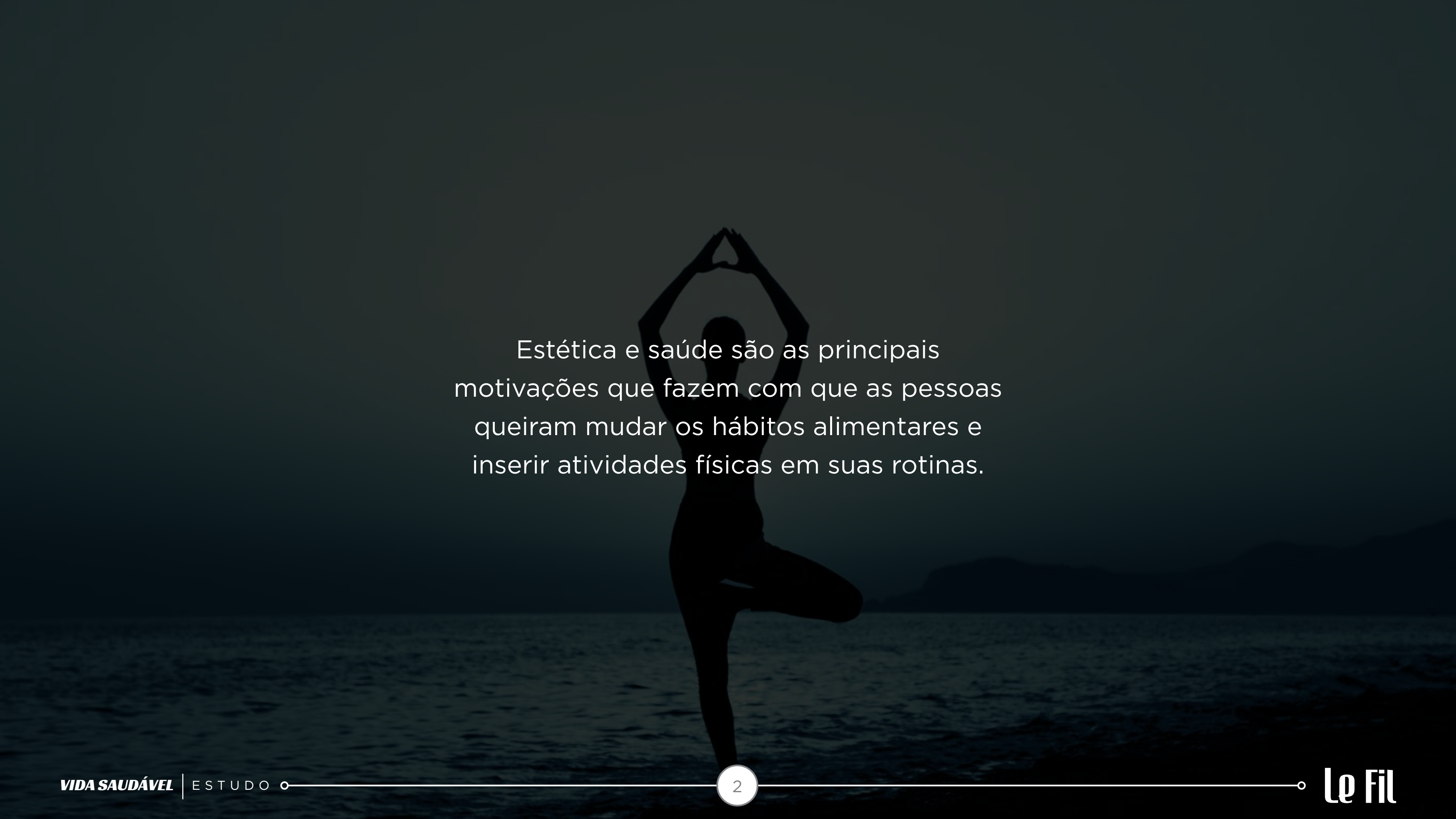




VIDA SAUDÁVEL

• E S T U D O •

Le Fil

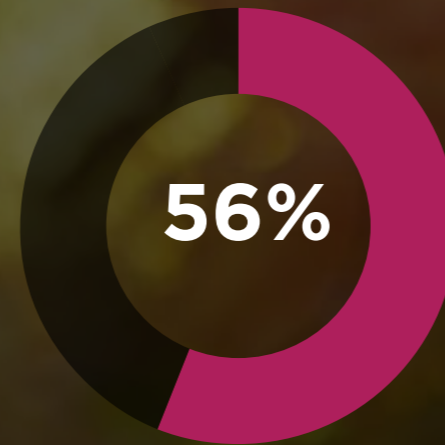
A silhouette of a person in a yoga pose, standing on one leg with the other leg bent and arms raised in a triangle shape above their head. The background is a dark, moody sunset over a body of water with mountains in the distance.

Estética e saúde são as principais motivações que fazem com que as pessoas queiram mudar os hábitos alimentares e inserir atividades físicas em suas rotinas.

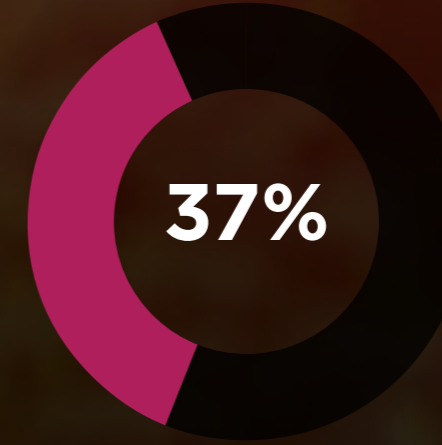
PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES DOS INTERNAUTAS

Em estudo que avaliou 495 menções no Facebook, Twitter e Instagram, de março à primeira quinzena de maio, a Le Fil observou que a preocupação com o corpo ideal (peso e/ou massa muscular) levou internautas a procurar dietas e atividades físicas, correspondendo a 56% do total de menções. Esse mesmo público compartilhou as dietas e tipos de exercícios que praticam para alcançar o corpo desejado.

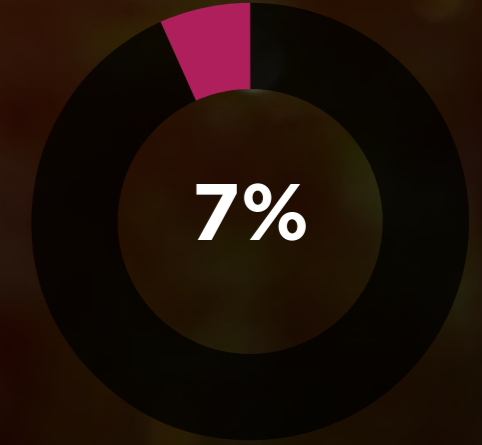
Já o risco à saúde apareceu como a segunda preocupação dos internautas (32%). As pessoas demonstraram se preocupar com o sobrepeso quando já apresentavam problemas de saúde, recorrendo a diversas dietas. Também foi observada a preferência do público em consumir produtos sem glúten e recomendar dietas para amigos que eliminam alimentos com glúten do cardápio.



CORPO

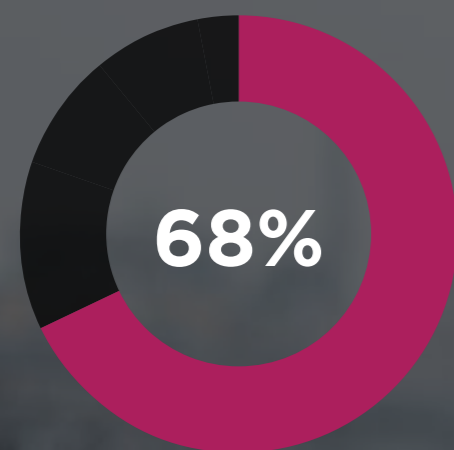


SAÚDE

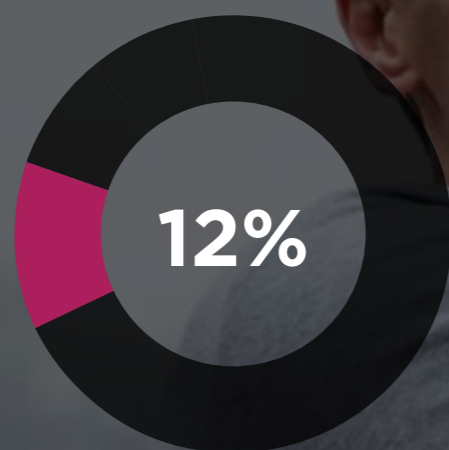


**INTOLERÂNCIA
AO GLÚTEN**

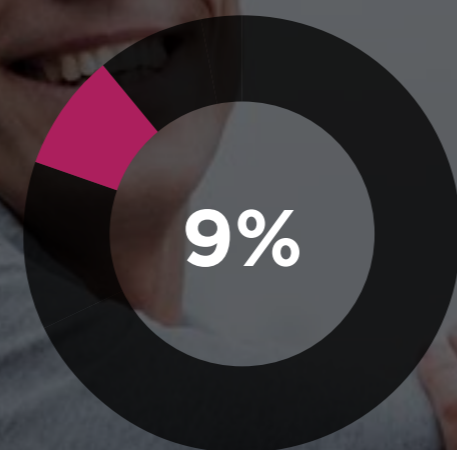
ATIVIDADES FÍSICAS



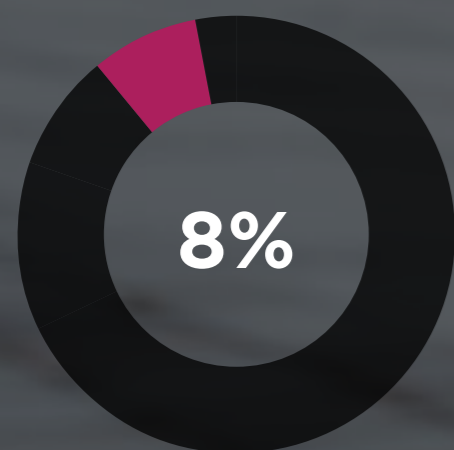
ACADEMIA



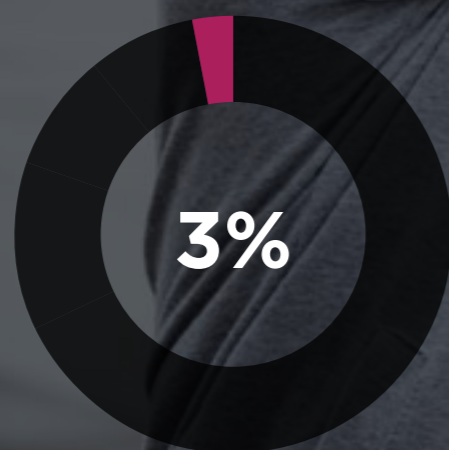
CROSSFIT



TREINO
FUNCIONAL



CAMINHADA



ESPORTES

Para manter uma vida saudável, o público recorreu, principalmente, às atividades físicas, representando 42% das menções. As mais citadas pelos internautas foram academia (68%), Crossfit (12%) e treino funcional (9%). As pessoas que preferiram realizar exercícios físicos afirmaram que essa prática contribui para ter uma vida saudável, além de reforçarem a necessidade de não perder o foco nos exercícios.

Já 28% das menções ressaltaram a importância da reeducação alimentar para ter um estilo de vida saudável. Os internautas que dão preferência à mudança nos hábitos alimentares avaliam que essa é uma forma de emagrecer com saúde, principalmente se estiver aliada à atividade física.

TIPOS DE DIETA

45%

PALEOLÍTICA

37%

LOW CARB

13%

DETOX

5%

OUTRAS

A busca por dietas representou 12% do total de menções, vindo das pessoas que querem emagrecer com saúde. Alguns internautas também relataram dificuldade para conseguir cumprir as dietas por muito tempo.

Entre as dietas mais citadas, a paleolítica, baseada em carboidratos oriundos de frutas e vegetais e carne magra, e a Low carb, que consiste na redução da ingestão de carboidratos por dia, foram as preferidas dos internautas. Elas representaram, respectivamente, 45% e 37% do total de menções. Outras dietas, a exemplo da Detox e a Low sodium, também figuram na lista.

TERMOS DE BUSCA: “VIDA SAUDÁVEL”, “DIETA”, “ATIVIDADE FÍSICA”

VOCÊ QUER ENTENDER MAIS DO SEU NEGÓCIO?
SOLICITE A SUA PROPOSTA DE ESTUDO NO NOSSO SITE!



Le Fil

The background of the entire image is a photograph of a man and a woman running on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The silhouettes of the runners are dark against the bright sky. The water is calm, and the sand is wet, reflecting the light from the sky.

É proibida a reprodução, execução ou representação total ou parcial deste conteúdo ou de qualquer elemento que o componha, em qualquer suporte ou mídia que exista ou venha a existir. Sendo assim, qualquer cópia ou material similar, produzido por pessoas físicas ou jurídicas, é passível de sanções penais descritas em leis.

www.lefil.com.br