

Como está a relação das pessoas com o bem estar físico e mental?



Em dezembro de 2024, fizemos uma pesquisa com 1.224 brasileiros de uma amostra representativa para descobrir um pouco mais da relação das pessoas esses aspectos.

A pergunta inicial da pesquisa foi:

Em uma escala de 1 a 5, quanto você considera que está o seu bem-estar hoje em dia?

36,5% apontaram como **muito bom**

apenas 4.6% como **muito ruim**

Enquanto **a maioria das regiões se manteve na média entre 3 e 4**, a região centro-oeste se dividiu, tendo a maior taxa dentre as outras regiões no **muito ruim** e **muito bom**.

Acima do peso

No peso ideal

Abaixo do peso

Malhado/ Musculoso

Cansado

35,3%

Disposto

Saudável

Fraco

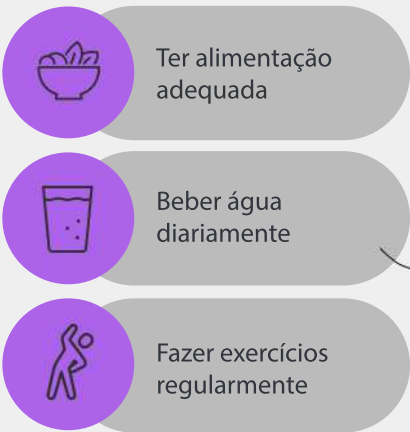
De todas essas características, **Cansado** foi a mais apontada para representar o próprio corpo.

E a diferença é significativa entre homens e mulheres:

29% dos homens apontaram “cansado”

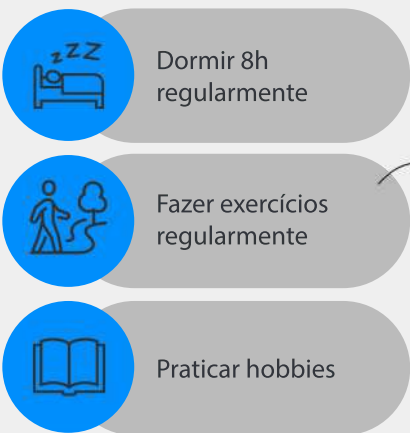
42% das mulheres fizeram a mesma declaração

3 comportamentos foram citados como os mais importantes para garantir o **bem-estar físico**:



52% dos millennials consideram beber água como o mais importante!

A mesma pergunta foi feita sobre o **bem-estar mental**:



Percepção acurada de que o bem estar físico e mental dependem um do outro.

Apenas 29% da GenZ considera fazer exercícios regularmente como essencial para bem estar mental.



51% dos respondentes apontou a **falta de grana** como maior impeditivo para não fazer exercício;



Na sequência, a **falta de tempo...**



...e **falta de disposição**