

Dopo il **98%** delle brevi pause di movimento le persone si sono sentite meglio

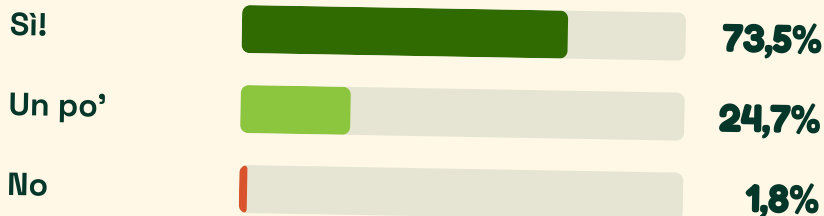
Il Rapporto Exercise Snack 2027 è il nostro primo studio sugli exercise snack, le brevissime pause di movimento. Appena finisce una routine di Wakeout, l'app fa una sola domanda: "Ti senti meglio?" Tra il 23 aprile 2026 e il 27 ottobre 2026 le persone hanno risposto 112.031 volte. Ecco cosa hanno detto, accanto a ciò che dice la ricerca pubblica sulla sedentarietà, sugli exercise snack e su come ci sentiamo.

[Scarica il PDF](#)[Scarica i dati \(CSV\)](#)[I risultati principali ↓](#)

Di Pedro Wunderlich, Cofondatore · Pubblicato il 28 ottobre 2026

PREDEFINITA

"Ti senti meglio?"



112.031
CHECK-IN

5019
PERSONE

IN SINTESI

Otto cose che abbiamo imparato

01

Il 98% si è sentito almeno un po' meglio

Su 112.031 check-in, il 73,5% ha risposto Sì e il 24,7% Un po'. Solo il 1,8% ha risposto No. Contando ogni persona allo stesso modo, così che gli utenti più fedeli non spostino l'ago della bilancia: 60,9% Sì, 34,9% Un po', 4,2% No.

02

Due minuti sono bastati

La routine tipica è durata 2 min 3 s. Il 65,9% è durato tre minuti o meno e il 85,8% cinque minuti o meno. Sono veri exercise snack, non allenamenti.

03

In piedi meglio che seduti, per ogni obiettivo

Per tutti i 7 obiettivi che abbiamo potuto confrontare, le routine in piedi hanno ricevuto più Sì di quelle da seduti: 83,8% contro 69,9% per l'energia, 70,9% contro 56,7% per lo stress. Anche le pause da seduti hanno aiutato: quasi nessuno ha risposto No.

04

L'energia arriva per prima

Quando le persone cercavano energia, il 78,4% ha risposto “Sì! Pieno di energia!”. Il sollievo dal dolore (53,9% di Sì) e il rilassarsi a fine giornata (52,6% di Sì) hanno ricevuto più spesso “Un po’”: il sollievo arriva più lentamente dell’energia.

05

Con la pratica va sempre meglio

Dopo la primissima routine, il 52,4% ha risposto Sì. Tra chi aveva superato la 300^a routine la quota era del 79,1%. Seguendo le stesse 233 persone dai primi dieci check-in fino al centesimo, i Sì sono saliti dal 69,8% al 74,7%.

06

Alla scrivania funziona meglio

Le routine scelte per la scrivania hanno ricevuto il 74,6% di Sì, la quota più alta tra tutti i luoghi (soggiorno 67,7%, camera da letto 63,5%). Il posto dove stiamo seduti di più è quello dove una pausa si sente di più.

07

Mattine piene, tarda sera meno efficace

L’ora più frequentata è stata quella delle 10, con il 9,9% di tutti i check-in. La quota di Sì è rimasta tra il 72,3% e il 76,5% dalle 7 alle 20, poi è scesa al 66,6% alle 22, quando molte persone scelgono routine calme e da sonno.

08

La stessa storia in 117 paesi

In ognuno dei 12 paesi con almeno 40 persone, le risposte di una persona media sono state Sì o Un po' almeno il 87% delle volte, dagli Stati Uniti alla Cina, dalla Germania al Messico e al Giappone.

COSA ABBIAMO CHIESTO

Una domanda, tre risposte

Quando una routine finisce, l'app chiede: "Ti senti meglio?" Si può toccare Sì!, Un po' oppure No. Se prima di iniziare la persona aveva scelto un obiettivo, la domanda lo nomina: "Ti senti più energizzato?" (oppure più concentrato, più rilassato, più sollevato e così via), con "Sì! Pieno di energia!", Un po' oppure No. Rispondere è facoltativo.

PREDEFINITA

"Ti senti meglio?"

Sì!

Un po'

No

DOPO AVER SCELTO UN OBIETTIVO (21.586 CHECK-IN)

"Ti senti più energizzato?"

Sì! Pieno di energia!

Un po'

No

Il 98% si è sentito almeno un po' meglio

La maggior parte delle persone ha risposto poche volte, mentre alcuni membri fedeli hanno risposto centinaia di volte. Questi membri fedeli sono più contenti delle loro pause, ed è per questo che continuano, quindi mostriamo entrambe le viste. In qualunque modo si conti, almeno 95 risposte su 100 sono state Sì o Un po'.

Ti senti meglio? 112.031 risposte

Quota di risposte. Riga in alto: ogni check-in. Riga in basso: ogni persona contata allo stesso modo.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 112.031 risposte da 5019 persone. **Wakeout**
• **Rapporto Exercise Snack 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

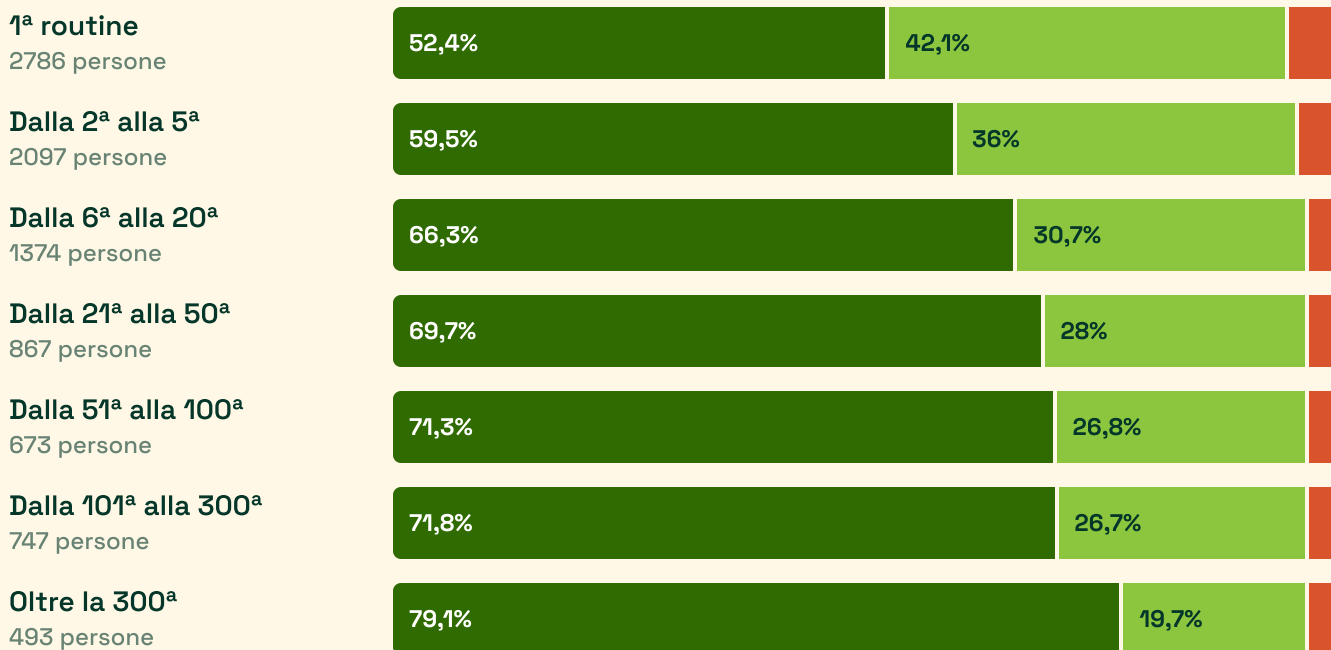
Con la pratica va meglio?

In parte. Chi non trovava utili le pause tende a smettere, quindi i membri di lunga data sono per definizione un gruppo più contento. Ma l'effetto si vede anche all'interno delle stesse persone: le 233 persone che hanno raggiunto almeno 100 check-in hanno risposto Sì il 69,8% delle volte nei primi dieci e il 74,7% tra il 91° e il 100°.

Più routine ha fatto una persona, più spesso risponde Sì

Quota di risposte, in base a quante routine la persona aveva completato in quel momento.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 112.031 risposte da 5019 persone. **Wakeout**
• **Rapporto Exercise Snack 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

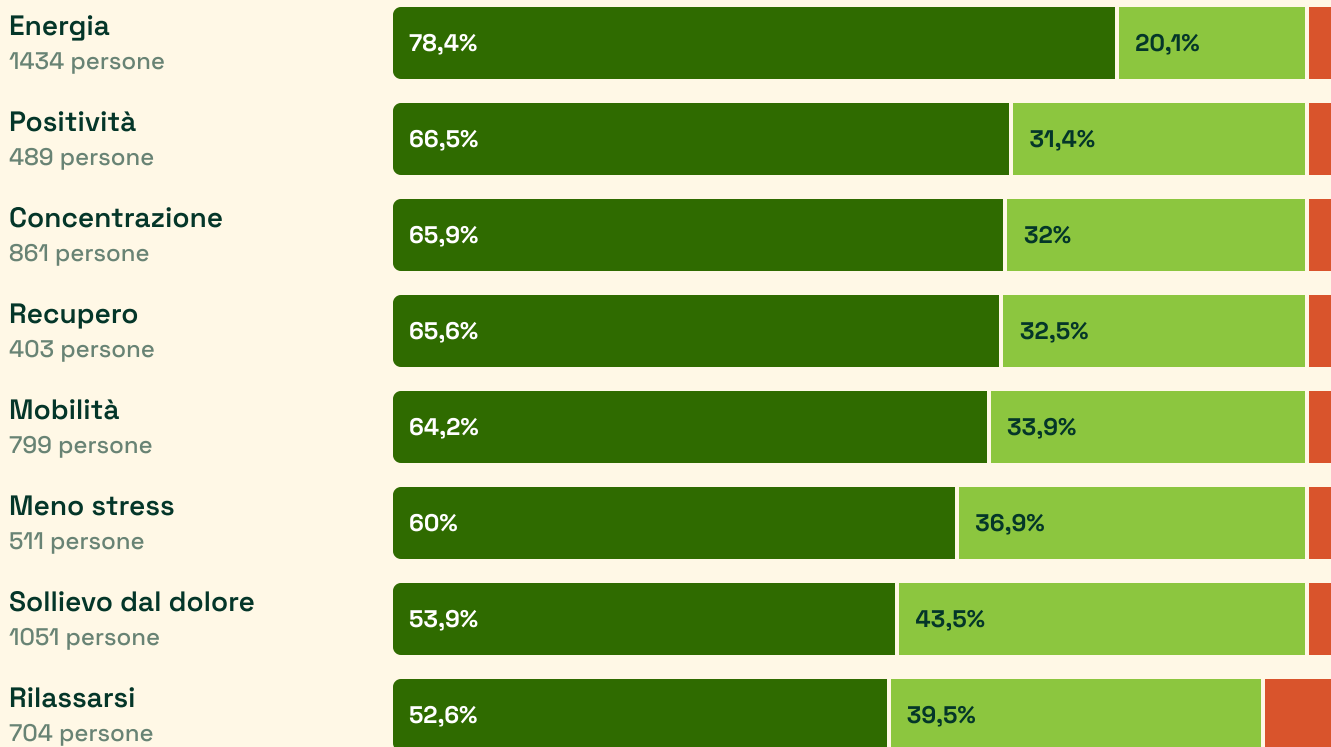
L'energia è facile, il sollievo richiede più tempo

Quando le persone sceglievano prima un obiettivo, la domanda lo nominava: “Ti senti più energizzato?”, “...più rilassato?”, “...più sollevato?”. Energia, positività e concentrazione hanno raccolto più Sì netti. Il sollievo dal dolore e il rilassarsi a fine giornata hanno raccolto più “Un po’”. È quello che ci si aspetterebbe: due minuti possono svegliarti, ma una schiena rigida o una mente che corre di solito hanno bisogno di più di un tentativo. Rilassarsi a fine giornata ha avuto anche più No (8%): sentirsi assonnati a comando è difficile.

Cosa cercavano le persone, e come è andata

Quota di risposte, in base all'obiettivo scelto prima della routine.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout dopo la scelta di un obiettivo, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 21.586 risposte da 2439 persone. **Wakeout • Rapporto Exercise Snack 2027** • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

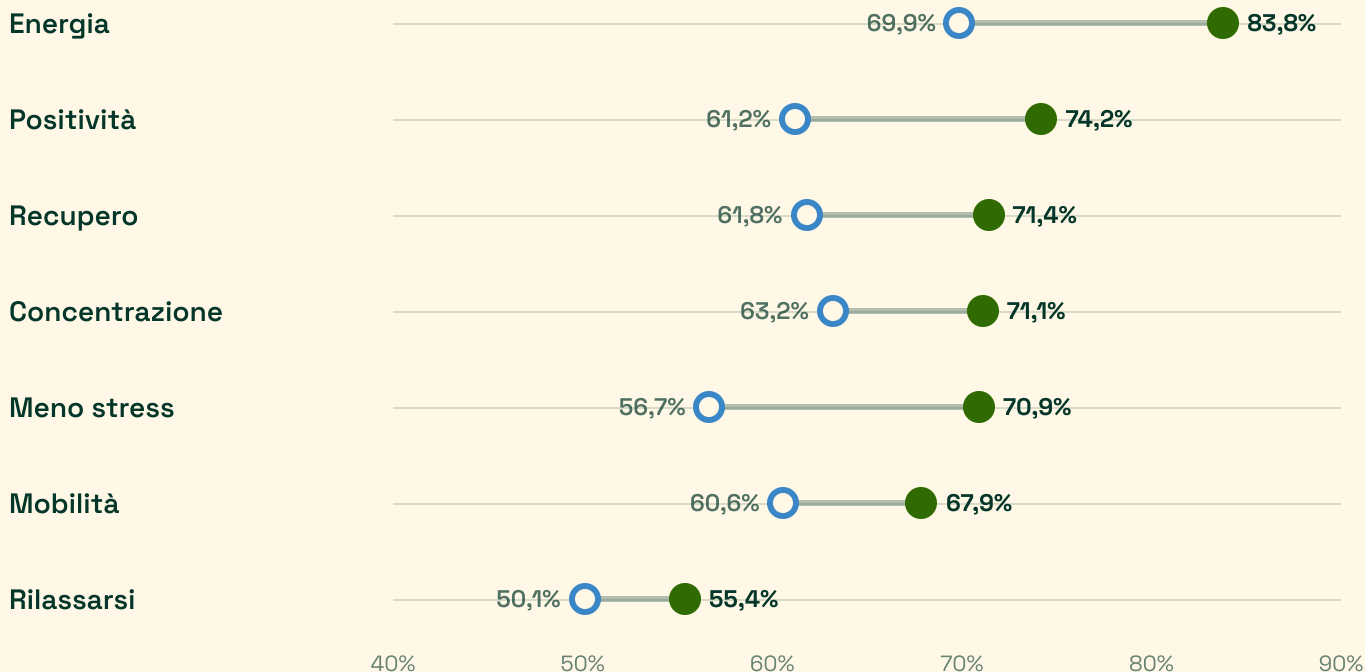
Se puoi, alzati

Quando le persone sceglievano un obiettivo, ci dicevano anche dove si trovavano e se sarebbero rimaste sedute o in piedi. Per ogni obiettivo che abbiamo potuto confrontare, le routine in piedi hanno ricevuto più Sì. La differenza era più ampia per energia e stress. Se non puoi stare in piedi, le pause da seduti funzionano comunque: su tutte le routine da seduti, il 2,6% ha risposto No.

Routine in piedi e routine da seduti

Quota di Sì per lo stesso obiettivo, in piedi e da seduti.

● In piedi ○ Seduti



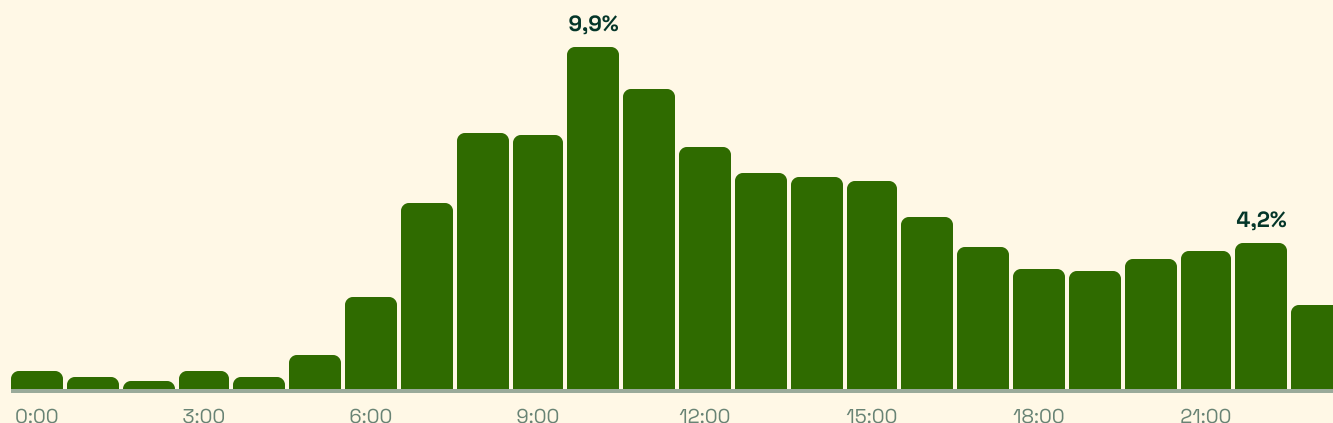
Fonte: check-in nell'app Wakeout dopo la scelta di un obiettivo, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 21.586 risposte da 2439 persone. **Wakeout • Rapporto Exercise Snack 2027** • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

La giornata di una pausa di movimento

Le pause iniziano verso le 6 del mattino, raggiungono il picco alle 10 e restano alte per tutto il pomeriggio lavorativo. La quota di Sì è stabile durante la giornata e cala a tarda sera, quando le persone scelgono routine calme per addormentarsi.

Quando le persone fanno pause di movimento

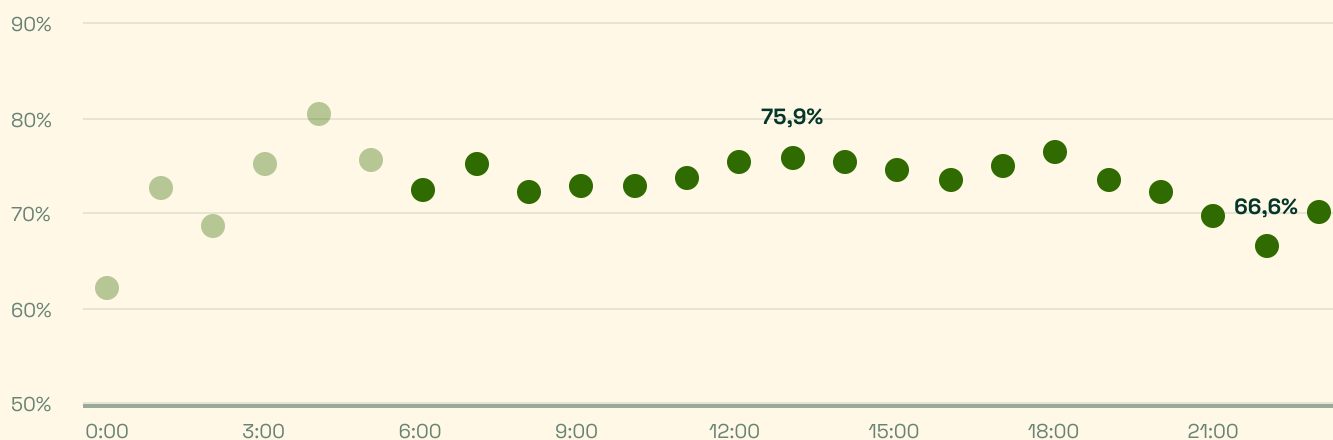
Quota di tutti i check-in, in base all'ora locale della persona.



Fonte: check-in nell'app Wakeout, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 112.031 risposte da 5019 persone. **Wakeout**
• **Rapporto Exercise Snack 2027** • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

Quanto spesso le persone hanno risposto Sì, per ora

Quota di Sì, per ora locale. Le ore con meno di 500 persone sono sbiadite.



Fonte: check-in nell'app Wakeout, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 112.031 risposte da 5019 persone. **Wakeout**
• **Rapporto Exercise Snack 2027** • wakeout.app/exercise-snack-report-2027

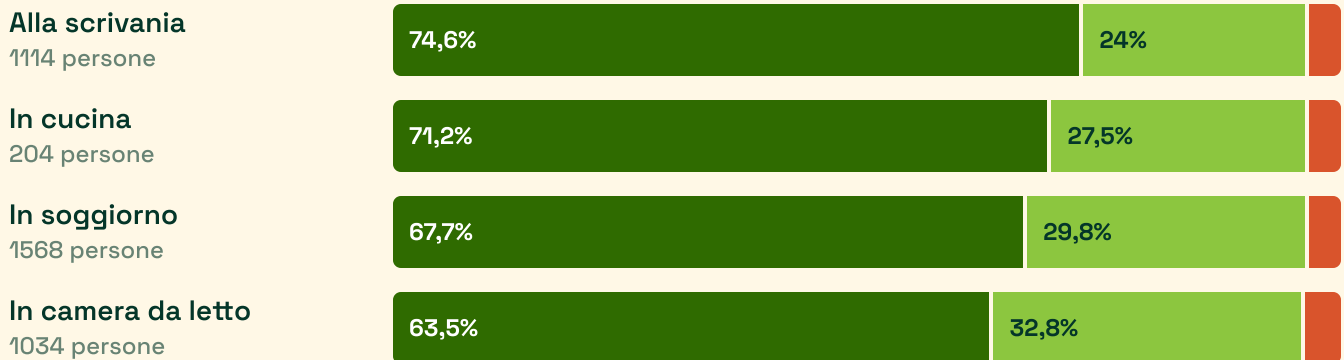
Vince la scrivania

Le routine scelte per la scrivania hanno ricevuto il 74,6% di Sì, la quota più alta tra tutti i luoghi (soggiorno 67,7%, camera da letto 63,5%). Il posto dove stiamo seduti di più è quello dove una pausa si sente di più.

Dove è avvenuta la pausa

Quota di risposte, in base al luogo scelto prima della routine.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout dopo la scelta di un obiettivo, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 21.586 risposte da 2439 persone. [Wakeout · Rapporto Exercise Snack 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

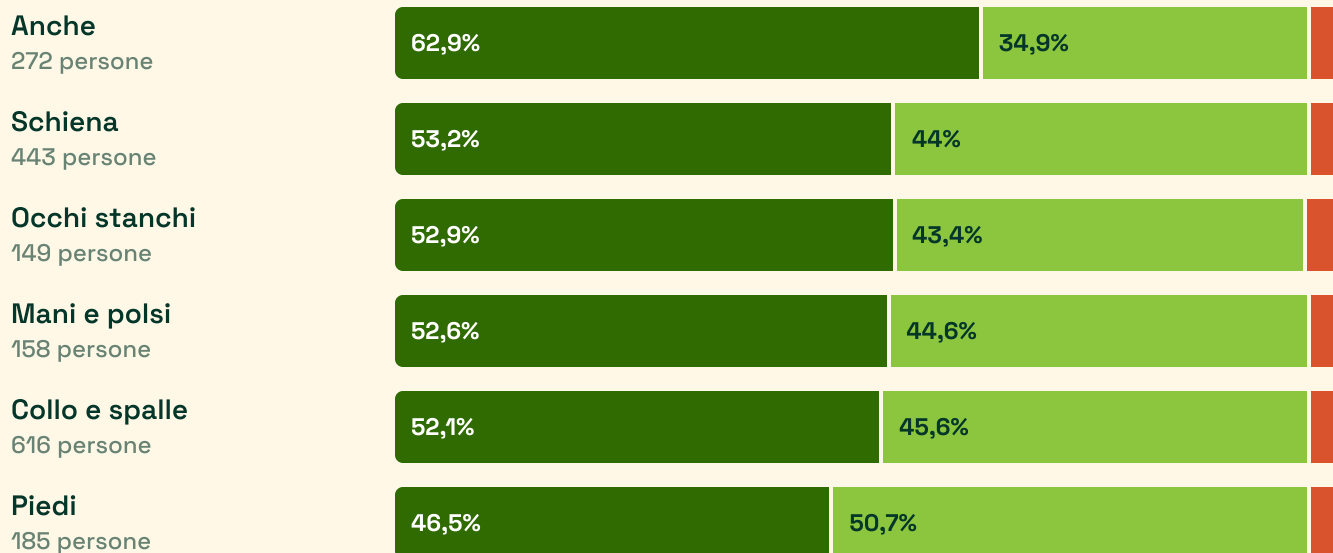
Sollievo, una zona alla volta

Le routine per le anche hanno ricevuto più Sì netti. Per collo, schiena, mani e piedi, “Un po'” è stato frequente quasi quanto Sì: una breve pausa li allevia, e ripeterla conta.

Sollievo dal dolore, per zona del corpo

Quota di risposte quando l'obiettivo era il sollievo dal dolore, per zona.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout dopo la scelta di un obiettivo, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 21.586 risposte da 2439 persone. **Wakeout • Rapporto Exercise Snack 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

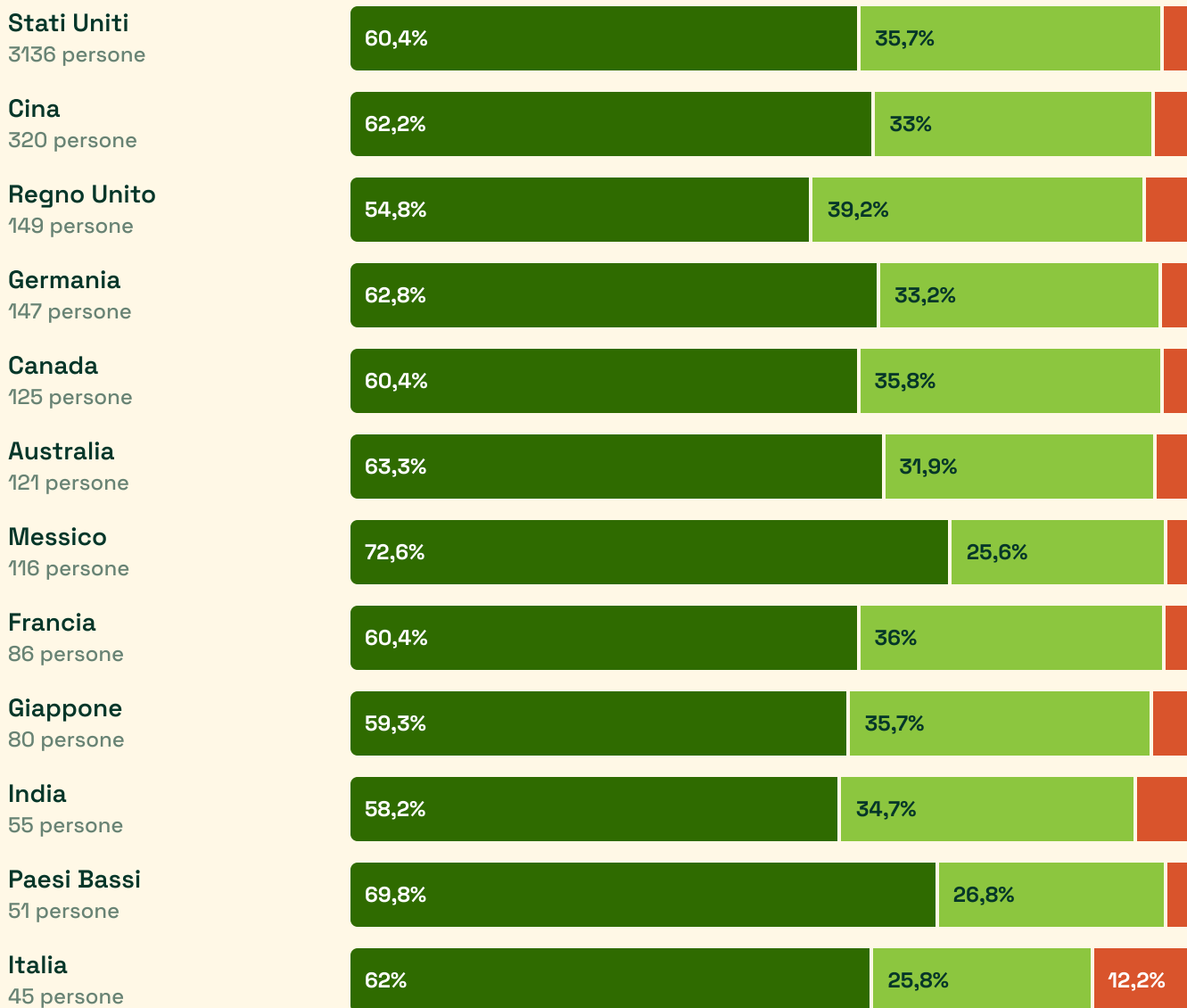
117 paesi, un solo schema

In ognuno dei 12 paesi con almeno 40 persone, le risposte di una persona media sono state Sì o Un po' almeno il 87% delle volte, dagli Stati Uniti alla Cina, dalla Germania al Messico e al Giappone.

La stessa risposta in tutto il mondo

Quota di risposte, ogni persona contata allo stesso modo. Paesi con almeno 40 persone.

■ Sì! ■ Un po' ■ No



Fonte: check-in nell'app Wakeout, dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026, 112.031 risposte da 5019 persone. **Wakeout**
• **Rapporto Exercise Snack 2027** · wakeout.app/exercise-snack-report-2027

Il giorno della settimana ha contato poco: i Sì sono andati dal 72,6% (venerdì) al 74,9% (sabato).

IL QUADRO GENERALE

Cosa dice la ricerca pubblica

I nostri dati sono un tassello. Ecco le evidenze pubbliche accanto a cui si collocano. Ogni numero qui sotto è stato letto nell'articolo originale o nel comunicato dell'OMS; i numeri tra parentesi rimandano alle fonti in fondo alla pagina.

1,8 miliardi

Quasi un adulto su tre non si muove abbastanza

Nel 2022 il 31% degli adulti nel mondo (circa 1,8 miliardi di persone) non raggiungeva il minimo dell'OMS di 150 minuti di attività moderata a settimana, contro il 23% del 2000. Se nulla cambia, l'OMS prevede il 35% entro il 2030. [1][2]

6,4 ore

Stiamo seduti più di prima

Il tempo che gli adulti statunitensi passano seduti ogni giorno è salito da 5,5 ore nel 2007-08 a 6,4 ore nel 2015-16, e uno su quattro sta seduto più di 8 ore al giorno. [3][4]

Qualsiasi durata

Anche le sessioni brevi contano

Le linee guida dell'OMS del 2020 hanno eliminato la vecchia regola secondo cui l'attività doveva durare almeno 10 minuti per contare. Ora contano sessioni di qualsiasi durata, e sostituire il tempo da seduti con attività di qualsiasi intensità, anche leggera, porta benefici per la salute. [5]

Da 1 a 2 min

Scatti minuscoli, grandi associazioni

Tra 25.241 adulti britannici che non facevano esercizio, circa tre scatti al giorno da 1 a 2 minuti di attività quotidiana vigorosa (scale, camminata veloce) erano associati a un rischio di morte per qualsiasi causa più basso dal 38% al 40%. È un'associazione, non una prova di causa. [6]

30 persone

In laboratorio, brevi pause hanno migliorato l'umore

In uno studio con 30 adulti che passavano seduti gran parte della giornata, sei camminate da 5 minuti distribuite nel corso della giornata hanno migliorato l'umore e ridotto la stanchezza; una sola camminata da 30 minuti no. I nostri dati sono la versione quotidiana e su larga scala di quella domanda. [7]

921 persone

Gli studi sugli exercise snack sono ancora piccoli

Una meta-analisi del 2026 ha riunito 21 studi sugli exercise snack: 921 persone in tutto. Una revisione del 2026 sugli snack per adulti sopra i 60 anni ha trovato 8 studi con 317 persone. Le nostre 5019 persone ne fanno una delle più ampie raccolte reali di come si vive una breve pausa di movimento. [8][9]

Stare seduti è il nuovo fumo?

No. Il rischio dello stare seduti a lungo è reale, ma molto più piccolo di quello del fumo, e i ricercatori dicono che i due non sono paragonabili [11]. La buona notizia è che lo stare seduti è uno dei rischi più facili da interrompere.

Metodo e limiti

I dati

Ogni risposta a “Ti senti meglio?” data nell’app Wakeout per iOS (versioni da 100.14 a 100.17.2, iPhone e iPad) tra il 23 aprile 2026 e il 27 ottobre 2026: 112.031 risposte da 5019 persone in 117 paesi. Nello stesso periodo le persone hanno completato 977.312 singole mosse e ne hanno saltate 154.366.

Privacy

Abbiamo usato solo dati analitici anonimi dell’app: niente nomi, niente email, niente dati sanitari. Gli identificativi delle persone sono stati sostituiti con codici irreversibili prima dell’analisi, e pubblichiamo solo totali. Ogni gruppo mostrato ha almeno 40 persone. Abbiamo escluso 19 account appartenenti al team di Wakeout e ai tester interni.

Come abbiamo contato

Le percentuali sono quote di risposte, a meno che un grafico non dica “ogni persona contata allo stesso modo”: in quel caso calcoliamo prima la ripartizione di Sì, Un po’ e No di ogni persona, poi ne facciamo la media. Le ore sono l’ora locale della persona. La durata delle routine viene da 20.924 routine in tre settimane campione (maggio, luglio, settembre): la mediana è stata 2 min 3 s.

Cosa questo studio non può dirti

Non c’è un gruppo di controllo: non sappiamo come si sarebbero sentite le persone senza la pausa. Le persone sono membri di Wakeout che hanno scelto di muoversi, e

chi risponde di più è chi ne trae beneficio. È una sola domanda, a cui si risponde subito dopo la routine, in un'app che vuole farti stare bene. Pensiamo che sia comunque utile: è la più ampia raccolta che conosciamo di come si vive una pausa di due minuti nella vita di tutti i giorni. Non è uno studio clinico.

PER GIORNALISTI E RICERCATORI

Usa questo rapporto

Puoi citare, rappresentare in grafici e ripubblicare questi risultati con un link a questa pagina. Per interviste, altre elaborazioni dei dati o un dettaglio per paese, scrivi a hello@wakeout.co.

CITAZIONE SUGGERITA

Wunderlich P. Rapporto Exercise Snack 2027: 112.031 check-in su come ci si sente dopo una breve pausa di movimento. Wakeout; 28 ottobre 2026.
<https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

DOWNLOAD

[Rapporto completo \(PDF\)](#) ↓

[Tutti i dati dei grafici \(CSV\)](#) ↓

Grafici (PNG): [overall](#) • [habit](#) • [goals](#) • [posture](#) • [hours](#) • [places](#) • [pain](#) • [countries](#)

Fonti

- [1] Strain T, Flaxman S, Guthold R, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. The Lancet Global Health. 2024;12(8):e1232-e1243. [doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)

- [2] World Health Organization. Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. News release, 26 June 2024. www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity
- [3] Yang L, Cao C, Kantor ED, et al. Trends in Sedentary Behavior Among the US Population, 2001-2016. JAMA. 2019;321(16):1587-1597. doi.org/10.1001/jama.2019.3636
- [4] Ussery EN, Fulton JE, Galuska DA, Katzmarzyk PT, Carlson SA. Joint Prevalence of Sitting Time and Leisure-Time Physical Activity Among US Adults, 2015-2016. JAMA. 2018;320(19):2036-2038. doi.org/10.1001/jama.2018.17797
- [5] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020;54(24):1451-1462. doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955
- [6] Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nature Medicine. 2022;28(12):2521-2529. doi.org/10.1038/s41591-022-02100-x
- [7] Bergouignan A, Legget KT, De Jong N, et al. Effect of frequent interruptions of prolonged sitting on self-perceived levels of energy, mood, food cravings and cognitive function. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2016;13:113. doi.org/10.1186/s12966-016-0437-z
- [8] Meng L, Li Y, Chen J, Zheng H. Effects of exercise snacks on cardiorespiratory fitness, body composition, and blood lipids in adults across different age groups: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Nutrition, Health & Aging. 2026;100940. doi.org/10.1016/j.jnha.2026.100940
- [9] Eidiyan-Kakhki MM, Rajabi H, Amani-Shalamzari S, Motamedi P. The safety, acceptability, and effectiveness of home-based "exercise snacking" for improving physical function of older adults: a systematic review. European Geriatric Medicine. 2026. doi.org/10.1007/s41999-026-01529-4
- [10] World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO; 2022. www.who.int/publications/i/item/9789240059153
- [11] Vallance JK, Gardiner PA, Lynch BM, et al. Evaluating the Evidence on Sitting, Smoking, and Health: Is Sitting Really the New Smoking? American Journal of Public Health. 2018;108(11):1478-1482. doi.org/10.2105/AJPH.2018.304649

Domande sul rapporto

Cosa sono gli exercise snack?

Un exercise snack (letteralmente uno “spuntino di esercizio”) è un brevissimo momento di movimento, di solito da uno a pochi minuti, fatto durante la giornata al posto di (o insieme a) un allenamento lungo. Salire le scale a passo svelto, una camminata di due minuti o una serie veloce di squat valgono tutti. In questo rapporto, la routine tipica di Wakeout è durata 2 min 3 s.

Le brevi pause di movimento fanno davvero sentire meglio?

Nei nostri dati, le persone hanno detto di sentirsi meglio dopo il 98% delle brevi pause: 73,5% Sì e 24,7% Un po', su 112.031 check-in. Gli studi di laboratorio vanno nella stessa direzione: in uno, brevi camminate distribuite nel corso della giornata hanno migliorato l'umore e ridotto la stanchezza in adulti che passavano seduti gran parte del giorno. Il nostro studio non ha un gruppo di controllo, quindi mostra come si vivono le pause, non cosa sarebbe successo senza.

Da dove vengono i dati?

Dall'app Wakeout per iOS. Dopo una routine, l'app chiede “Ti senti meglio?” con tre risposte. Abbiamo analizzato ogni risposta dal 23 aprile 2026 al 27 ottobre 2026: 112.031 check-in da 5019 persone in 117 paesi.

Sono stati usati dati personali?

No. Abbiamo usato dati analitici anonimi con codici irreversibili al posto degli identificativi delle persone, pubblicato solo totali e non mostrato alcun gruppo con meno di 40 persone. Non sono stati usati nomi, email né dati sanitari.

Posso usare questi numeri in un articolo?

Sì, con un link a questa pagina. Il CSV contiene ogni numero dietro ogni grafico, e il contatto per la stampa è hello@wakeout.co.

Ci sarà un altro rapporto?

Sì. Pensiamo di pubblicare uno studio ogni pochi mesi. Il prossimo guarderà a quanto tempo le persone passano sedute, grazie a una domanda a cui ora rispondono i nuovi membri quando si iscrivono.

Prova una pausa di due minuti

Wakeout è l'app di movimento dietro questi dati: routine brevi e giocose a partire da un minuto, su iPhone, iPad, Mac e Apple Watch. Sette giorni gratis.

Scarica Wakeout

Esercizi in ufficio

