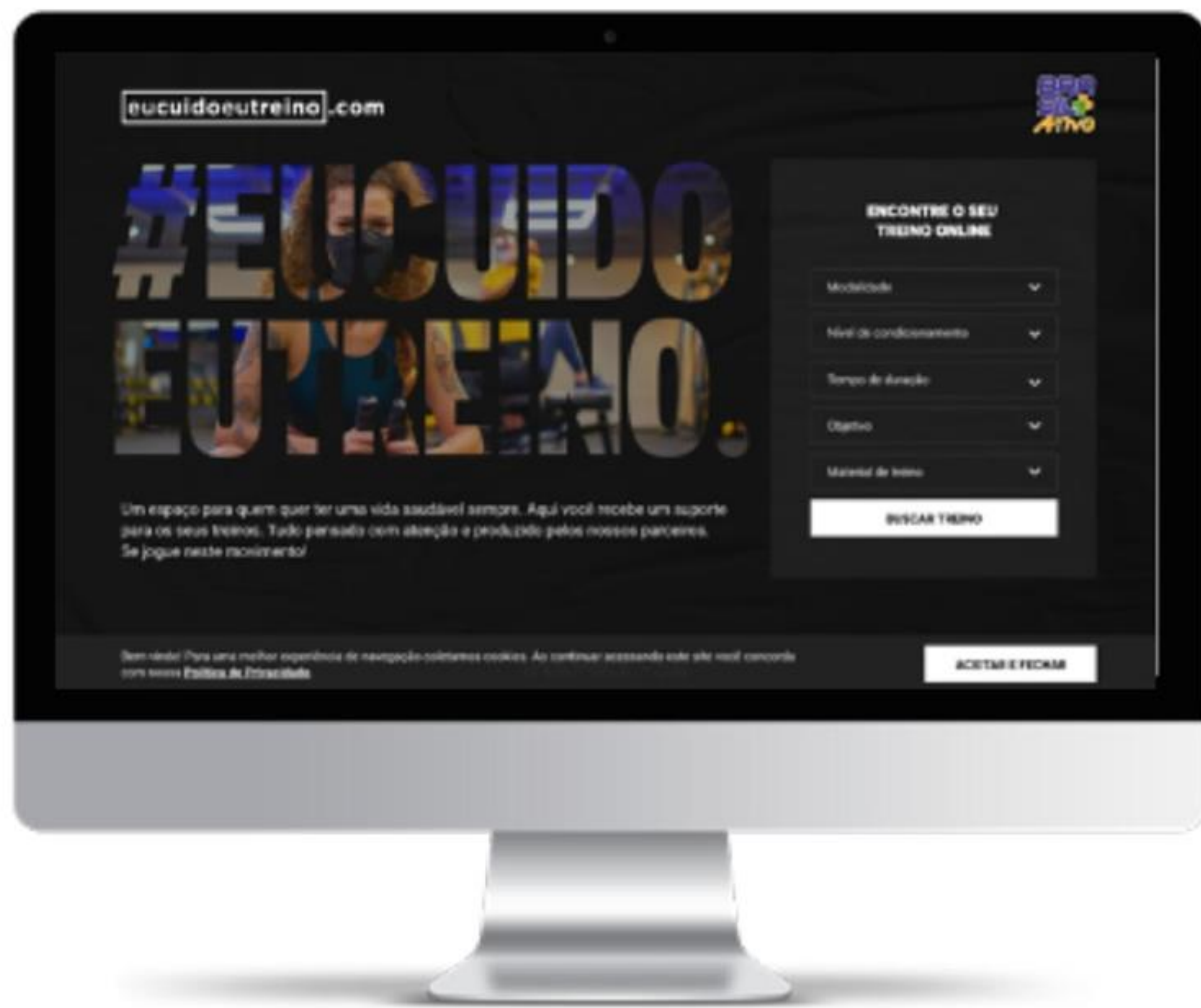


**DOIS LADOS**

PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA | PESSOAS REAIS



# O QUE O USUÁRIO VAI ENCONTRAR



## FILTRO DE TREINOS

Hub com links das páginas de treinos gratuitos das academias (site, IGTV, YouTube...)

## HISTÓRIAS REAIS

Vamos embedar relatos de redes sociais que usem a hashtag #EuCuidoEuTreino. O intuito é incentivar que alunos e professores compartilhem suas conquistas e inspirem os demais.

## BANNERS

As academias cadastradas poderão colocar banners de suas promoções e eventos

## NAVEGAÇÃO SIMPLIFICADA PARA AS ACADEMIAS

Para que não haja necessidade de administrador contínuo, as academias terão 4 steps para se cadastrar:

- 1 Sobre o profissional: Nome, CREF, Cidade, Estado.
- 2 Até dois banners de mídia promocional: Título, imagem, Link.
- 3 Cadastro dos treinos. Para cada treino: Título do treino, Link externo, Modalidade, Nível de condicionamento, Tempo de duração, Objetivo, Material de treino. Upload de imagem.
- 4 Campo de aceite de Termos de Uso.



# NA PRÁTICA

---

A UNIÃO DO  
SETOR PARA A  
TRANSFORMAÇÃO  
DE VIDAS E A  
CONEXÃO COM  
AS PESSOAS



**ABRACAD**  
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS **BRASIL**

# Parceiros

