



STRAVA ANO ESPORTIVO

RELATÓRIO DE TENDÊNCIAS

2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕ 2025 ↕



Em 2025, vimos...

Uma comunidade de mais de
180 milhões de usuários.



Bilhões
de atividades e kudos.

1 hora de esporte
para cada **2 minutos** gastos no app*.

*Por assinante

Os dados de treino de 2025 dos usuários do Strava revelam mais do que números.

Mostram como nos reunimos para transpirar juntos como nunca antes. Como a Geração Z descobriu a paixão pela musculação. E como a corrida conquistou todo mundo.

Mostram quais cidades são mais rápidas — e quais deram mais passos.

Como mantivemos o foco nas metas de atividades, sem nos intimidar por viagens ou custos crescentes. Como investimos em nós mesmos neste ano — e planejamos fazer ainda mais no próximo.

Também mostram como evoluímos, superamos metas e apoiamos uns aos outros ao longo do caminho.

Este é o Ano Esportivo 2025.

Informação sobre os dados

O Ano Esportivo Strava analisa os registros de atividades no Strava entre 1º de setembro de 2024 e 30 de agosto de 2025.

As atividades configuradas como visíveis apenas para o usuário, ou registradas por pessoas que optaram por não contribuir com seus dados para recursos comunitários, foram excluídas. O relatório também inclui dados de uma pesquisa com 30.494 participantes, abrangendo tanto a comunidade Strava, com mais de 180 milhões de usuários, quanto uma amostra aleatória de pessoas ativas que não usam o Strava.

Índice

- 01** A corrida lidera, mas a caminhada cresce
- 02** A Geração Z investe tempo (e dinheiro) em se exercitar
- 03** Viagens ativas, perto e longe (na maioria, perto)
- 04** Os equipamentos do ano (na era da IA)
- 05** Cidade x cidade: as classificações de 2025
- 06** Conclusão

01

A corrida lidera, mas a caminhada cresce

Quais esportes foram os mais populares este ano? Quais estão crescendo mais rápido? É impressão nossa ou as academias andam cheias de gente mais jovem ultimamente?

A melhor forma de entender o que aconteceu em 2025 é com um **bom e velho mergulho nos dados**.

Vimos que a corrida ainda reina, mas ganhou uma nova concorrente. E a geração que mais distribui kudos pode surpreender você.

Principais esportes em 2025

*por número total de gravações de usuários



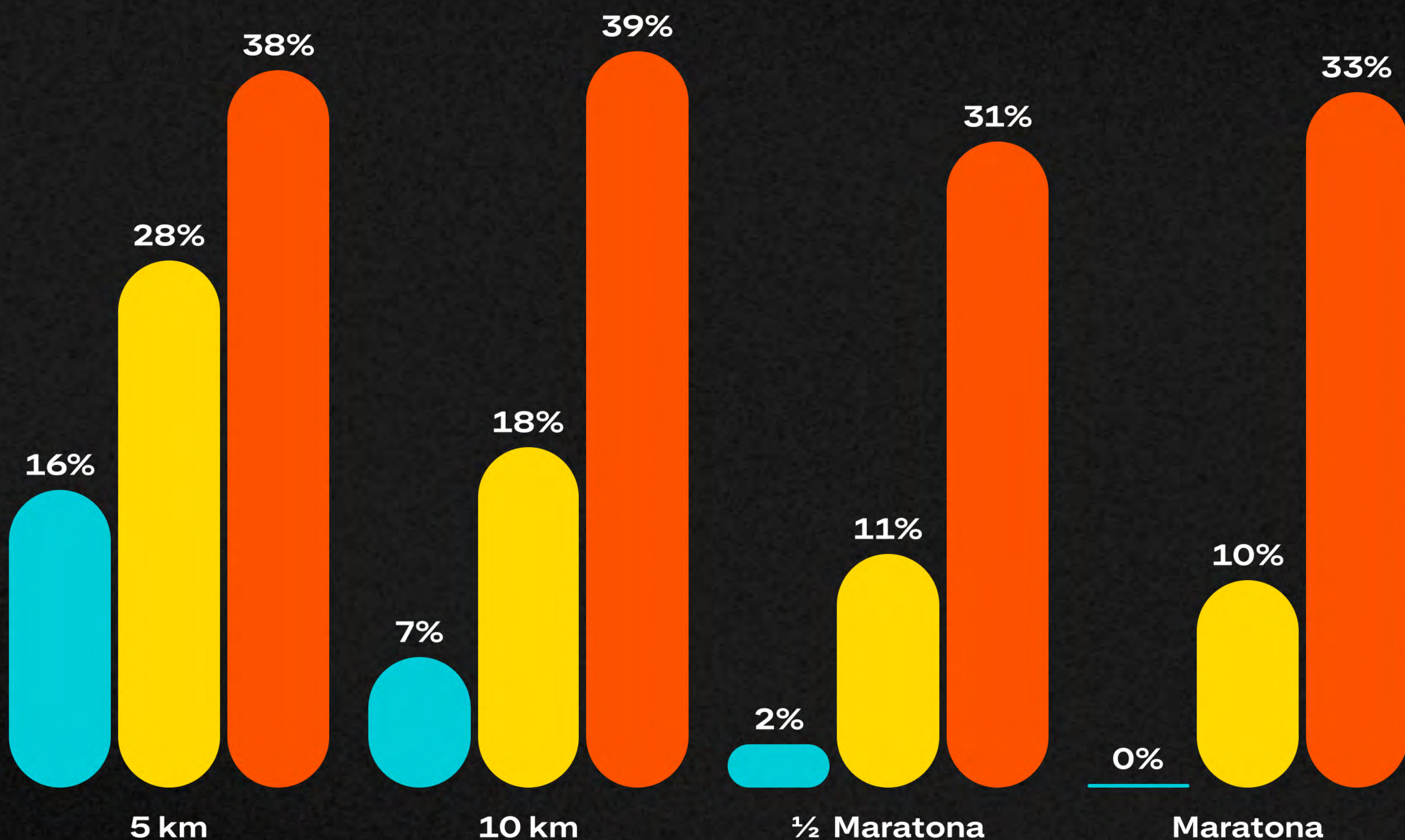
A corrida segue na frente.

A caminhada continua a crescer
e vem logo atrás.

A Geração Z largou na frente

As corridas de rua estão em alta.

Mais corredores de todas as idades – sobretudo da Geração Z – colocaram o número de peito e aceleraram em 2025.



Aumento na % de corredores que gravaram provas no Strava em relação a 2024

GER. X

MILLENNIALS

GER. Z

A Geração Z tem

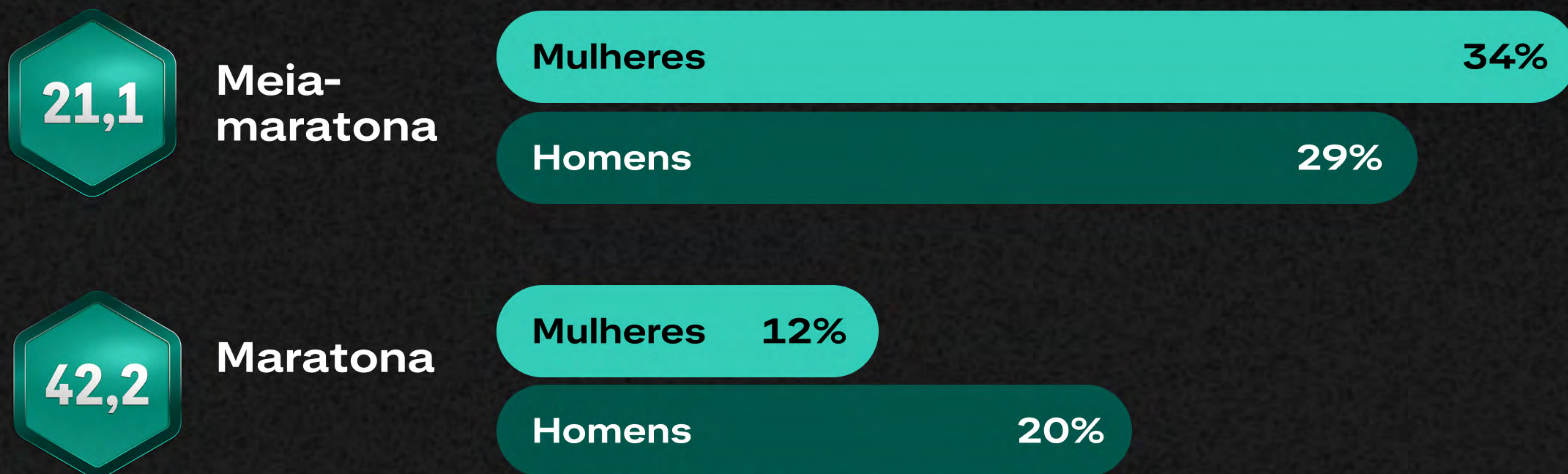
75%

mais chances do que a Geração X de dizer que sua **principal motivação é uma prova ou evento.**

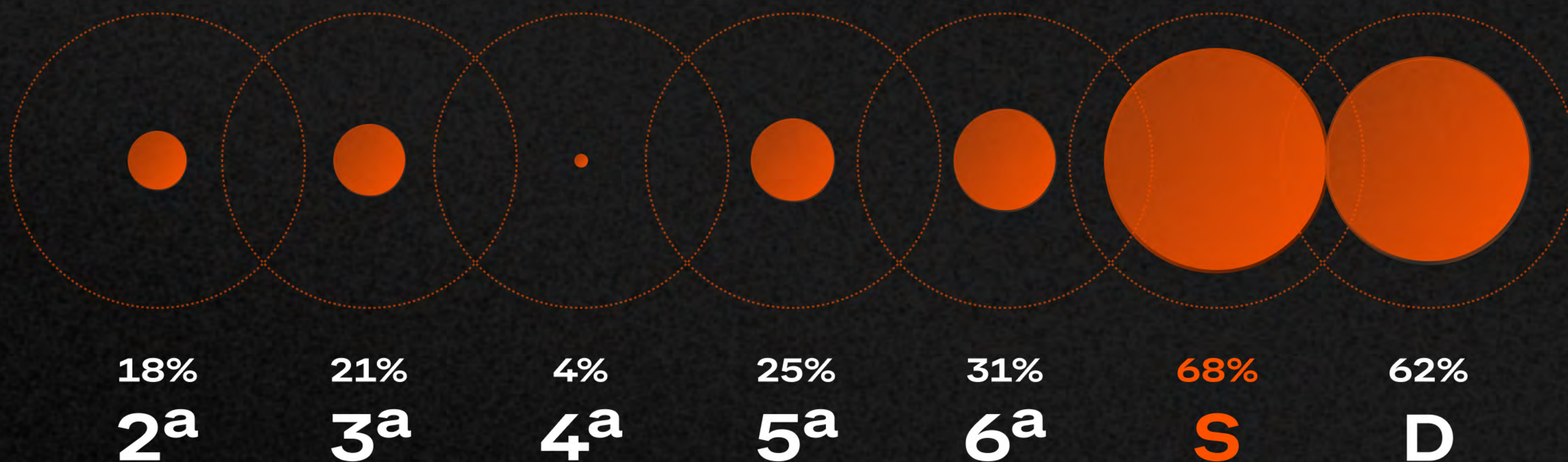
Graças ao Runna, entendemos
melhor quem são os corredores e
quais são suas metas.



% de usuários do Runna que treinaram para **meia-maratona** e **maratona**



Adesão aos treinos longos por dia da semana:

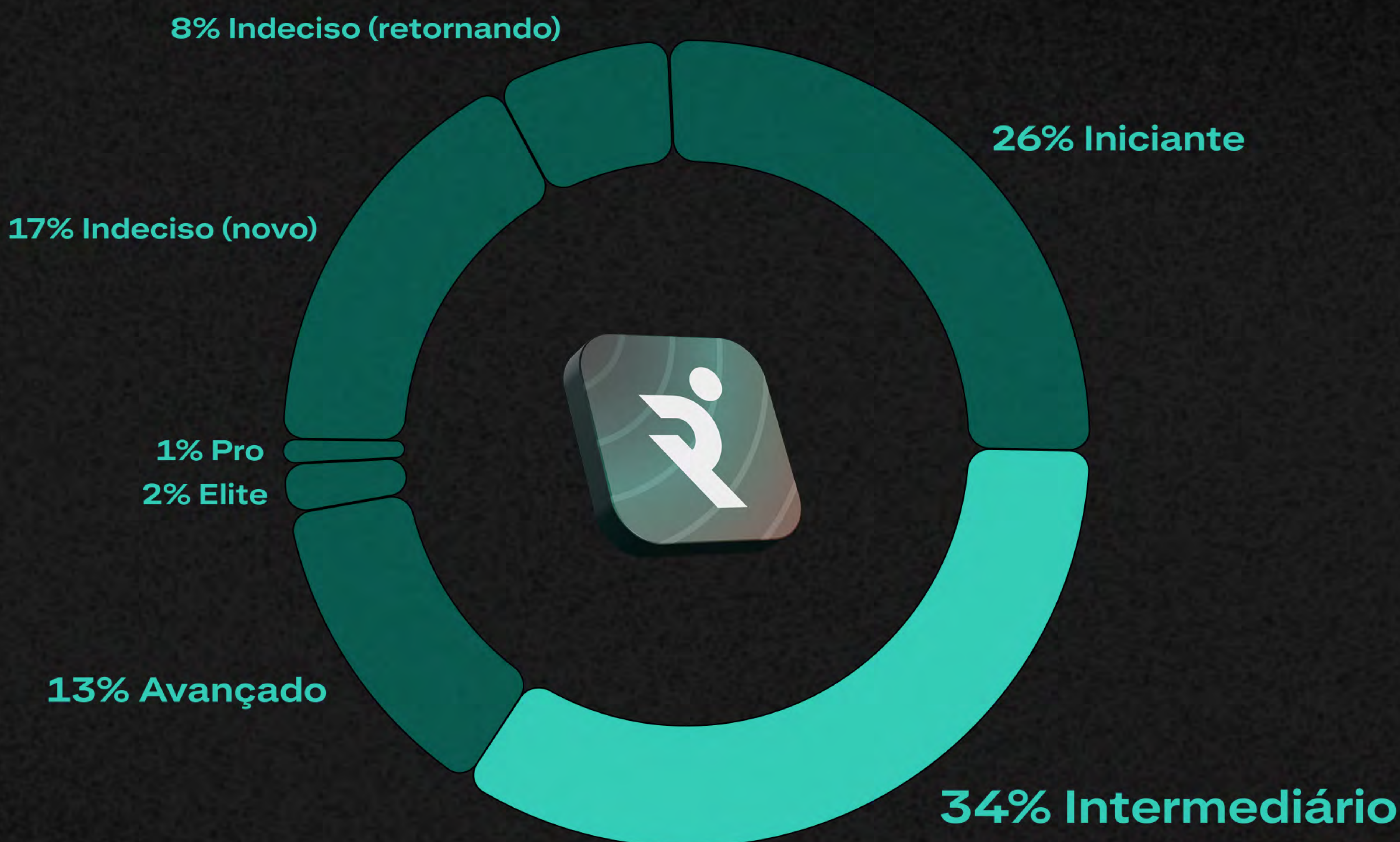


Sábado é dia de treino longo.

Os corredores que fazem seus treinos longos
aos sábados foram os que mais mantiveram o
plano de treino.

Os que tentam fazer os longões às quartas...
nem tanto.

Como os usuários do Runna avaliam seu condicionamento?



Usuários do Strava variam nos treinos.

Praticar mais de um esporte é uma ótima forma de manter a rotina interessante e o corpo equilibrado. **E mais da metade dos usuários do Strava já faz isso.**

% de usuários que registram mais de um esporte

+ de 2 tipos **54%**

+ de 3 tipos **34%**

Usuários multiesporte do Strava: os mais regulares ao gravar atividades.

Os usuários do Strava com uma sequência de atividades de mais de um ano têm **4 vezes mais chances de ter registrado 3 ou mais tipos de esporte no último ano**, em comparação aos que mantêm uma sequência inferior a um mês.

*sequência de atividades = usuários que gravaram pelo menos 1 atividade por semana.



4x mais chances de praticar 3 ou mais esportes

Usuários Strava com uma sequência de atividades de 1 ano ou mais

Usuários Strava com uma sequência de atividades inferior a 1 ano

25%

da Geração Z quer experimentar um novo esporte em 2026.

Mas não é nada fácil começar um novo esporte.

24%

mais mulheres do que
homens dizem não ter
certeza de como começar
um novo esporte.

2x

mais atletas da Geração Z
(em comparação à Geração
X) dizem o mesmo.

Esportes mais intimidadores

Equipamentos caros, ritmo intenso e culturas cheias de termos e piadas internas — tudo isso pode explicar por que os participantes da pesquisa consideram estes esportes difíceis de começar.



A Geração Z pega peso pelo visual.

A galera jovem está marcando presença na academia.



2x

A Ger. Z menciona **musculação como esporte principal** 2x mais que a Ger. X.

E eles não fazem segredo sobre o porquê.

61%

mais pessoas da Ger. Z **malha por estética** (vs. Ger. X).

21% mais mulheres que homens gravaram treinos de musculação no Strava em 2025.

Mas:

38%

mais mulheres que homens evitam pesos por medo de “ficar fortes demais”.

Na musculação, a semana começa forte,
mas a motivação nem sempre dura.

Musculação por dia no Strava:
mais a menos

1 Segunda-feira
2 Terça-feira
3 Quarta-feira
4 Quinta-feira
5 Sexta-feira
6 Sábado
7 Domingo



Guerreiros da semana

Superamos metas semanais em todos os esportes em 2025.

O período mais popular para definir metas no Strava é, de longe, o **semanal** — e não o anual ou mensal.

Talvez porque, se algo sai do plano, dá pra recomeçar em poucos dias.



Distância de **metas semanais**
(mediana)

Consistência
é fundamental



Usuários com metas
semanais as renovaram,
em média, por 10
semanas seguidas.

Top esportes nas
metas semanais (sem
corrida/pedal)



1. Caminhada
(meta de distância)



2. Musculação
(meta de tempo decorrido)



3. Caminhada
(meta de tempo de
movimentação)

O Strava nunca teve tanta realeza

E a coroa?
Leve como nunca!

REALEZA STRAVA CERTIFICADA



7,6
MILHÕES



Total de QOMs, KOMs e CRs
conquistados no Strava em 2025.

Nos apoiamos

A união bateu recorde.

14.000.000.000.000

kudos dados no Strava em 2025

(isso são bilhões)

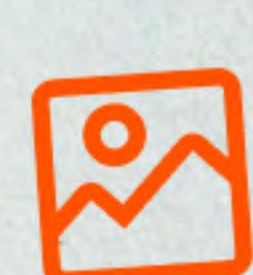
+20%

de **kudos** em comparação com 2024

A geração mais generosa? Entre todos os usuários, os **Boomers foram os que mais deram kudos** neste ano.



Dica pro: Quer mais kudos?



Adicione fotos

Atividades com fotos → 3,1x mais kudos

SOMENTE TEXTO

ATIVIDADES COM FOTOS

3,1x



Partiu trilha

93%

das atividades de Trail run no Strava recebem kudos - a maior taxa entre todos os esportes!

02

A Geração Z investe tempo (e dinheiro) em se exercitar

Quando as coisas apertam, a Geração Z segue firme.

Da inflação ao tempo de tela, **o exercício virou uma válvula de escape para o estresse do dia a dia — e os jovens mantêm o ritmo.**

Talvez seja porque o movimento faz a gente se sentir melhor, ou porque ainda é uma das principais formas de fazer amigos (ou até encontrar a cara-metade). De qualquer forma, essa é uma tendência que faz bem — pra todos nós.

A inflação não está parando a Geração Z

Eles aumentaram os gastos com exercícios, mesmo com os custos em alta.

Quem diz ter sido **diretamente afetado pela inflação**:

Ger. Z

65%

Ger. X

55%

E eles até colocam o exercício acima dos relacionamentos.

30%

da Ger. Z dizem que **pretendem gastar mais** com fitness em 2026.

64%

da Ger. Z **preferem gastar com equipamento do que num encontro.**

63%

mais Ger. Z que Ger. X dizem que **wearables foram seu maior gasto em fitness** em 2025.

Menos tela, mais movimento

O Strava é visto como um app do bem.

Mesmo com o esforço por menos tempo de tela, **o Strava é o único app que as pessoas querem usar mais.**

> 50%

da Geração Z dizem que vão usar mais o Strava em 2026.

(Em contraste, a maioria espera usar o Instagram e o TikTok **com a mesma frequência — ou até menos —** em 2026.)

Não é só uma sensação.

O Strava faz bem – e os números provam isso.



Para cada

2 min

que um assinante gasta no Strava, ele gasta

1 hora

fazendo atividade física.

Conexão e transpiração

Mais do que nunca, o
exercício é um ponto
de encontro.

Continuamos fazendo amizades no
clube (de corrida) — e o **aspecto social
do esporte está ganhando força**,
sobretudo entre os mais jovens.

O desafio? Nem todo
mundo se sente à
vontade no meio de
tantos tênis
supertecnológicos e
shortinhos.



39%

mais Ger. Z que Ger. X dizem usar
o esporte para conhecer quem
tem os mesmos interesses.

38%

37%

veem os clubes de corrida como
um bom lugar pra conhecer gente.

36%

35%

34%

33%

32%

31%

30%

29%

28%

27%

das mulheres e **20%** dos homens
consideram que os clubes de
corrida são **apenas para
corredores de elite**.

26%

25%

mais participantes da Geração X
compartilham essa percepção (vs.
Geração Z).

24%

23%

22%

21%

20%

19%

18%

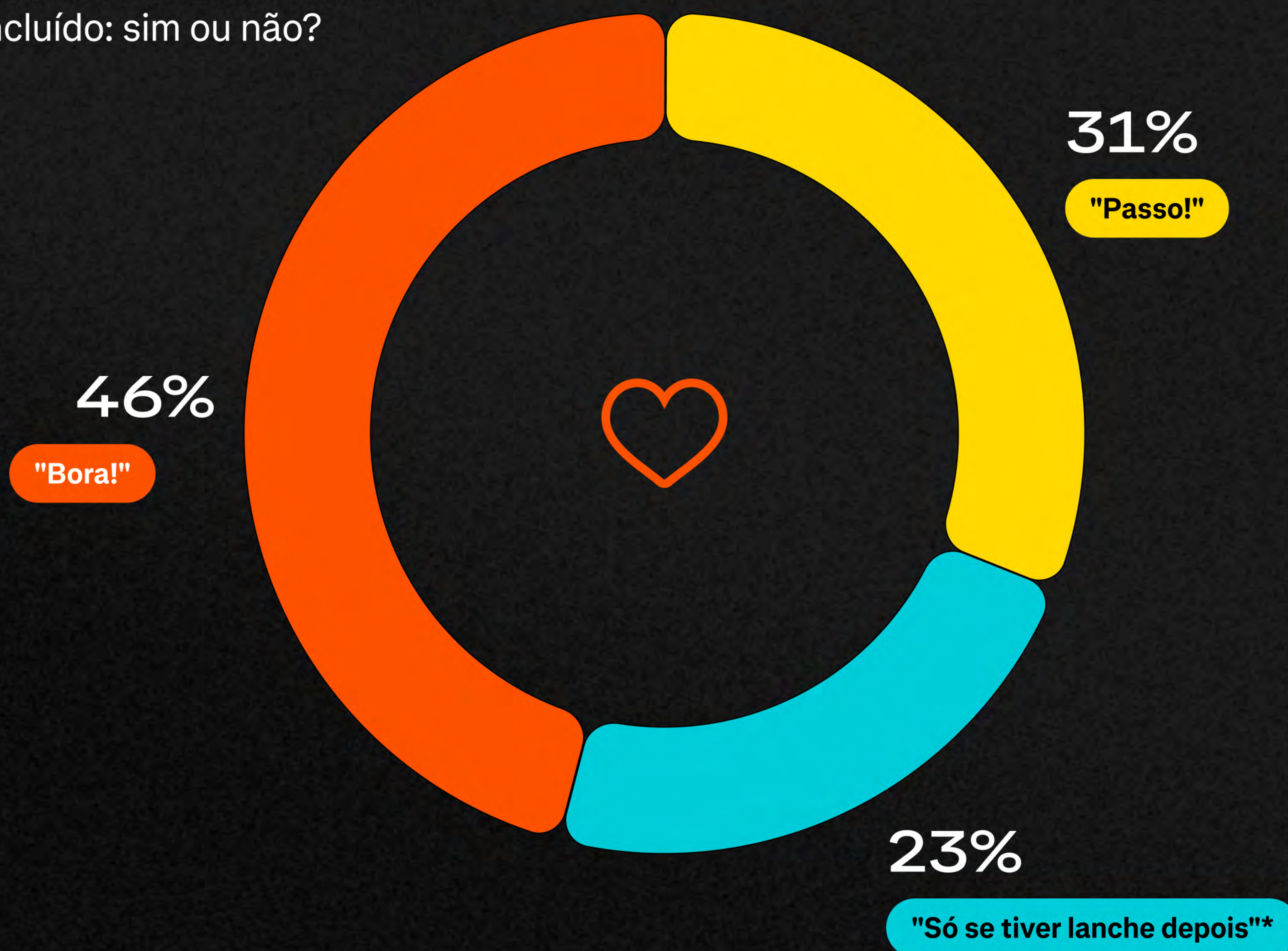
17%

Ainda **existe amor** **nos clubes de corrida**

Em 2024, 1 em 5 usuários da Geração Z saiu com alguém que conheceu fazendo exercício.

Será que transpirar juntos agora conta como primeiro encontro?

Primeiro encontro com treino
incluído: sim ou não?



*A Geração Z tem 69% mais chances de dizer isso

Os Clubes Strava quase quadruplicaram em 2025

Com mais de um milhão de clubes no Strava, nunca foi tão fácil encontrar a sua turma.

5,8x

aumento nos
clubes de
trilha



3,5x

aumento nos
clubes de
corrida



2,8x

aumento nos
clubes de
ciclismo



E sim, amigos online viram amigos de verdade:

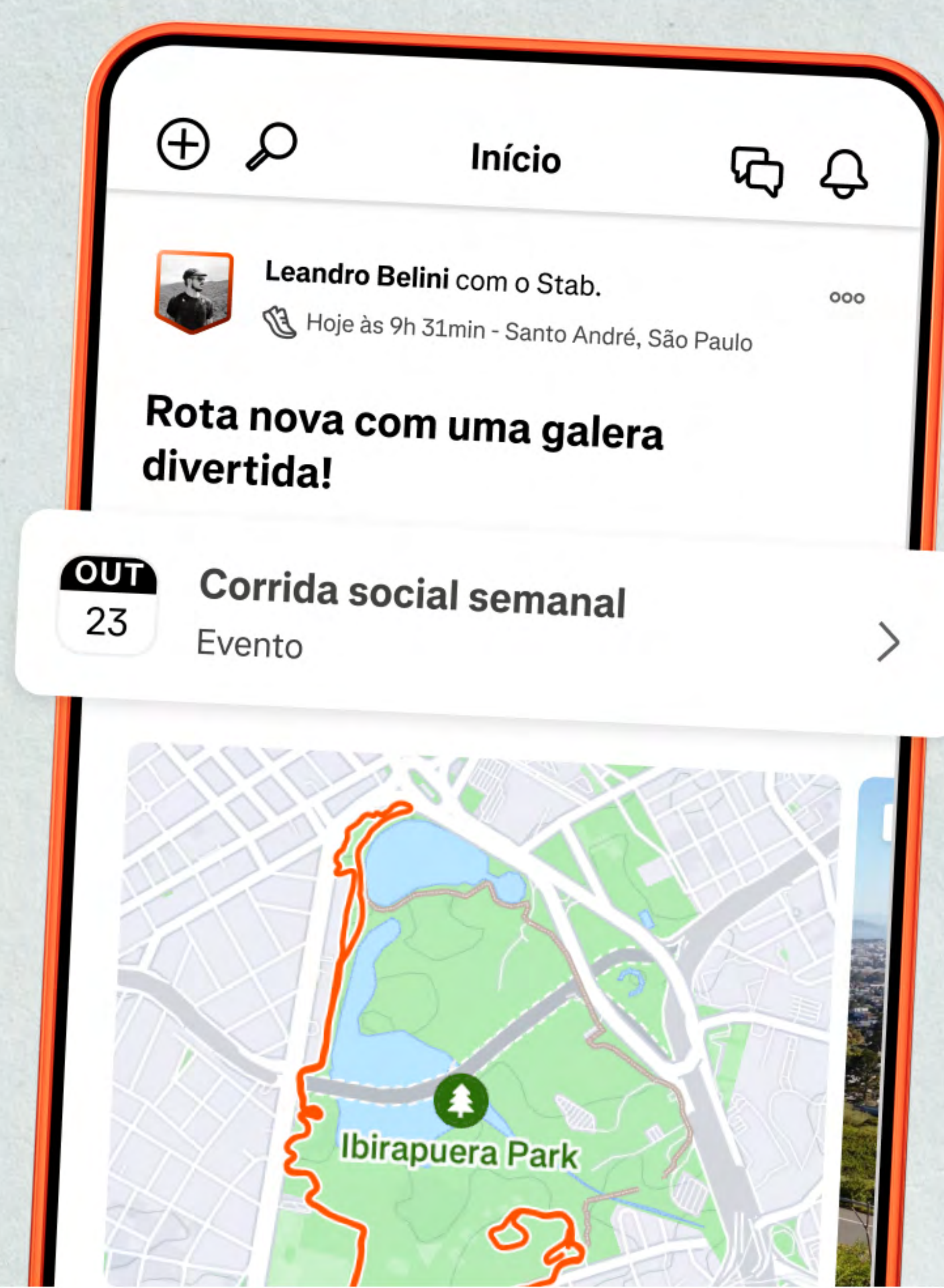
Os eventos presenciais cresceram junto com os clubes.

1,5x de aumento em eventos de clubes no Strava em 2025 vs. 2024.

Dica pro: Procurando um clube?

Quando alguém que você segue gravar uma atividade num evento de clube, **toque na etiqueta relativa ao evento** na atividade para participar do clube e receber alertas do próximo encontro.

Toque aqui!



03

Viagens ativas, perto e longe (na maioria, perto)

As viagens internacionais saíram de moda. Explorar o que está por perto virou tendência.

Em 2025, continuamos viajando — e, talvez para a impaciência de quem viajava com a gente, **mantivemos boa parte da nossa rotina de treinos mesmo longe de casa.**

Mas, se nos últimos anos o foco era rodar o mundo sem parar, 2025 foi o ano de ficar um pouco mais perto de casa — sem perder o ritmo, é claro.

Treino em qualquer lugar

Homens e Geração Z não param nem viajando.

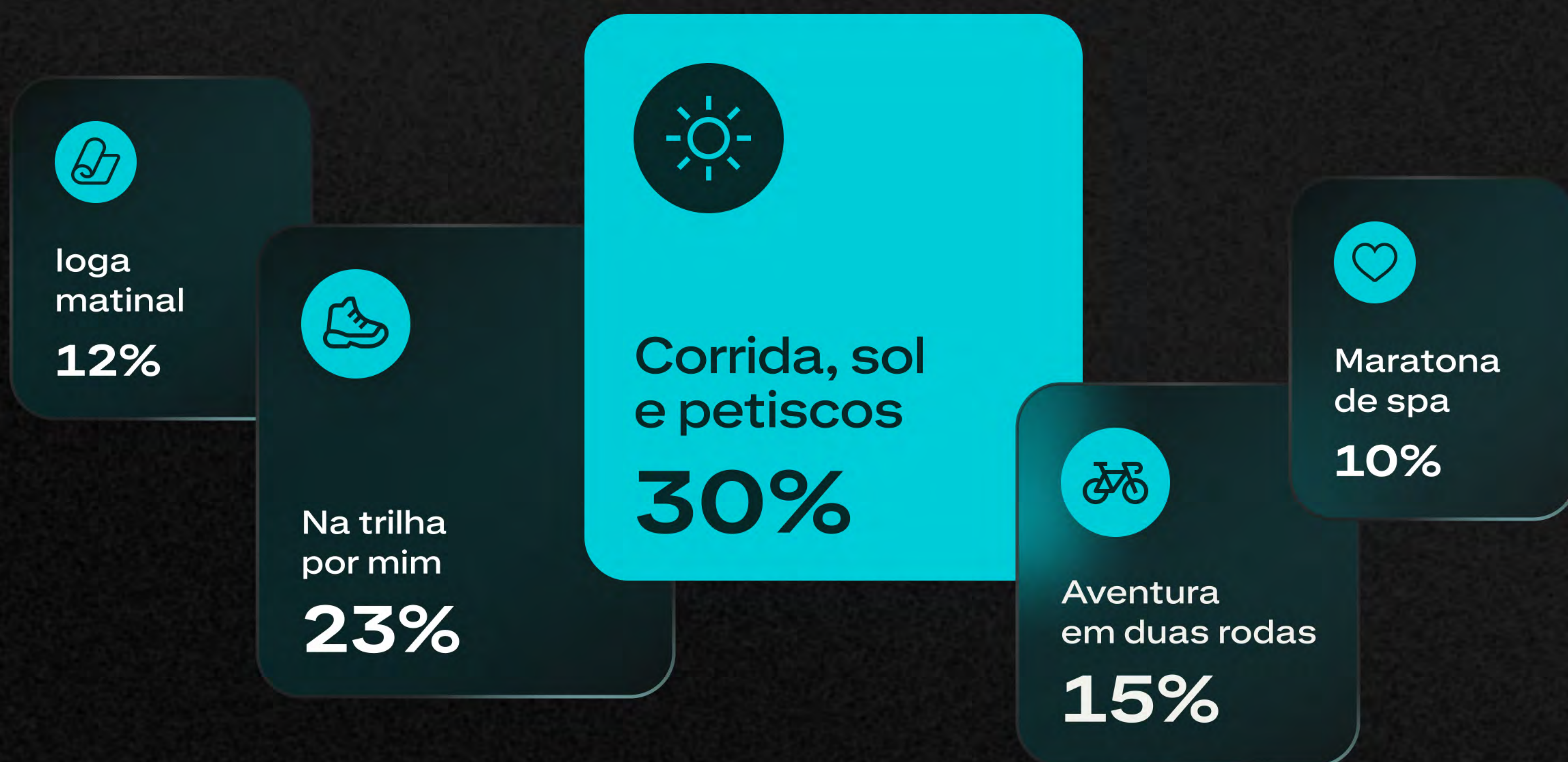
35%

mais mulheres do que homens dizem que usam as férias para descansar.

23%

mais pessoas da Ger. Z que da Ger. X não abrem mão de se exercitar nas férias.

Qual é o seu treino preferido nas férias?



Férias locais estão em alta

Este ano, ficamos mais perto de casa.

Os participantes da pesquisa mostraram uma tendência 22% maior de viajar pelo próprio país do que para fora em 2025. As exceções? Britânicos e alemães. Tchauzinho — e não esqueça o protetor solar!

Tipo de viagem preferido



Indonésia

Doméstica **68%**



Brasil

Doméstica **66%**



EUA

Doméstica **64%**



França

Doméstica **60%**



Alemanha

Internacional **65%**

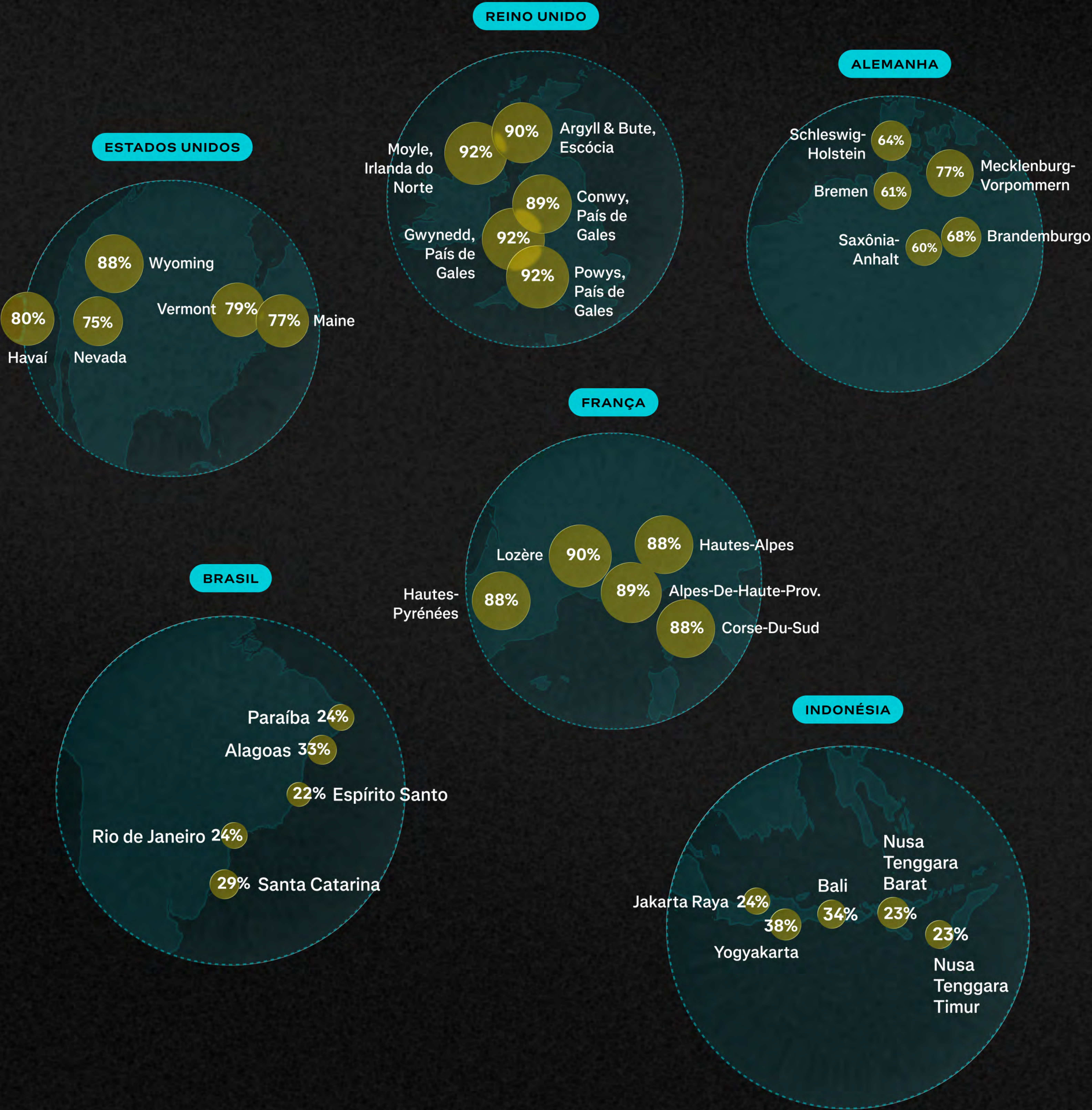


Reino Unido

Internacional **61%**

Destinos domésticos

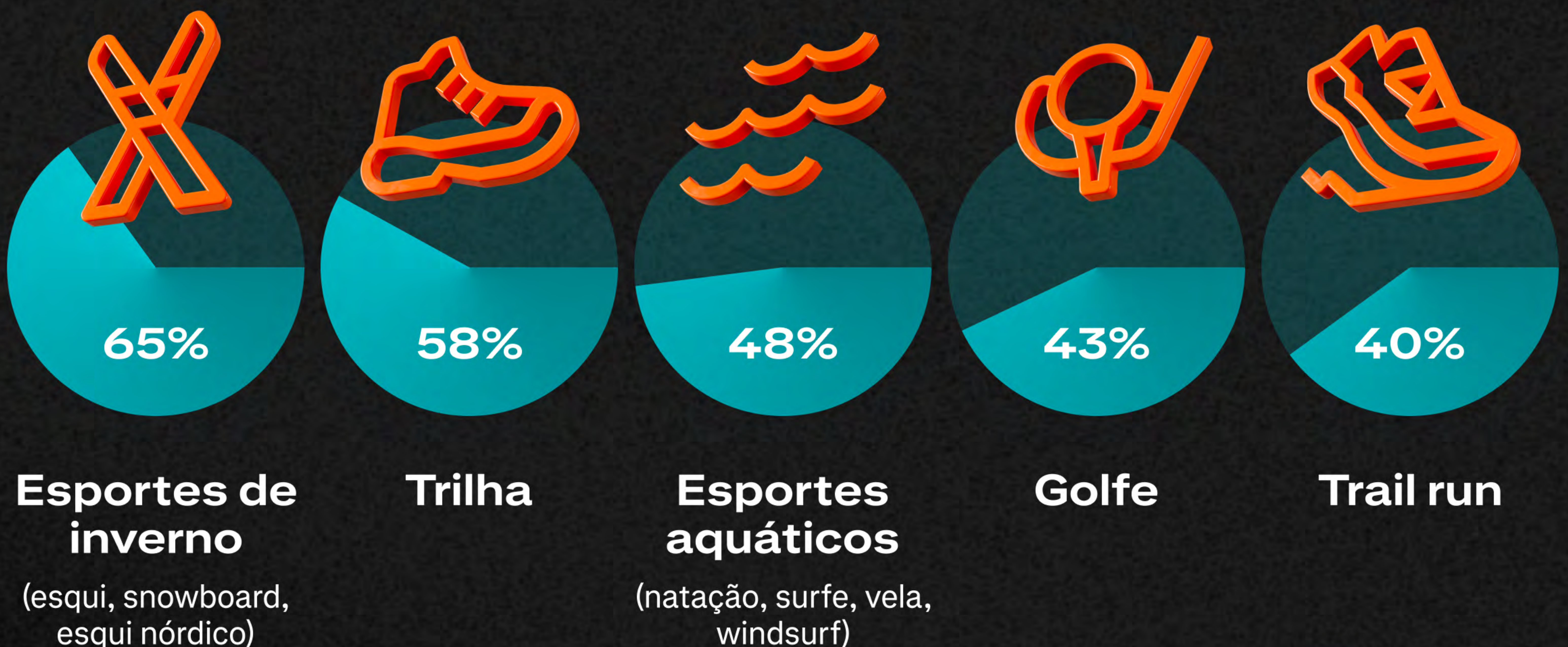
% de gravações em um estado ou região feitas por usuários de outras partes do país:



Por neve, vale a viagem

Em 2025, os viajantes foram atraídos pelos destinos de neve, mas também reservaram tempo para caminhadas, natações e golfe.

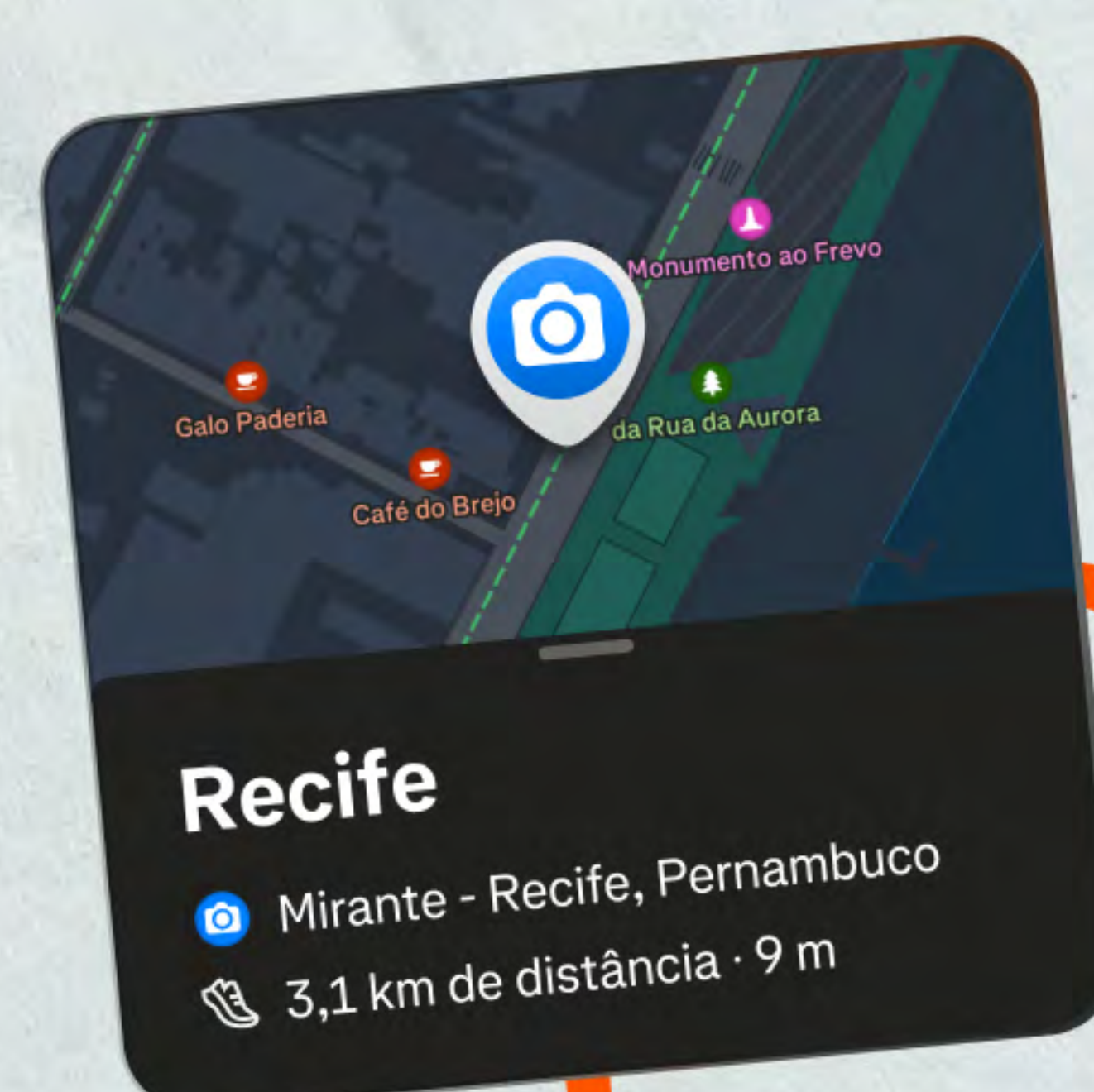
% de atividades de usuários longe de casa:



Dica pro: Crie uma rota nas férias (ou na sua casa)

Com as novas ferramentas do Strava, você cria rotas personalizadas de onde estiver.

Basta escolher seu esporte e preferências (distância, tipo de superfície, com ou sem subidas) para receber sugestões de rotas ou traçar o seu próprio percurso direto na tela.



04

Os equipamentos do ano (na era da IA)

Quais foram nossas preferências em termos de tênis, bikes e relógios? E quantos de nós gravamos atividades pelo celular?

Graças à possibilidade de os usuários adicionarem e editarem seus equipamentos no Strava, **podemos ver quais marcas e dispositivos wearables são os mais populares – e quais estão crescendo mais rápido.**

Ainda assim, em 2025, o grande destaque talvez seja como a **inteligência artificial está turbinando nosso desempenho** – e como o Strava e o Runna estão aproveitando essa tecnologia para ajudar os usuários a se exercitarem de forma mais estratégica.

Tênis de corrida

A ASICS chega na frente.

*Sem especificar o número do modelo
(ex.: Clifton 9 ou 10)

Tênis mais usados
entre atletas que
gravaram atividades.



1 ASICS Novablast

2 Nike Pegasus

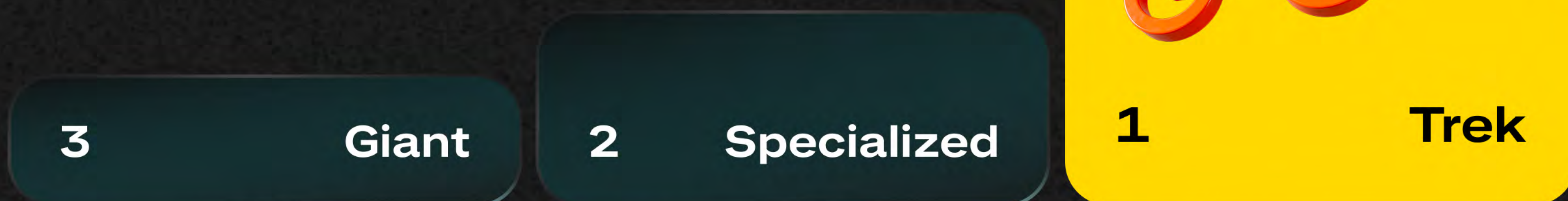
3 HOKA Clifton

Bicicletas

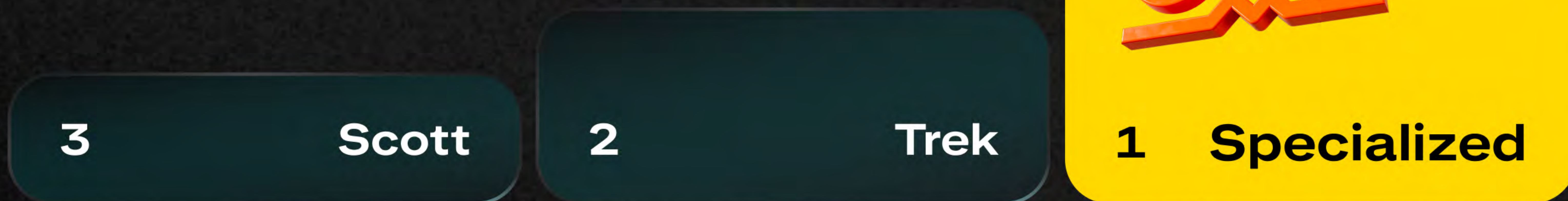
A Trek e a Specialized se afastam do pelotão.

As marcas americanas dominam o asfalto, o cascalho e as trilhas – conquistando as duas primeiras posições em todas as categorias.

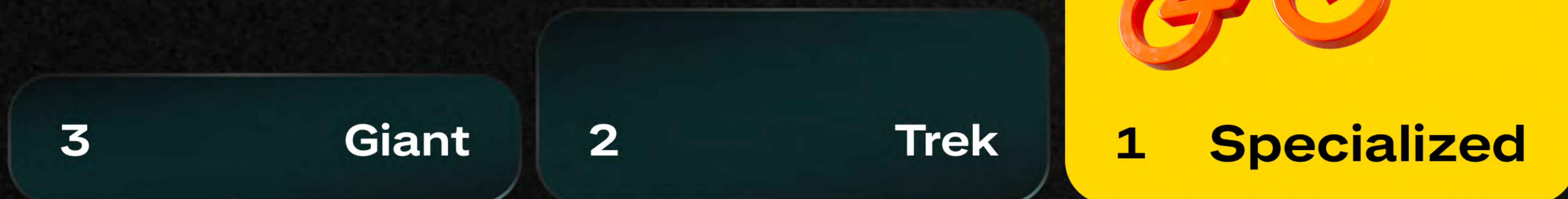
Principais marcas de bicicletas de estrada



Principais marcas de gravel bikes



Principais marcas de mountain bikes



Como gravamos

A forma mais comum dos usuários gravarem atividades no Strava em 2025 foi **diretamente pelo aplicativo Strava**.

72% dos usuários do Strava gravaram um treino pelo app.

Entre todos os tipos de dispositivos, a Garmin foi a segunda marca mais usada, com o Apple Saúde em terceiro lugar.

A Apple dominou a **categoria de relógios**, onde o **Apple Watch ficou em primeiro lugar**.

A **COROS** é a marca de relógios que mais cresce ano após ano no Strava.

Mulheres gravam

70%

mais que os homens no Strava com Apple Watch.

Wearables além dos relógios em alta:

Oura
WHOOP

A IA entrou na equação

Quando se trata de IA em nosso dia a dia, as pessoas estão **mais dispostas a usá-la para condicionamento físico** do que em outras áreas.

46%

disseram que usariam a IA como um treinador virtual para esportes.

De acordo com nossa pesquisa, **a Geração Z adotou a IA para conseguir insights sobre seus treinos** muito mais do que as outras gerações.

16%

disseram que usariam a IA para planejar as refeições.

7%

disseram que usariam a IA para fazer terapia.

Em 2025, Strava e Runna usaram a IA para tornar nossos treinos mais estratégicos.

O Runna complementa os planos de treino criados por treinadores com análises de desempenho impulsionadas pela IA, oferecendo **insights ainda mais personalizados**.

O modelo de IA generativa do Strava analisa rotas populares **para criar rotas personalizadas para você**.

86%

dos corredores conectados ao Runna atingiram um recorde pessoal no último ano.

19 seg

frequência que uma rota gerada por IA foi criada no Strava em 2025.

Dica pro: Previsões de desempenho

Quer descobrir como anda seu ritmo de prova?

 Previsões de desempenho

5K

24:45

10K

52:00

21,1 KM

1:59:00

26.2 KM

4:15:00

As novas Previsões de desempenho do Strava usam IA para estimar seus tempos de chegada – e já mostraram acertar com uma margem de apenas 5% de diferença para usuários que correm pelo menos de 2 a 3 vezes por semana.

A IA ajuda, mas quem conhece seu corpo é você.

Descanso e recuperação são parte do treino. **Sexta combina com algo leve: alongar ou caminhar.**

Dia menos popular para treinar =

Sexta

Maratonistas preferem planos do Runna com **4 treinos semanais**.

3 dias ☐

4 dias ☒

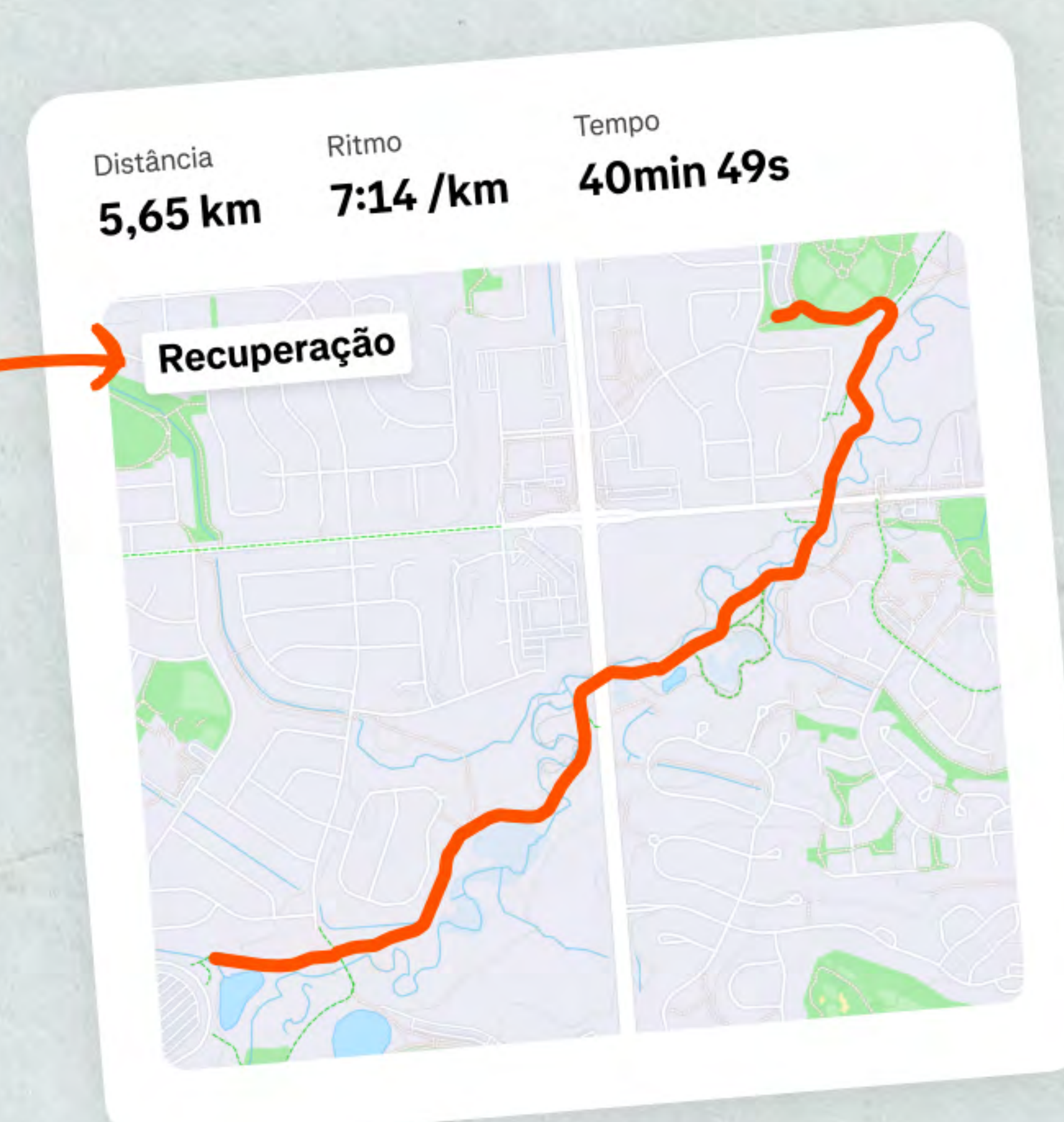
5 dias ☐



Os planos de treino **do** Runna permitem ajustar sua frequência de treino e incluem semanas leves, para **diminuir o ritmo e deixar o corpo se recuperar.**

Dica pro: Etiquetas **Recuperação**

Marque suas atividades leves no Strava como "Recuperação" para **acompanhar com facilidade se você não está se esforçando demais.**



05

Cidade x cidade: as classificações de 2025

Qual cidade tem os corredores mais rápidos? Os que acordam mais cedo? Ou os mais resistentes — aqueles que treinam faça frio ou calor?

Com um ano inteiro de dados do Strava, nós temos as respostas. Descubra quem ficou no topo do pódio — e quem pode ser o principal rival da sua cidade. Será que a sua cidade vai conquistar o primeiro lugar em 2026?

**As classificações são baseadas no local de residência dos usuários do Strava, salvo indicação em contrário.*

Na Dinamarca, o ritmo é rápido

Área metropolitana mais rápida por ritmo de corrida (min/km).



A Espanha lidera na contagem de passos

Regiões com maior contagem mediana de passos diários individuais. (Atividades de caminhada, trilha e corrida)



Os sul-africanos e os colombianos correm em grupo

Regiões com maior % de corridas em dupla ou grupo.



Kwazulu-Natal
África do Sul
18,5%



Antioquia
Colômbia
18,5%



Negros Oriental
Filipinas
18,2%

A Indonésia é um país de madrugadores

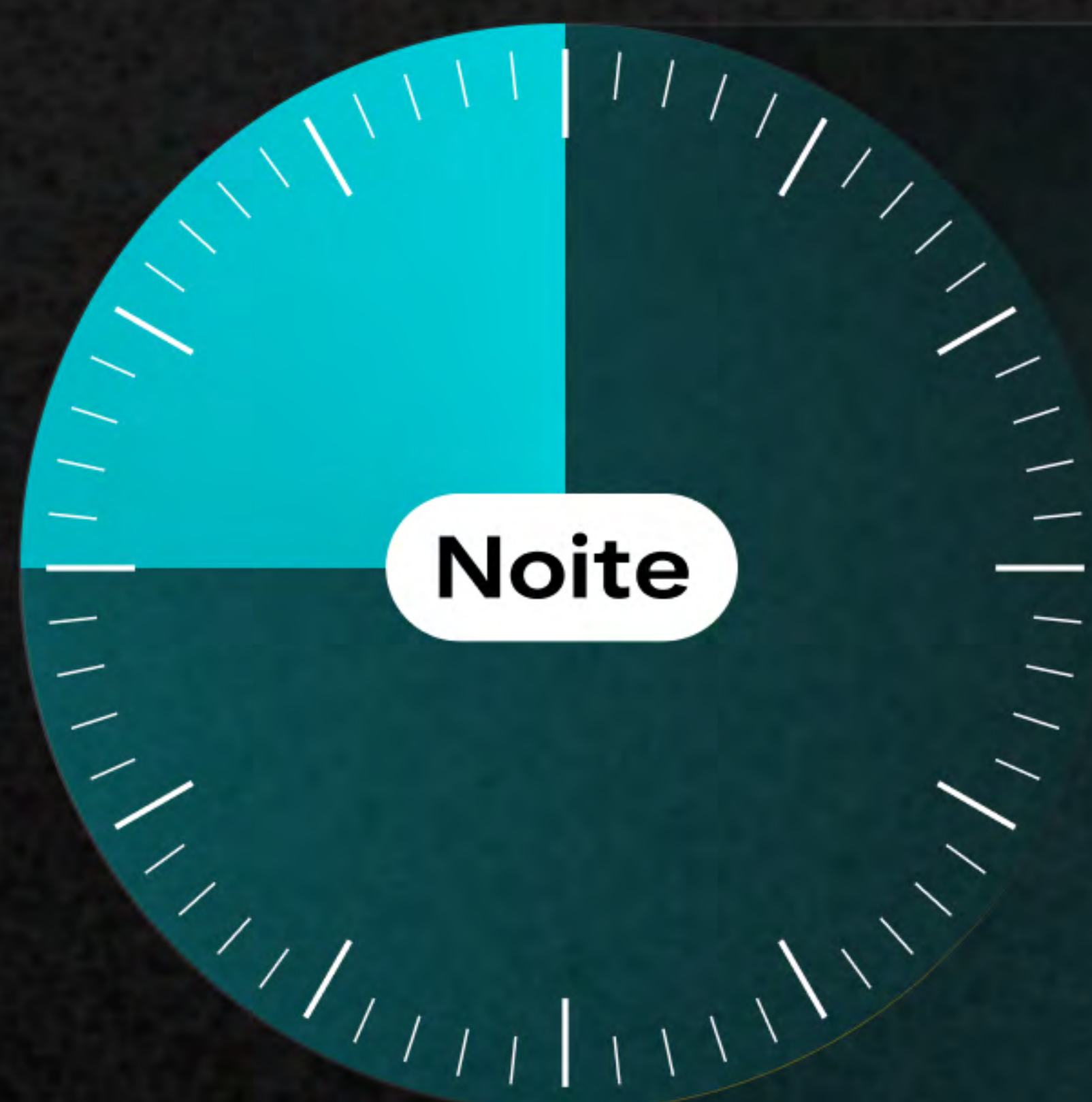
Regiões com a maior % de atividades realizadas **entre 4 e 7 da manhã**.



1	Yogyakarta Indonésia	55,4%
2	Kerala Índia	55,2%
3	Jawa Timur Indonésia	55,2%

Na Coreia, a galera não dorme cedo

Regiões com a maior % de atividades realizadas **após as 21h**.



1	Seul Coreia do Sul	11%
2	Gyeonggi-Do Coreia do Sul	10%
3	Selangor Malásia	9%

Menções honrosas

O estado do Atlântico, na Colômbia, **lidera nas atividades ao amanhecer: 10%.**

Já em Genebra, na Suíça, a eficiência é pontual: **11% das atividades acontecem na hora do almoço.**

Guerreiros do clima: calor

Regiões com maior % de **atividades realizadas acima de 27°C**

1	Ilhas Riau Indonésia	76%
2	Sarawak Malásia	68%
3	Bangkok Tailândia	66%

Guerreiros do clima: frio

Regiões com maior % de **atividades realizadas abaixo de 4°C**

1	Grande Reykjavík Islândia	26,9%
2	Finlândia Ocidental Finlândia	26,7%
3	Sør-Trøndelag Noruega	24,2%

Melhores locais para fotos

% de atividades* com uma foto

*No local, não por usuários deste local



Segmentos mais populares

Pedalada



1 **Mi Segmento: da redomita a Patios**
Santafe (Bogotá), Colômbia



2 **Hebraica-Rebouças x Cidade Jardim**
São Paulo, Brasil



3 **Bridge Sprint**
Wandsworth, Reino Unido

Corrida

CP East Drive Terrace to 86th
Nova York, EUA

1



GBK Loop
Jakarta Selaton, Indonésia

2



Tiro 1 km
São Paulo, Brasil

3



Conclusão

Aqui está: o resumo do nosso ano em movimento! Em 2025, corremos com tudo, nos conectamos com nossas comunidades e fizemos do exercício uma prioridade — mesmo nos dias mais desafiadores.

Foi o ano em que criamos um número recorde de clubes, conquistamos mais coroas do que antes e distribuímos kudos como nunca.

Mas, acima de tudo, foi um ano de progresso real — e de compromisso em ir ainda mais longe em 2026 e nos próximos anos.

Então, o que você está esperando? Bora movimentar!

E lembre-se: se não está no Strava, não aconteceu.

