



Desperte Seu Melhor – Motivadas por uma Comunidade Global

O poder das mulheres motivando umas as outras, e alcançando, juntas, um objetivo maior

A campanha #DesperteSeuMelhor entende que *fitness* não é mais o que as mulheres fazem, mas sim parte do que elas são. Esse chamado à ação reconhece esta mudança cultural e a força das mulheres se motivando e alcançando um objetivo maior juntas.

O PODER DE UM GRUPO

À medida que mulheres ao redor do mundo abraçam o estilo de vida esportivo, a iniciativa #DesperteSeuMelhor da Nike serve como um catalisador desse movimento. A Nike funciona como uma comunidade digital global para quase setenta milhões de mulheres, que buscam apoio e inspiração na marca, nas atletas Nike e entre elas mesmas por meio do Facebook, Twitter, Instagram e outras plataformas sociais.

Duas das conexões mais poderosas para essas mulheres são os aplicativos Nike+ Running e Nike+ Training Club (N+TC). O ecossistema Nike+ nunca teve tanta popularidade e a hashtag #DesperteSeuMelhor já foi integrada pela comunidade. Seja ela uma maratonista ou corredora de fim de semana, o aplicativo Nike+ Running é uma forma personalizada de tornar seus treinos mais inteligentes e de acompanhar e compartilhar suas corridas, ajudando-a a alcançar seus objetivos.

CORREDORAS NIKE+ ULTRAPASSAM A MARCA DAS 50 MILHÕES DE CORRIDAS

Dados da comunidade Nike+ Running são a prova do crescimento do volume de mulheres correndo ao redor do mundo. No ano passado (2014), milhões de corredoras Nike+ registraram juntas mais de 50 milhões de corridas, percorrendo mais de 270 milhões de quilômetros – o equivalente a dar a volta na Terra mais de 6.800 vezes. Durante esse mesmo intervalo de tempo, na América do Norte, o número de mulheres ultrapassou o número de homens, alcançando a marca dos 54% de pessoas que registram corridas. Globalmente, o número de atletas femininas Nike+ cresce mais rapidamente do que o de homens, com os maiores aumentos ocorrendo na Europa e na China.

Mas a comunidade Nike+ Running não é apenas digital, os corredores também têm acesso a experiências ao vivo. A Nike recentemente criou clubes de corrida, os chamados Nike+ Run Clubs, em vinte cidades pelo mundo, com a intenção de oferecer programação mais abrangente e treinamento de elite para todos os níveis. A marca também está contribuindo para a performance desses corredores com serviços diferenciados, como a Análise de Corrida, disponível em lojas espalhadas por 45 cidades do mundo. No Brasil, os clubes de corrida acontecem no Rio de Janeiro e em São Paulo. O Nike+ Run Club Rio ocorre 5 vezes por semana e oferece cinco treinos diferentes: treino 2 em 1, que mistura treinos de força com corrida; treino 2 em 1 especial, no qual você é quem define o pace e a distância; treino voando baixo, focado em velocidade; treino dos calouros, que é voltado para os corredores que estão

começando agora; e N+TC, treino funcional especializado. Já o Nike+ Run Club SP acontece sempre aos sábados, cada vez em um lugar diferente da cidade. A Análise de Corrida é feita nas lojas da Oscar Freire (SP) e de Ipanema (RJ).

APETITE CULTURAL PELO ESTILO DE VIDA ESPORTIVO

Do ponto de vista de treinamento, o aplicativo N+TC teve mais de 2 milhões de downloads desde o começo de 2015, chegando a um total de 19 milhões de downloads. O N+TC tem mais de 135 séries de exercícios, que são atualizados mensalmente, para treinar a qualquer hora e em qualquer lugar. Como parte do relançamento em janeiro, o *app* traz o popular Sport Feed, permitindo que os usuários compartilhem experiências e conquistem motivação e inspiração de sua rede de amigos. Em constante crescimento, o aplicativo está disponível em 17 línguas diferentes.

Os mercados que sofreram maior aumento no uso nos últimos três meses foram Brasil, Rússia e Coreia do Sul, prova de que o apetite pelo fitness é um fenômeno verdadeiramente global.

Um componente chave do crescimento da comunidade N+TC é a rede global de mais de 600 treinadores com quem a Nike trabalha, desenhando treinos, inspirando e motivando mulheres por meio de experiências on e offline. Nos últimos seis meses, a Nike expandiu sua rede para mercados emergentes, como Chile, Brasil, África do Sul e Egito, para que se conectem localmente e estimulem mulheres que desejam levar uma vida mais ativa.

No Brasil, as treinadoras oficiais da Nike Fernanda Queiroz e Manuella Ranguel, do site Vem Com Elas, já treinaram centenas de mulheres em aulas especiais dos Run Clubs em São Paulo e no Rio, além de inspirar milhares de atletas diariamente por meio das redes sociais.

DESAFIO 90 DIAS #DESPERTESEUMELHOR

Para ajudar a motivar mundialmente atletas em seus próprios desafios, a Nike lançou recentemente o Desafio 90 Dias #DesperteSeuMelhor Nike + Training Club. O desafio de três meses combina treinos dos populares aplicativos Nike+ Training Club e Nike+ Running, formando um programa completo de fitness desenhado para melhorar a resistência, aumentar a força e tornar atletas de qualquer nível mais rápidas e mais preparadas. Como parte do programa as craques da Seleção Norte Americana de Futebol Christen Press, Ali Krieger e Carli Lloyd vão apresentar seus próprios treinos para o N+TC App. O primeiro, Press's Goal Getter Workout [*O Treino Realizador de Objetivos da Press*], já está disponível no App.

LEVANDO O ESPORTE PARA O MUNDO

A Nike tem um papel importante em manter as mulheres ativas. Nos próximos meses, mais de 200 mil mulheres em 25 cidades estarão participando do Nike Women's Event Series, a maior iniciativa Nike de todos os tempos para estimular o fitness e a corrida. Projetada para ajudar as mulheres a se tornarem melhores por meio do esporte, a série inclui o Nike Women's Race Series - com provas indo desde os

5km até a meia maratona - e o N+TC Tour, desafio de cinco horas de treino, promovido por atletas e treinadores de elite.

NIKE WOMEN RACE SERIES

A Maratona Feminina de Nagoya deu início ao Nike Women's Race Series no dia 8 de março. A prova detém o recorde da maior maratona feminina do mundo, com 17,000 participantes cruzando a linha de chegada em 2015. Poucas semanas depois, Hong Kong recebeu sua primeira corrida exclusivamente feminina - uma prova de 10Km que teve suas inscrições esgotadas em 30 minutos - e ainda há mais 17 cidades a receber provas neste ano, incluindo a Cidade do México, Toronto, Londres e Estocolmo.

N+TC TOUR: DE SHANGAI A ESTOCOLMO

O N+TC Tour teve seu lançamento oficial em Shanghai, no dia 8 de março, e já completou seu primeiro tour na China, conectando-se com mais de 8 mil mulheres em quatro cidades. A campeã de tênis e bicampeã de Grand Slam, Li Na, uniu-se a mais de mil jovens mulheres para a comemoração do lançamento do Shanghai N+TC Tour e está se juntando à campanha #DesperteSeuMelhor em breve, com sua própria história.

“O esporte me mudou de verdade, e me transformou em uma pessoa melhor”, declarou Li Na. “Acredito que enquanto houver força de vontade, haverá superação. Você tem sempre que ousar ir além. Quando seu sonho se realizar, você cria um novo. Não se sonha uma única vez na vida”.

Antes de continuar em direção à América Latina, Europa e Oriente Médio, o N+TC Tour fará sua próxima parada em Los Angeles, no dia 25 de abril, onde 2 mil mulheres participarão de um treino épico, que irá testar sua jornada #DesperteSeuMelhor. A experiência de treino será promovida pela skatista brasileira Letícia Bufoni, a paratriatleta Sarah Reinertsen e pela jogadora de basquete Elena Delle Donne, juntamente com a cantora Ellie Goulding.

Esses eventos estão apoiando o movimento do esporte feminino em seu crescimento e desenvolvimento, à medida que as mulheres se unemumas às outras, e a Nike leva o estilo de vida do esporte e do fitness a novos lugares. Procure mais eventos e atividades #DesperteSeuMelhor nos próximos meses, e junte-se à mais e mais mulheres que se conectam, se inspiram e embarcam em seu próximo desafio.