



ANO ESPORTIVO RELATÓRIO DE TENDÊNCIAS



Em 2023, os mais de 120 milhões de atletas do Strava se empenharam, encontraram a motivação necessária e enfrentaram as trilhas, o asfalto, a academia e as pistas em números recordes.

Juntos, os dados de suas atividades ilustram as tendências que marcaram o mundo da atividade física e da aventura, e antecipam o que podemos esperar para 2024.

Nos anos anteriores, perguntamos o que os atletas faziam. Este ano, além disso, perguntamos por quê e como, para descobrir o que motiva e prejudica a motivação nas diferentes gerações.

Continue lendo para ver como, onde e por quais motivos os atletas se movimentaram em 2023 e descubra o segredo para se manter motivado em 2024 e no futuro.

INFORMAÇÃO SOBRE OS DADOS

O Ano Esportivo do Strava analisa as atividades carregadas no Strava entre 1º de outubro de 2022 e 30 de setembro de 2023. As atividades configuradas como "Somente você" ou que não são compartilhadas com o Strava Metro estão excluídas dos dados agregados utilizados para a análise. O relatório também inclui dados de uma pesquisa com 6.990 participantes, provenientes tanto da comunidade global do Strava, com mais de 120 milhões de atletas, quanto de uma amostra aleatória de pessoas ativas, tanto de dentro quanto de fora da plataforma do Strava.



ÍNDICE

- 01 PRINCIPAIS TENDÊNCIAS
- 02 AS DIFERENÇAS POR GERAÇÃO
- 03 O QUE MOTIVOU OS ATLETAS?
- 04 OS OBSTÁCULOS PARA A MOTIVAÇÃO
- 05 A COMUNIDADE É ESSENCIAL PARA A MOTIVAÇÃO
- 06 FAÇA SUAS MALAS (COM OS ESQUIS E AS BICICLETAS)
- 07 AO RITMO DA MÚSICA

STRAVA

ANO
ESPORTIVO
RELATÓRIO DE
TENDÊNCIAS

TENDÊNCIAS: A CORRIDA DOMINA E OS ESPORTES DE TRILHA CRESCEM RAPIDAMENTE

Em 2023, a motivação dos corredores permaneceu em recordes históricos: correr foi o tipo de atividade mais publicada no Strava. Apesar disso, os atletas também decidiram viver aventuras off-road e continuam publicando cada vez mais atividades em bicicletas gravel e mountain bikes, trilhas e trail runs.

CORRER FOI O ESPORTE MAIS POPULAR... E CONTINUA CRESCENDO

Correr foi a atividade mais popular em 2023.

Cada vez mais atletas estão motivados a calçar seus tênis de corrida e a proporção de atletas Strava que publicaram suas corridas aumentou 4 %.



ESPORTES COM MAIS ATIVIDADES NO STRAVA EM 2023

1. CORRIDA 🏃	2. PEDALADA (INCLUINDO BICICLETA ELÉTRICA) 🚲	3. CAMINHADA 🚶
4. TRAIL RUN 🏃	5. PEDALADA EM GRAVEL BIKE E MOUNTAIN BIKE 🚲	6. TRILHA 🏃
7. PEDALADA VIRTUAL 🚲	8. TREINO 🏃	9. NATAÇÃO 🏊
10. ESQUI ALPINO 🎿		

ESPORTES EM TRILHAS E OFF-ROAD ESTÃO GANHANDO FORÇA, ESPECIALMENTE AS PEDALADAS EM GRAVEL BIKE

A diversão vai além do asfalto. Os pedais em Gravel bike estão em crescimento acelerado no Strava e o número de atletas que experimentaram este esporte aumentou em 55 %. E o apetite dos atletas pela aventura não parou por aí: os esportes em trilhas e off-road cresceram rapidamente de forma geral.

AUMENTO DO PERCENTUAL DE ATLETAS QUE PUBLICARAM ESPORTES OFF-ROAD NO STRAVA EM COMPARAÇÃO COM 2022



O BOOM DO CICLISMO CONTINUA

Os atletas que aderiram ao ciclismo durante a pandemia não estão diminuindo o ritmo: a proporção de ciclistas no Strava que pedalaram 100 km aumentou 5% em 2023, e a proporção dos que registraram uma pedalada de bicicleta elétrica aumentou impressionantes 23 %.

EQUIPAMENTO: OS MELHORES DO ANO

SEGUNDO O NÚMERO DE ATLETAS QUE USAM ESTE EQUIPAMENTO NO STRAVA

Às vezes, o par certo de tênis (ou uma bicicleta nova!) pode nos motivar a sair de casa. Aqui estão os equipamentos que acompanharam os atletas do Strava.

MELHORES TÊNIS DE CORRIDA (GERAL)

1. HOKA CLIFTON
2. NIKE PEGASUS

MELHORES TÊNIS DE CORRIDA (MULHERES)

1. HOKA CLIFTON
2. BROOKS GHOST

MELHORES TÊNIS DE CORRIDA (HOMENS)

1. NIKE PEGASUS
2. HOKA CLIFTON

TÊNIS COM MAIOR CRESCIMENTO (VS. 2022)

1. HOKA CLIFTON
2. ASICS NOVABLAST

MELHOR DISPOSITIVO SINCRONIZADO

- 🚲 GARMIN EDGE 530
- 🏃 GARMIN FORERUNNER 235

MELHORES MARCAS DE BICICLETA

1. TREK
2. SPECIALIZED
3. GIANT

QUAL É O NOME QUE PODE IMPULSIONAR SUA VELOCIDADE?

Sabemos que correlação não implica em causalidade, mas se estiver procurando por nomes de bebês em 2024, anote aí: Floor e Jeppe são os nomes de mulher e homem que publicaram corridas com o ritmo mediano mais rápido no Strava, enquanto Femke e Robbe são os nomes de mulher e homem que publicaram pedaladas com o ritmo mediano mais rápido.

NOMES COM MELHOR DESEMPENHO NO STRAVA EM 2023

CORRIDA MAIS RÁPIDA (RITMO MEDIANO) 🏃	PEDALADA MAIS RÁPIDA (RITMO MEDIANO) 🚲
MULHERES Floor	MULHERES Femke
HOMENS Jeppe	HOMENS Robbe

AS DIFERENÇAS POR GERAÇÃO

Certamente você já sabe que os atletas jovens e nem tão jovens têm hábitos diferentes. No entanto, alguns detalhes podem surpreender. Aqui estão algumas das principais maneiras pelas quais a Geração Z se destaca das outras em relação à atividade física.

GERAÇÃO Z: A MAIS VELOZ

A Geração Z tem o ritmo mediano de corrida e pedalada mais rápido no Strava. Dito isso, também é verdade que registraram as corridas mais curtas e ficaram em segundo lugar para as pedaladas mais curtas.

VELOCIDADE E DISTÂNCIA MÉDIAS DE PEDALADAS POR GERAÇÃO EM 2023 (MEDIANA)

20,2 km/h	Baby boomers (58 - 76)	33,2 km
20,6 km/h	Geração X (42 - 57)	27,6 km
20,3 km/h	Millennials (27 - 41)	22,1 km
20,9 km/h	Geração Z (13 - 26)	22,6 km

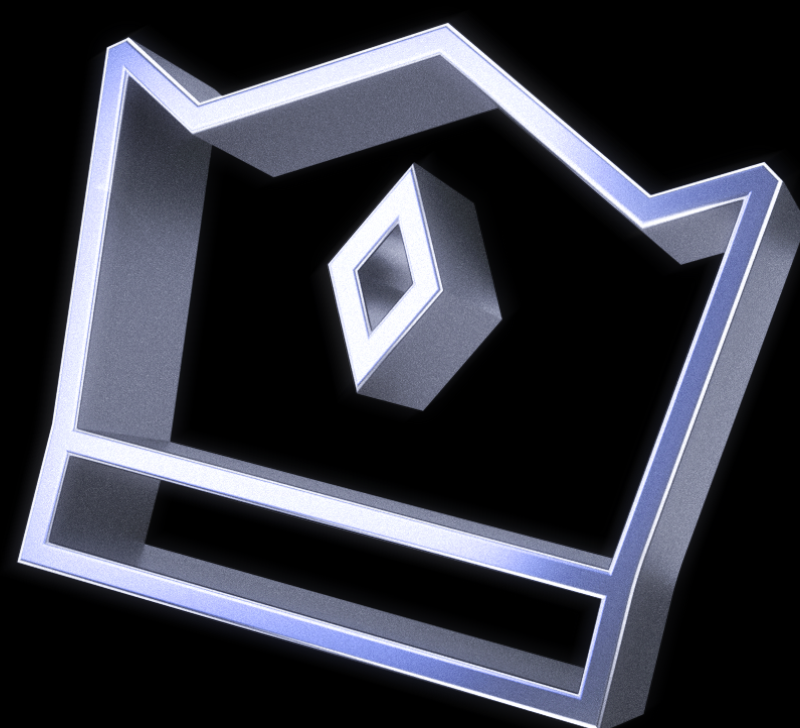
RITMO E DISTÂNCIA MÉDIAS DE CORRIDAS POR GERAÇÃO EM 2023 (MEDIANA)

06:42 min/km	Baby boomers	6,5 km
06:05 min/km	Geração X	7,0 km
05:51 min/km	Millennials	6,5 km
05:35 min/km	Geração Z	5,5 km

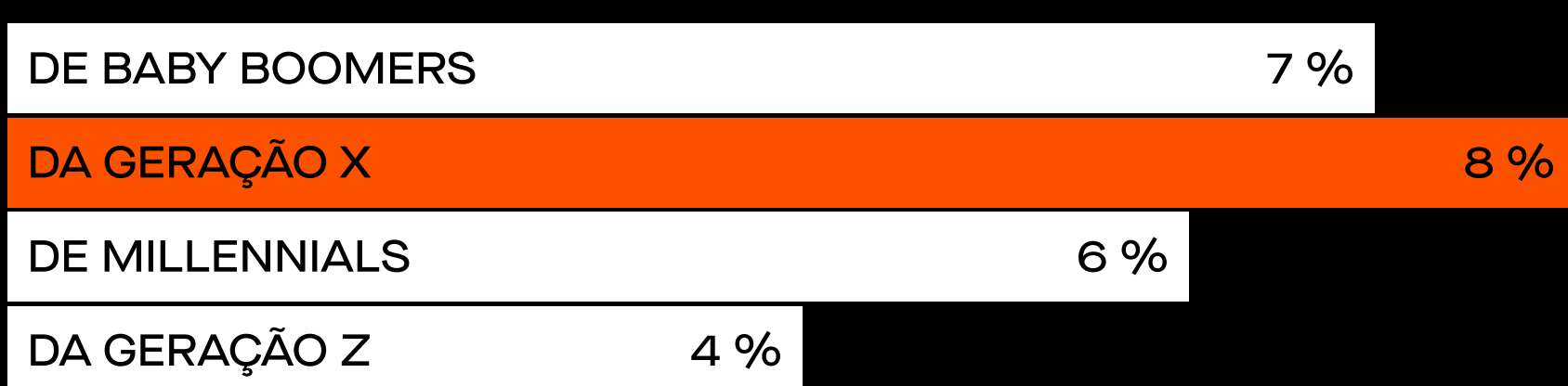
A GERAÇÃO X SE DESTACA

A Geração X está na liderança quando se trata de conquistar títulos de Rei e Rainha da Montanha (King e Queen of the Mountain, KOM/QOM) ou o Recorde do Circuito (CR); ou seja, os melhores tempos totais em segmentos do Strava, que são trechos pré-definidos de estradas ou trilhas onde os usuários do Strava podem competir entre si.

Os Baby boomers ocupam firmemente o segundo lugar, e a Geração Z ainda tem que comer muito arroz e feijão: eles têm metade da chance de conseguir o melhor tempo em comparação com a Geração X.



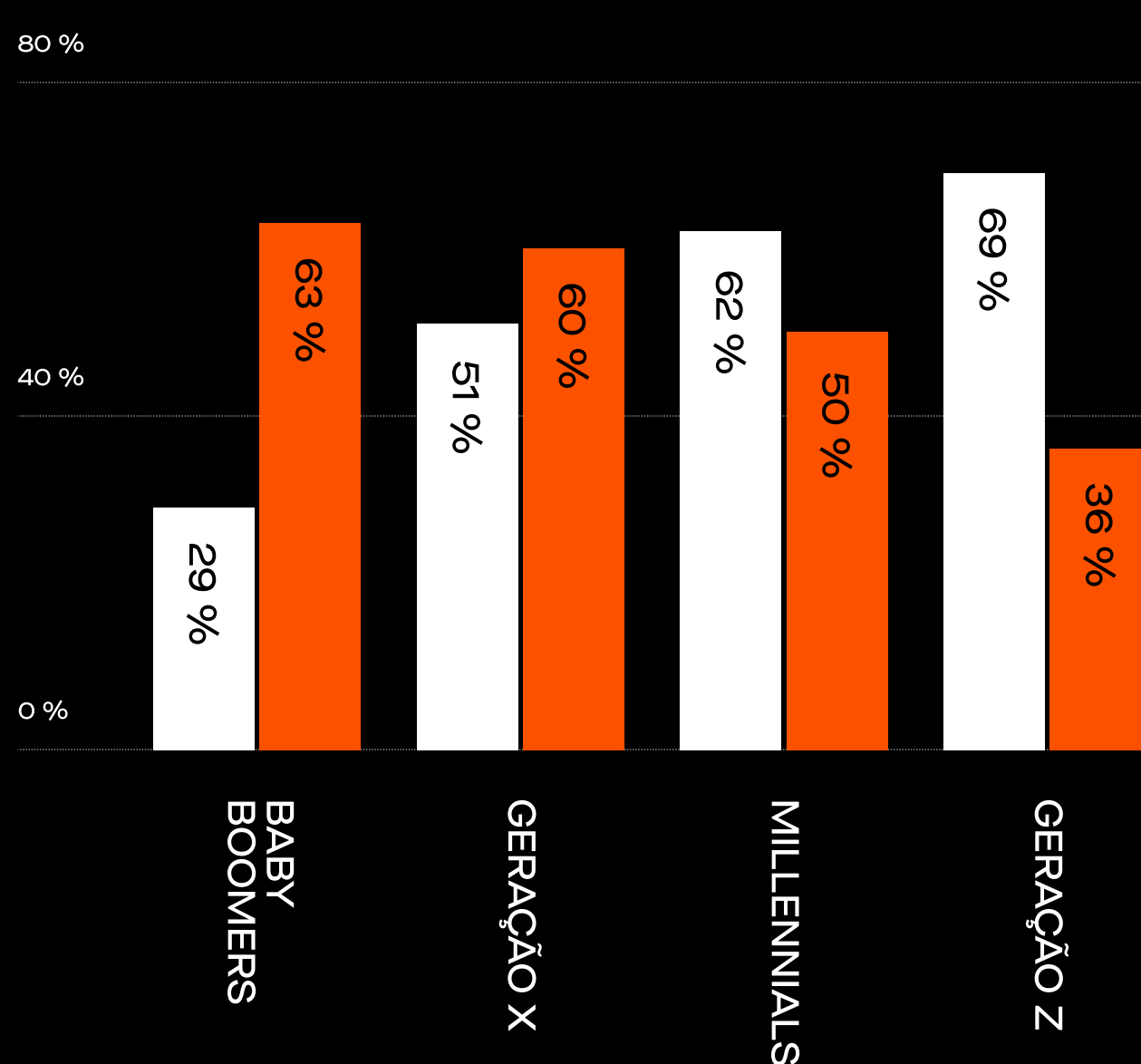
PERCENTUAL DE ATLETAS DO STRAVA DE CADA GERAÇÃO QUE CONSEGUIRAM UMA COROA EM 2023



OS BABY BOOMERS PEDALAM ENQUANTO A GERAÇÃO Z ARRASA NA CORRIDA

Os atletas da Geração Z apresentam quase o dobro da probabilidade de publicar corridas que pedaladas. Isso se inverte com a idade: os Baby boomers mostraram-se duas vezes mais propensos a registrar atividades de ciclismo do que de corrida.

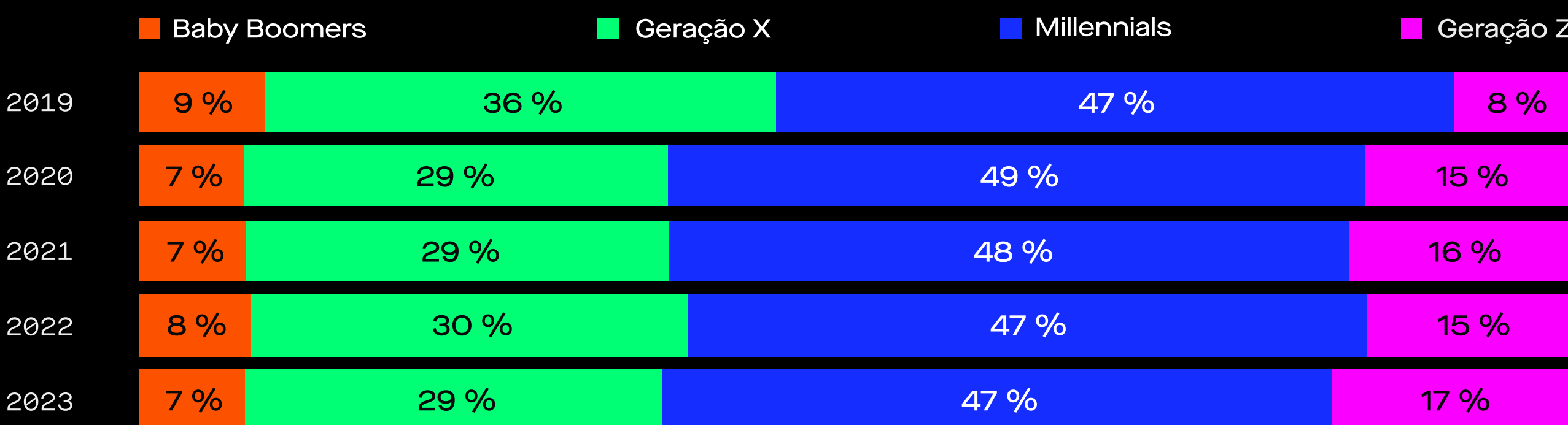
PORCENTAGEM DE ATIVIDADES PUBLICADAS NO STRAVA POR GERAÇÃO EM 2023



A GERAÇÃO Z ESTÁ INCORPORANDO A BICICLETA PARA IR AO TRABALHO

17 % dos ciclistas que usaram o Strava para os deslocamentos ao trabalho em 2023 eram da Geração Z, em contraste com os 8% de cinco anos atrás. Os Millennials foram os mais numerosos, enquanto o percentual da Geração X foi o que mais diminuiu desde 2019.

PORCENTAGEM DE DESLOCAMENTOS AO TRABALHO EM BICICLETA POR GERAÇÃO



A GERAÇÃO Z BUSCA A GLÓRIA

Os atletas da Geração Z do Strava são 31 % menos propensos a praticar exercícios principalmente por saúde do que seus colegas Millennials ou da Geração X, e são os mais propensos a praticar exercícios em busca de desempenho esportivo.

O QUE MOTIVOU OS ATLETAS?

Às vezes, sair na rua é a parte mais difícil. Veja o que ajuda os atletas do Strava a serem consistentes.

MARCAR ALGO NA AGENDA

Os atletas Strava da Geração Z e os Millennials afirmam que conseguem se motivar ao:



Definir uma nova meta



Inscrever-se em um evento



Planejar um treino com um grupo de amigos

(Felizmente, todas essas opções estão disponíveis no Strava).

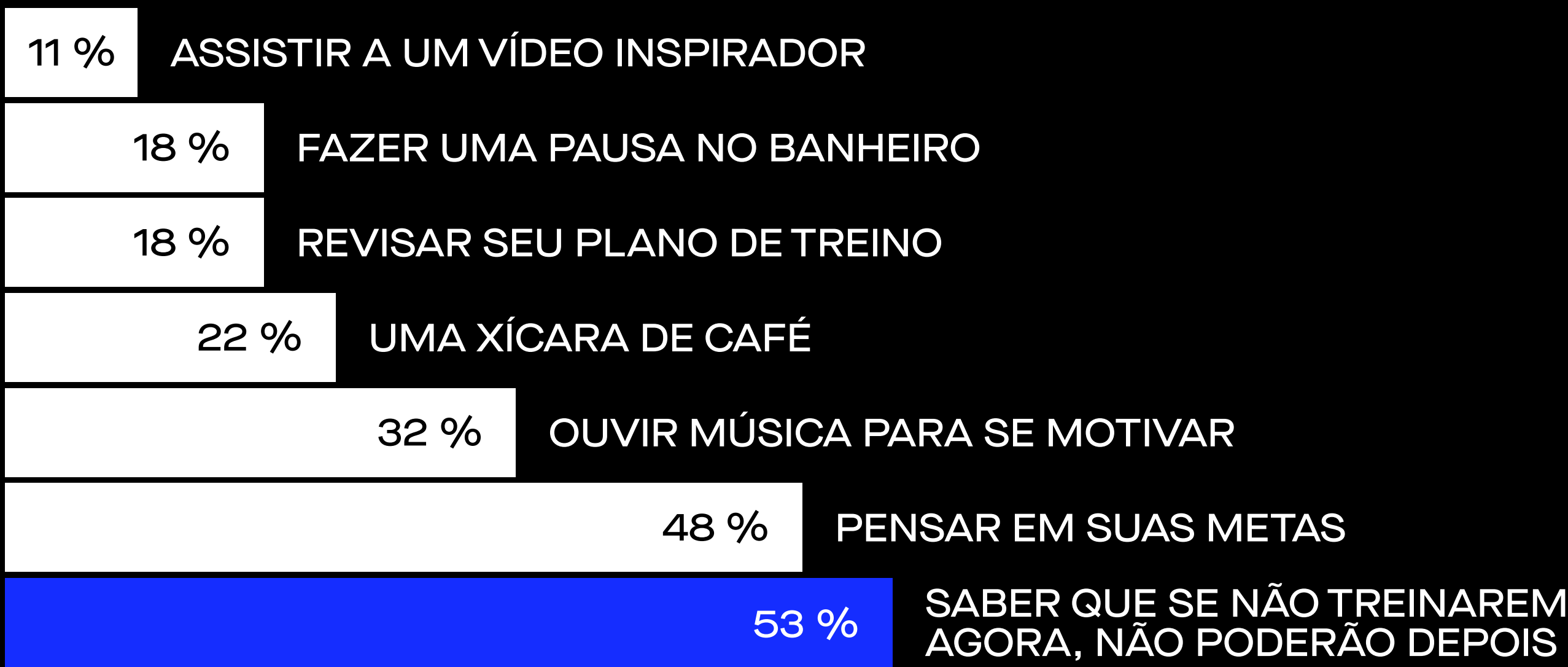
ELES PENSAM EM MOTIVOS DE PESO

Mais da metade dos atletas do Strava afirmam que uma forte motivação é saber que se não fizerem exercício agora, não poderão treinar em outro momento.

E, a propósito, 18 % também admite que precisa "se livrar do peso" antes de treinar... 🤔

Então, se você é daqueles que adiam as coisas, reserve tempo suficiente para... você sabe o que.

O QUE AJUDA OS ATLETAS DO STRAVA A COMEÇAR O TREINO?

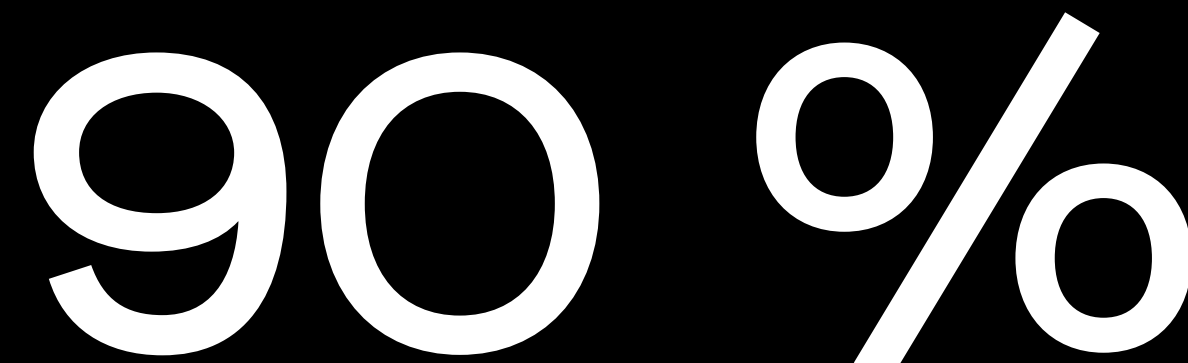


ELES NÃO DEIXAM SEUS ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO PARA TRÁS



dos atletas do Strava que possuem animais de estimação afirmam que seus companheiros peludos os ajudam a sair de casa quando, de outra forma, não o fariam. Exercitar-se com seu animal de estimação é mais divertido para eles.

ELES CRIAM UMA ROTINA



dos atletas do Strava afirmam que seguir uma rotina os ajuda a praticar exercícios regularmente.

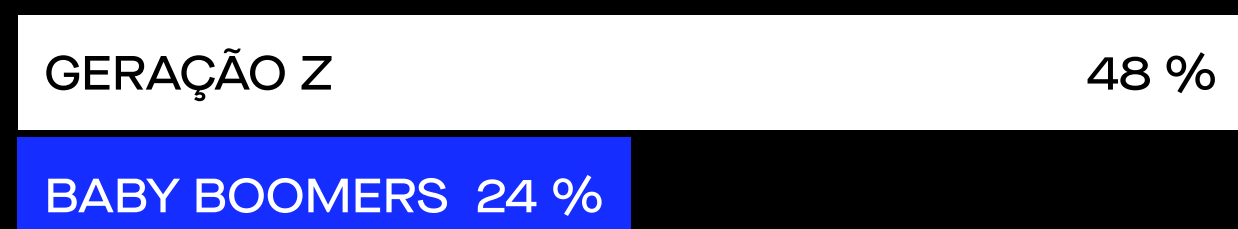
Há poucas evidências de que madrugadores ou notívagos tenham um desempenho melhor ou pior. Não importa o momento, apenas seja consistente.

ELES PRIORIZAM A SAÚDE (EXCETO A GERAÇÃO Z)

Os atletas do Strava têm 49 % mais chances do que outras pessoas ativas de afirmar que continuariam a praticar exercícios mesmo que não afetasse sua aparência física; no entanto, a Geração Z é a menos propensa a fazer essa afirmação.

OS BABY BOOMERS SE EXERCITAM MAIS CEDO. A GERAÇÃO Z PRATICA EXERCÍCIOS MAIS TARDE.

TREINAM DEPOIS DAS 16H (DURANTE A SEMANA)



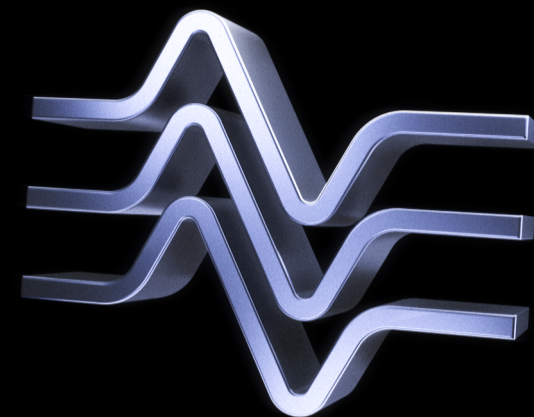
TREINAM ANTES DAS 10H (FINS DE SEMANA)



STRAVA

OS OBSTÁCULOS PARA A MOTIVAÇÃO

Não é sempre fácil sair de casa. Aqui estão os obstáculos enfrentados pelos atletas do Strava; alguns são atemporais e outros específicos da atualidade.



ANO
ESPORTIVO
RELATÓRIO DE
TENDÊNCIAS

O CLIMA TEM ALTERADO NOSSOS HÁBITOS DE EXERCÍCIO

75 %

dos atletas do Strava declararam que o calor extremo afetou seus planos de treinamento em 2023, e 27 % foram afetados pela má qualidade do ar.

O TRABALHO É O OBSTÁCULO N° 1 PARA SE EXERCITAR

Mais de dois terços dos atletas do Strava afirmam que a falta de tempo devido às demandas do trabalho é o principal obstáculo para praticar exercícios.

A GERAÇÃO Z SE ESFORÇA APESAR DAS ADVERSIDADES

39 %

dos atletas do Strava da Geração Z começaram um novo trabalho e 30 % se mudaram em 2023. Apesar das interrupções, esse grupo é 32 % mais propenso do que outras gerações a dizer que estão em melhor forma do que no ano anterior.

HOMENS E MULHERES ENFRENTAM OBSTÁCULOS DIFERENTES

Os homens no Strava apontam as responsabilidades domésticas como um obstáculo para treinar 13 % mais frequentemente do que as mulheres. Por outro lado, as mulheres têm uma chance 9 % maior do que os homens de mencionar a falta de locais seguros para praticar exercícios.

STRAVA

ANO
ESPORTIVO
RELATÓRIO DE
TENDÊNCIAS

A COMUNIDADE É ESSENCIAL PARA A MOTIVAÇÃO

Num momento em que a solidão foi declarada uma epidemia de saúde pública pela máxima autoridade de saúde dos Estados Unidos, o exercício proporciona uma conexão fundamental para muitos atletas.

OS ATLETAS SÃO MAIS RÁPIDOS EM EQUIPE

Corredores e ciclistas do Strava têm 83 % e 53 % (respectivamente) mais chances de alcançar um recorde pessoal em um segmento quando estão em um grupo de 2 ou mais pessoas do que quando estão sozinhos. E isso sem contar as competições!



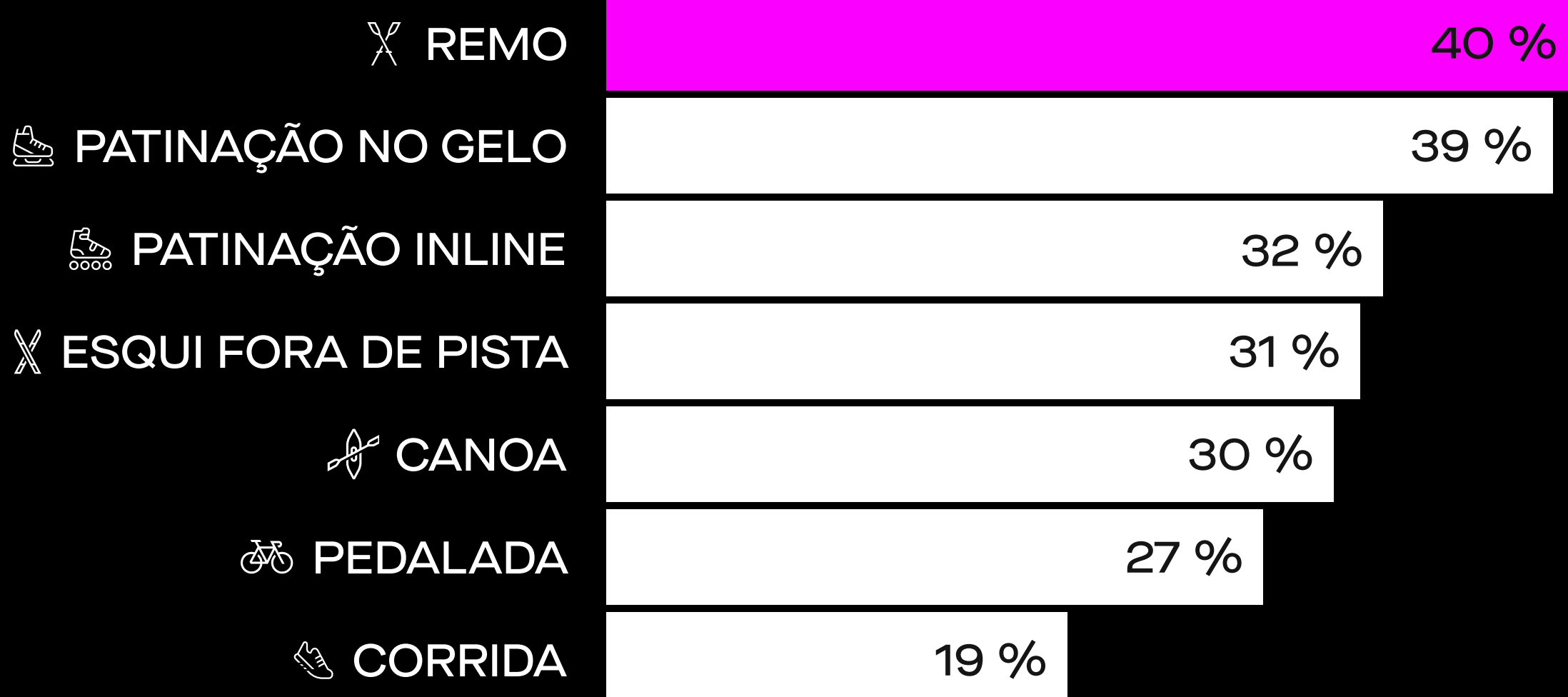
FAMÍLIA E AMIGOS SÃO OS VERDADEIROS INFLUENCIADORES

Mais da metade dos atletas do Strava afirmam que sua principal fonte de motivação para praticar exercícios são amigos ou familiares. Quem está no final da lista? Celebidades e influenciadores, até mesmo para a Geração Z e os Millennials.

PROCURANDO COMPANHIA PARA SE EXERCITAR EM 2024? FAÇA REMO

O remo foi o esporte em grupo com mais atividades no Strava em 2023 (com duas ou mais pessoas).

PERCENTUAL DE ATIVIDADES EM GRUPO PUBLICADAS EM 2023



OS NÚMEROS EMPODERAM A GERAÇÃO Z

Os atletas do Strava dizem que a principal razão para se exercitarem com outras pessoas é a conexão social. Em particular, a Geração Z tem 29 % mais probabilidade do que a Geração Y de praticar esportes com outra pessoa pelo menos durante algum tempo.

A GERAÇÃO Z BUSCA E CRIA COMUNIDADE NO STRAVA

77 %

dos atletas da Geração Z afirmam sentir-se mais conectados com os outros ao ver as atividades de seus amigos ou familiares no Strava.

A Geração Z também foi a principal impulsionadora do aumento de 11 % nos novos clubes do Strava em 2023.

O STRAVA É UMA FERRAMENTA DE COMBATE À SOLIDÃO

84 % dos atletas que compartilham suas atividades no Strava afirmam que o exercício, mesmo quando praticado sozinho, ajuda a aliviar o sentimento de solidão. Esta cifra é 11 % superior a de uma amostra aleatória de pessoas ativas que inclui pessoas que não usam o Strava.

FAÇA SUAS MALAS (CÔM OS ESQUIS E AS BICICLETAS)






2023 foi um ano de viagens recordes. Veja o que motivou os atletas nas suas viagens.

OS ATLETAS DO STRAVA ESTÃO AINDA MAIS MOTIVADOS DURANTE AS FÉRIAS

Eles não descansam quando estão de férias, isso está claro: as pedaladas publicadas no Strava por atletas **fora de seus estados ou países de origem foram 24 % mais longas** do que quando treinam em casa.

OS VIAJANTES ATIVOS ADORAM A CROÁCIA E A GRÉCIA

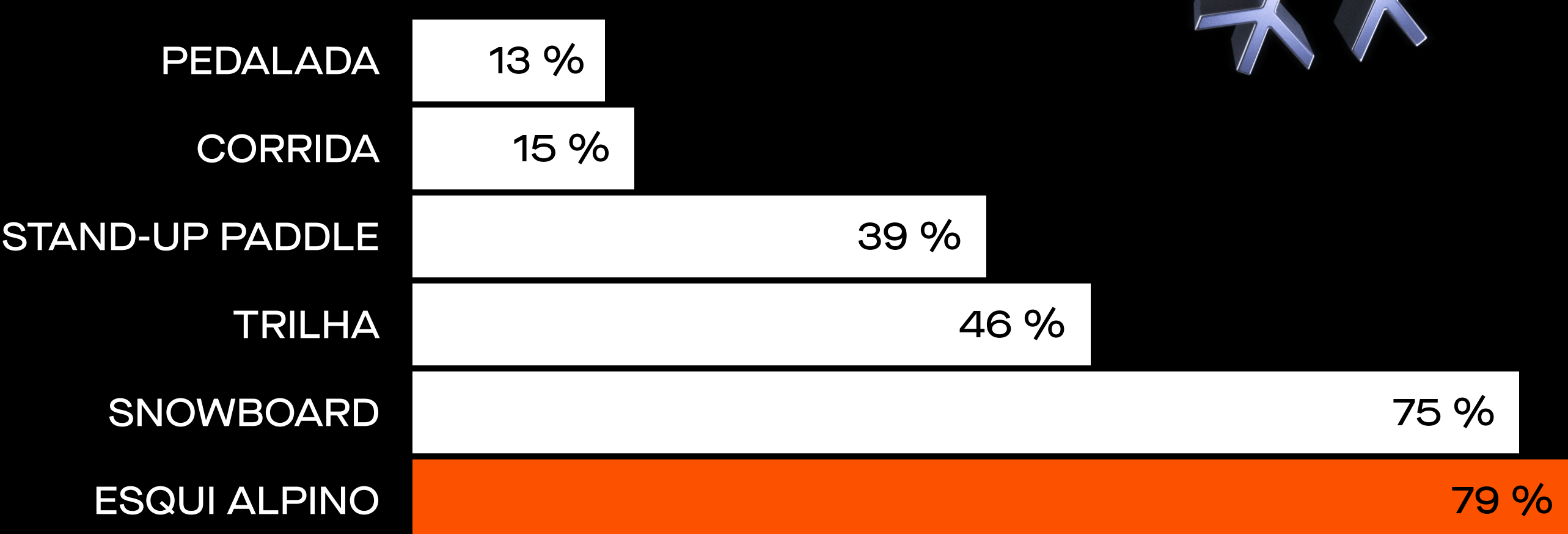
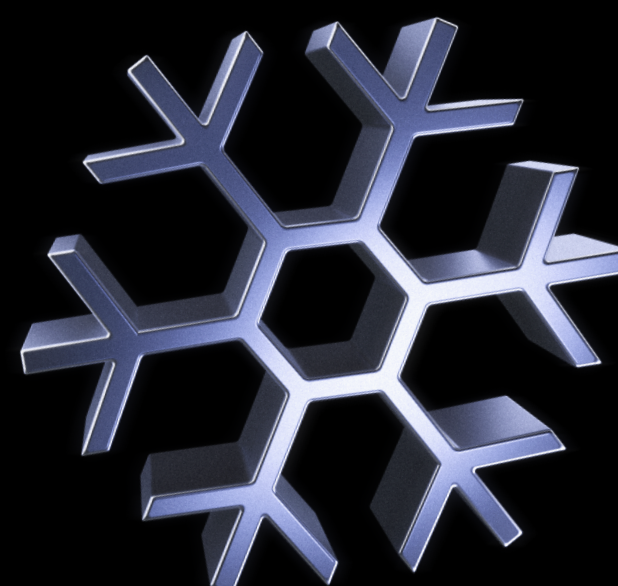
Esses dois países costeiros registraram a maior porcentagem de atividades publicadas por atletas de outros países, seguidos por Luxemburgo e Áustria.

 CROÁCIA	34 %
 GRÉCIA	34 %
 LUXEMBURGO	30 %
 ÁUSTRIA	30 %
 SUIÇA	28 %

PRINCIPAIS PAÍSES POR PORCENTAGEM DE ATIVIDADES PUBLICADAS POR VIAJANTES

A NEVE MOTIVA OS ATLETAS

O esqui alpino e snowboard são os esportes **mais praticados fora de casa**, enquanto fazer trilhas e stand-up paddle lideram nos meses mais quentes.






PORCENTAGEM DE ATIVIDADES PUBLICADAS DE ALGUM LUGAR NOVO

PRINCIPAIS SEGMENTOS DO STRAVA PARA VIAJANTES

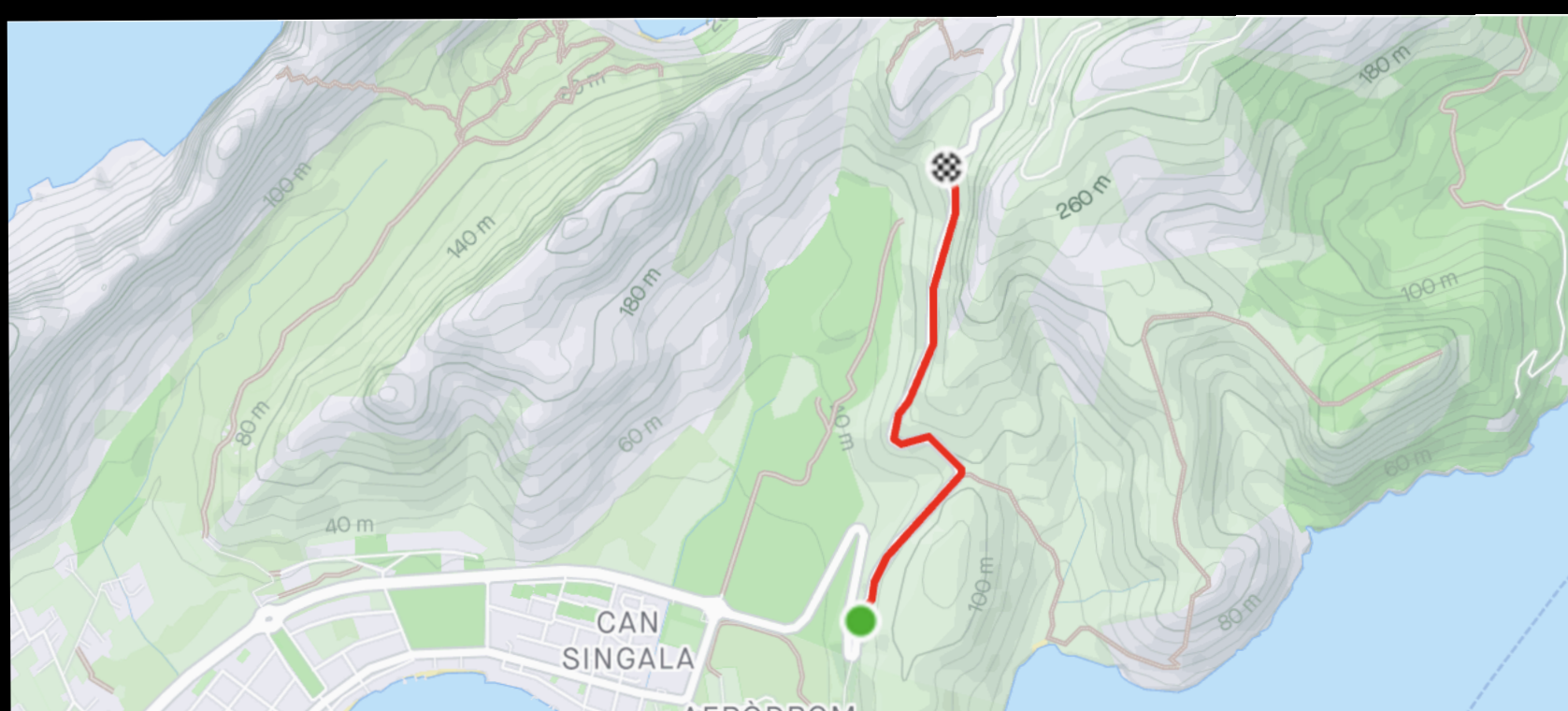
PORCENTAGEM DE ATIVIDADES POSTADAS POR ATLETAS FORA DO SEU ESTADO OU PAÍS HABITUAL.




PRINCIPAIS SEGMENTOS DE **CORRIDA** REGISTRADOS POR ATLETAS VIAJANTES



-  **BERLIN MARATHON MILE 24, BERLIM, ALEMANHA**
-  **SULLY-MORLAND → PONT NEUF, QUAIS BAS, PARIS, FRANÇA**
-  **RIO MARATHON 23M, RIO DE JANEIRO, BRASIL**

PRINCIPAIS SEGMENTOS DE **CICLISMO** REGISTRADOS POR ATLETAS VIAJANTES



-  **TEAM INEOS TEST? ILHAS BALEARES, ESPANHA**
-  **HUEZ TO D211F, AUVERGNE-RHÔNE-ALPES, FRANÇA**
-  **VAN START TOT KEERDERWEG, LIMBURG, HOLANDA**

STRAVA

ANO
ESPORTIVO
RELATÓRIO DE
TENDÊNCIAS

AO RITMO DA MÚSICA

Seja para encontrar inspiração para sair para a rua ou para superar um obstáculo durante o treino, nada estimula mais os atletas do que a música. Veja os tipos de música que motivam e animam os atletas do Strava.

OS ATLETAS ESCUTAM ROCK

Para a maioria das gerações, o rock é considerado mais motivador do que o hip-hop e o pop pelos atletas do Strava, ajudando-os a se esforçarem mais nos treinos.



EXCETO A GERAÇÃO Z

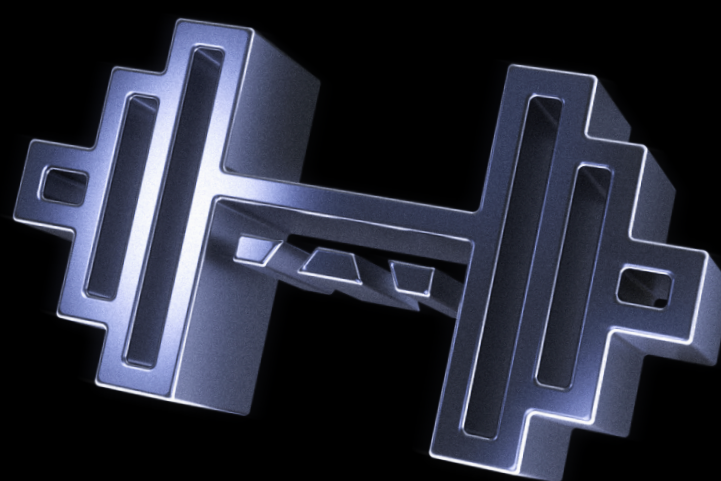
Entretanto, a supremacia do rock pode não durar para sempre. Os atletas da Geração Z no Strava têm o hábito de escutar mais música durante suas atividades e têm preferência pelo hip-hop.

HIP-HOP	24 %
ROCK	22 %
POP	22 %

OS GÊNEROS QUE MAIS MOTIVAM A GERAÇÃO Z

OS ATLETAS PREFEREM SEGUIR UMA ROTINA COM MÚSICA

43 %



dos atletas da Geração X no Strava relatam ouvir as mesmas músicas para treinar durante anos. Portanto, você não estará sozinho se continuar ouvindo suas músicas preferidas enquanto se movimenta.

GERAÇÃO X	43 %
MILLENNIALS	33 %
GERAÇÃO Z	27 %

PORCENTAGEM DE ATLETAS POR GERAÇÃO QUE MANTÊM A MESMA PLAYLIST DE TREINO POR VÁRIOS ANOS