

98% das pausas curtas para se mexer deixaram as pessoas se sentindo melhor

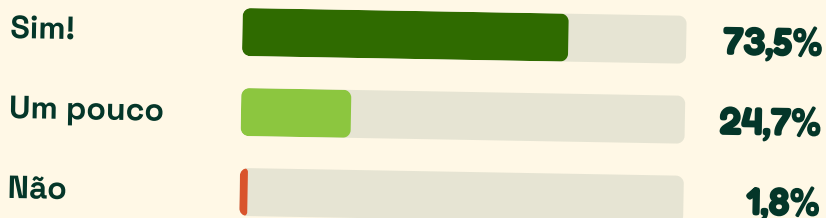
O Relatório Snacks de Exercício 2027 é o nosso primeiro estudo. Logo depois de uma rotina do Wakeout, o app faz uma pergunta: “Você se sente melhor?” Entre 23 de abril de 2026 e 27 de outubro de 2026, as pessoas responderam 112.031 vezes. Aqui está o que elas disseram, ao lado do que a pesquisa pública diz sobre ficar sentado, snacks de exercício e como nos sentimos.

[Baixar o PDF](#)[Baixar os dados \(CSV\)](#)[Principais resultados ↓](#)

Por Pedro Wunderlich, Cofundador · Publicado em 28 de outubro de 2026

PADRÃO

“Você se sente melhor?”



112.031

RESPOSTAS

5.019

PESSOAS

117

PAÍSES

2 min 3 s

ROTINA TÍPICA

EM RESUMO

Oito coisas que aprendemos

01

98% se sentiram pelo menos um pouco melhor

Das 112.031 respostas, 73,5% foram Sim e 24,7% foram Um pouco. Só 1,8% foram Não. Contando cada pessoa igualmente, para que os usuários mais fiéis não pesem demais: 60,9% Sim, 34,9% Um pouco, 4,2% Não.

02

Dois minutos bastaram

A rotina típica durou 2 min 3 s. 65,9% duraram três minutos ou menos, e 85,8% cinco minutos ou menos. São snacks de exercício de verdade, não treinos.

03

Em pé foi melhor que sentado, em todos os objetivos

Em todos os 7 objetivos que conseguimos comparar, as rotinas em pé tiveram mais respostas Sim que as sentadas: 83,8% contra 69,9% para energia, 70,9% contra 56,7% para estresse. As pausas sentadas também ajudaram: quase ninguém respondeu Não.

04

A energia vem mais rápido

Quando as pessoas pediram energia, 78,4% responderam “SIM! Energizado!”. Alívio da dor (53,9% Sim) e desacelerar (52,6% Sim) receberam “Um pouco” com mais frequência: o alívio vem mais devagar que a energia.

05

Fica melhor com a prática

Depois da primeiríssima rotina de alguém, 52,4% responderam Sim. Entre quem já tinha passado da 300ª rotina, foram 79,1%. Acompanhando as mesmas 233 pessoas das dez primeiras respostas até a centésima, o Sim subiu de 69,8% para 74,7%.

06

É na mesa de trabalho que funciona melhor

As rotinas escolhidas para a mesa de trabalho tiveram 74,6% de Sim, o maior índice entre os lugares (sala 67,7%, quarto 63,5%). O lugar onde mais ficamos sentados é onde uma pausa mais se faz sentir.

07

As manhãs são as mais movimentadas, o fim da noite anima menos

O horário mais movimentado foi 10, com 9,9% de todas as respostas. A parcela de Sim ficou entre 72,3% e 76,5% das 7h às 20h, e caiu para 66,6% às 22h, quando muita gente escolhe rotinas calmas, para dar sono.

08

A mesma história em 117 países

Em cada um dos 12 países com pelo menos 40 pessoas, as respostas de uma pessoa média foram Sim ou Um pouco em pelo menos 87% das vezes, dos Estados Unidos à China, Alemanha, México e Japão.

O QUE PERGUNTAMOS

Uma pergunta, três respostas

Quando uma rotina termina, o app pergunta: “Você se sente melhor?” As pessoas tocam em Sim!, Um pouco ou Não. Se escolheram um objetivo antes de começar, a pergunta cita esse objetivo: “Você se sente mais energizado?” (ou focado, relaxado, aliviado e assim por diante), com “SIM! Energizado!”, Um pouco ou Não. Responder é opcional.

PADRÃO

“Você se sente melhor?”

Sim!

Um pouco

Não

DEPOIS DE ESCOLHER UM OBJETIVO (21.586 RESPOSTAS)

“Você se sente mais energizado?”

SIM! Energizado!

Um pouco

98% se sentiram pelo menos um pouco melhor

A maioria das pessoas respondeu algumas poucas vezes, e alguns membros fiéis responderam centenas de vezes. Esses membros fiéis estão mais contentes com suas pausas, e é por isso que continuam, então mostramos as duas visões. Contando de qualquer jeito, pelo menos 95 de cada 100 respostas foram Sim ou Um pouco.

Você se sente melhor? 112.031 respostas

Parcela das respostas. Linha de cima: todas as respostas. Linha de baixo: cada pessoa contada igualmente.

■ Sim! ■ Um pouco ■ Não

Todas as respostas

73,5%

24,7%

A pessoa média

60,9%

34,9%

Fonte: respostas no app Wakeout, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 112.031 respostas de 5.019 pessoas. [Wakeout • Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

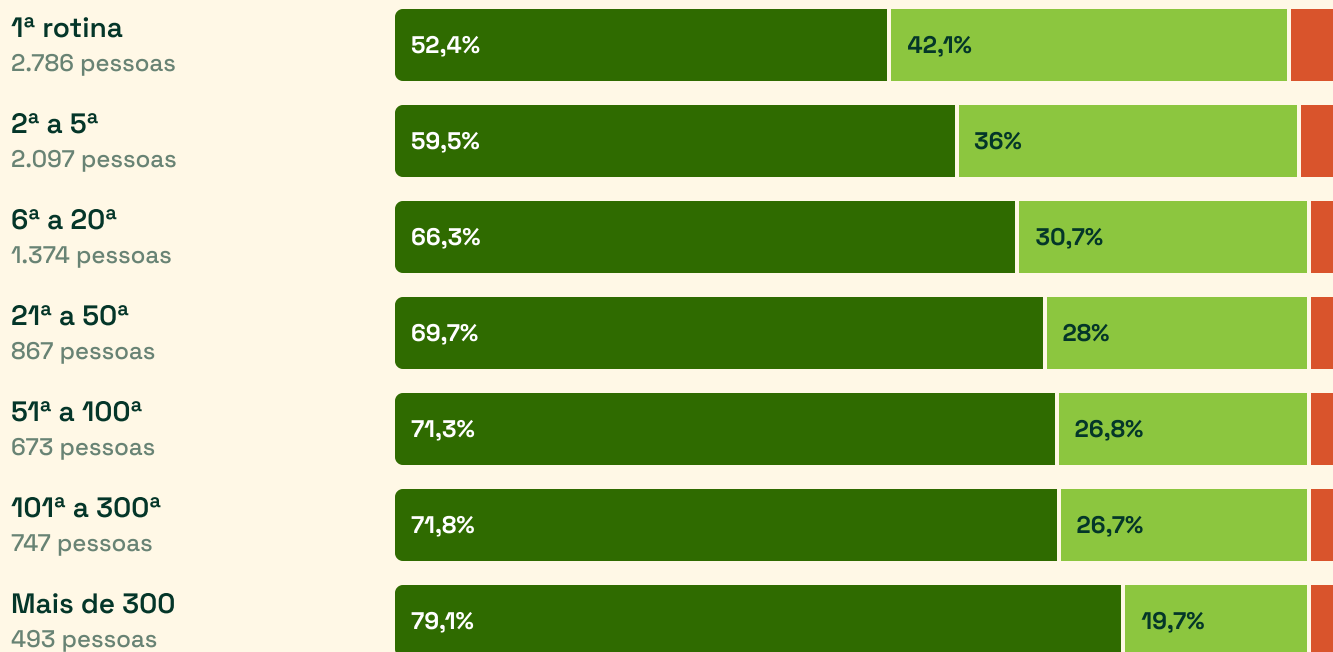
Fica melhor com a prática?

Em parte. Quem não sentiu efeito nas pausas tende a parar, então os membros de longa data são, por definição, um grupo mais contente. Mas o efeito também aparece dentro das mesmas pessoas: as 233 pessoas que chegaram a pelo menos 100 respostas disseram Sim 69,8% das vezes nas dez primeiras, e 74,7% da 91ª à 100ª.

Quanto mais rotinas alguém já fez, mais vezes responde Sim

Parcela das respostas, por quantas rotinas a pessoa já tinha terminado naquele momento.

■ Sim! ■ Um pouco ■ Não



Fonte: respostas no app Wakeout, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 112.031 respostas de 5.019 pessoas. [Wakeout · Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

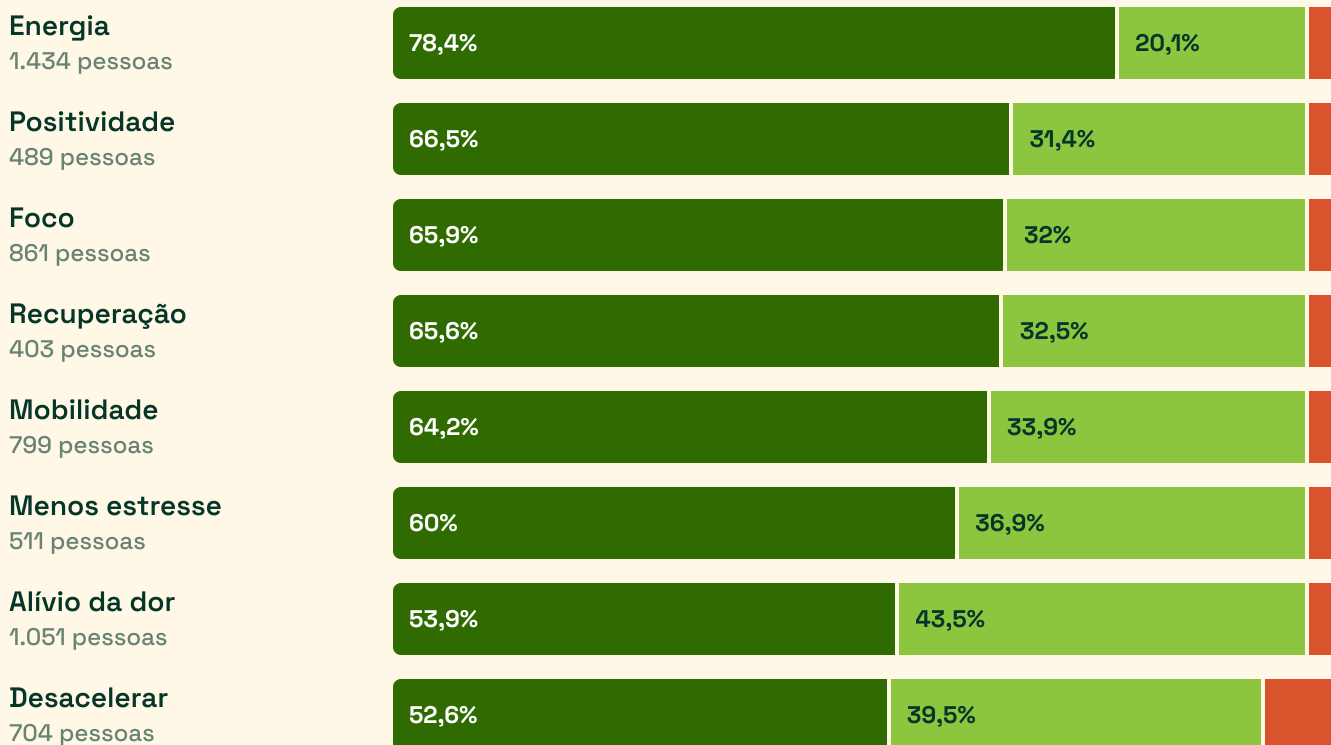
Energia é fácil, alívio leva mais tempo

Quando as pessoas escolhiam um objetivo antes, a pergunta citava esse objetivo: “Você se sente mais energizado?”, “...mais relaxado?”, “...mais aliviado?”. Energia, positividade e foco tiveram mais respostas Sim claras. Alívio da dor e desacelerar tiveram mais “Um pouco”. Faz sentido: dois minutos podem te acordar, mas costas travadas ou uma mente a mil costumam pedir mais de uma vez. Desacelerar também teve mais respostas Não (8%): sentir sono na hora certa é difícil.

O que as pessoas pediram, e como foi

Parcela das respostas, pelo objetivo escolhido antes da rotina.

■ Sim! ■ Um pouco ■ Não



Fonte: respostas no app Wakeout depois de escolher um objetivo, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 21.586 respostas de 2.439 pessoas. [Wakeout • Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

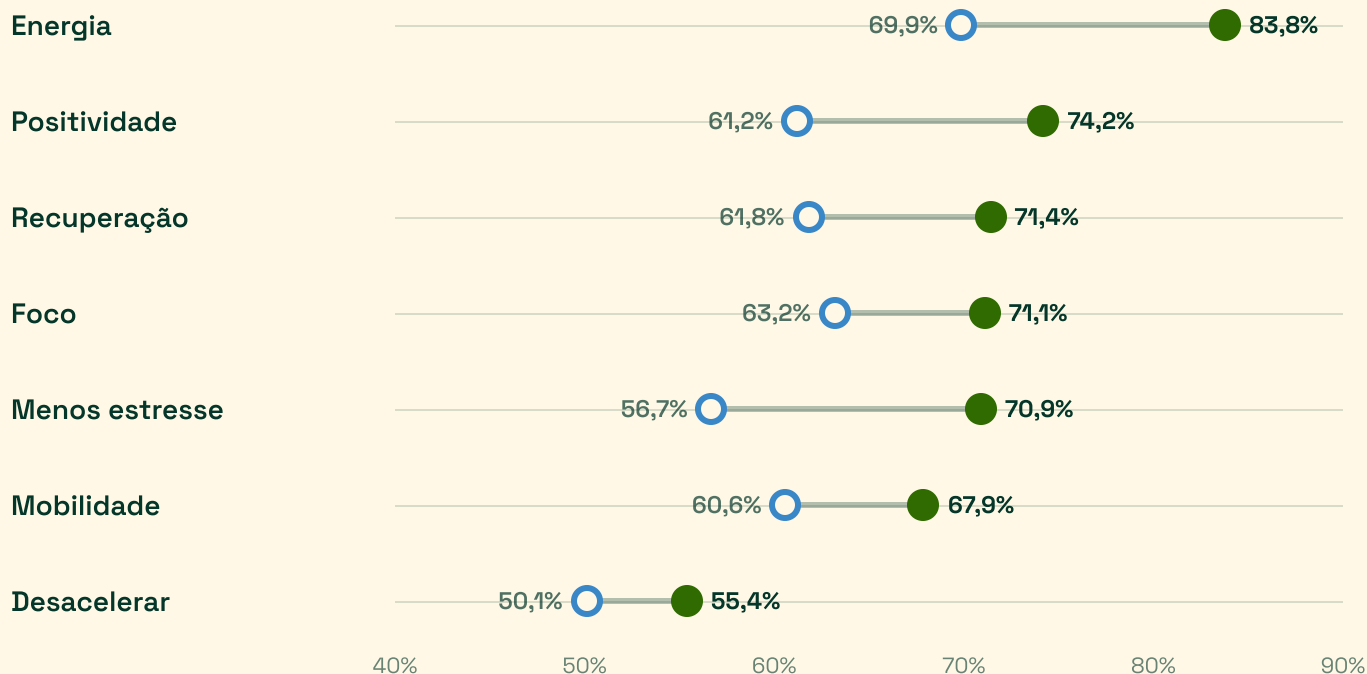
Fique em pé se puder

Quando as pessoas escolhiam um objetivo, também nos diziam onde estavam e se iam ficar sentadas ou em pé. Em todos os objetivos que conseguimos comparar, as rotinas em pé tiveram mais respostas Sim. A diferença foi maior para energia e estresse. Se você não puder ficar em pé, as pausas sentadas também funcionam: somando todas as rotinas sentadas, 2,6% responderam Não.

Rotinas em pé x rotinas sentadas

Parcela de respostas Sim para o mesmo objetivo, em pé x sentado.

● Em pé ○ Sentado



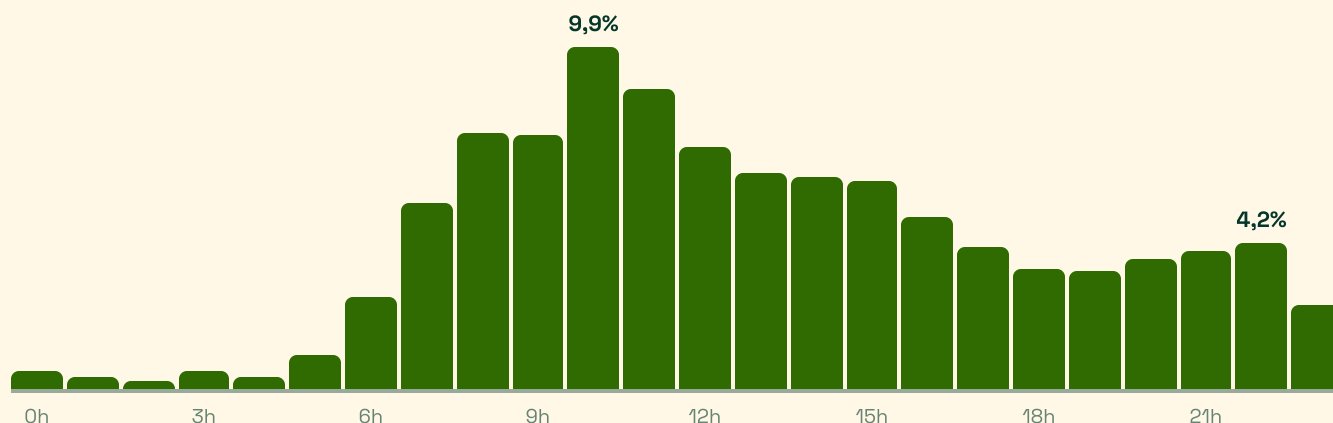
Fonte: respostas no app Wakeout depois de escolher um objetivo, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 21.586 respostas de 2.439 pessoas. [Wakeout · Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

O dia de uma pausa ativa

As pausas começam por volta das 6h, chegam ao pico às 10 e continuam altas durante a tarde de trabalho. A parcela de Sim fica estável ao longo do dia e cai tarde da noite, quando as pessoas escolhem rotinas calmas para pegar no sono.

Quando as pessoas fazem pausas para se mexer

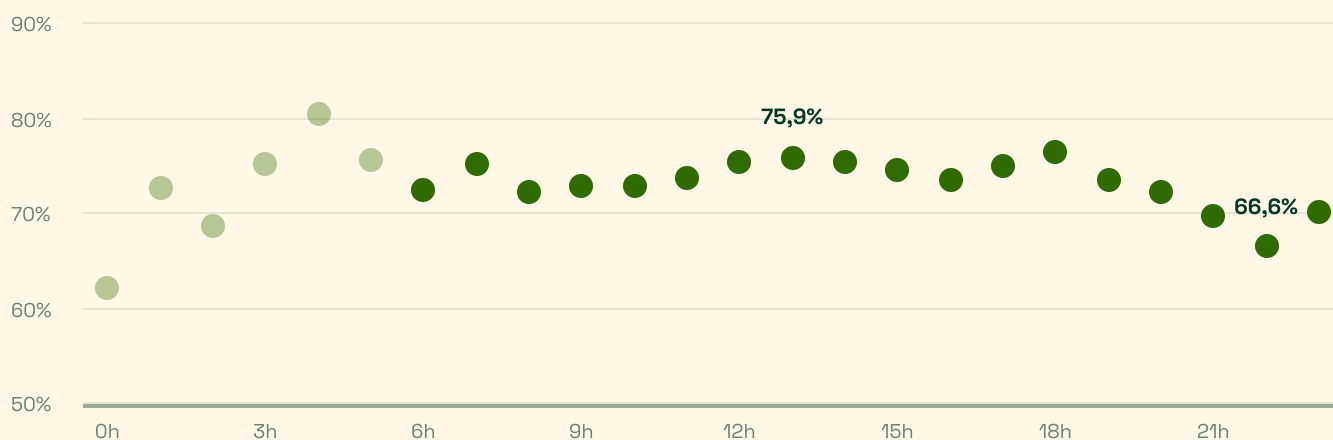
Parcela de todas as respostas, pela hora local da pessoa.



Fonte: respostas no app Wakeout, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 112.031 respostas de 5.019 pessoas. [Wakeout · Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

Com que frequência as pessoas disseram Sim, por hora

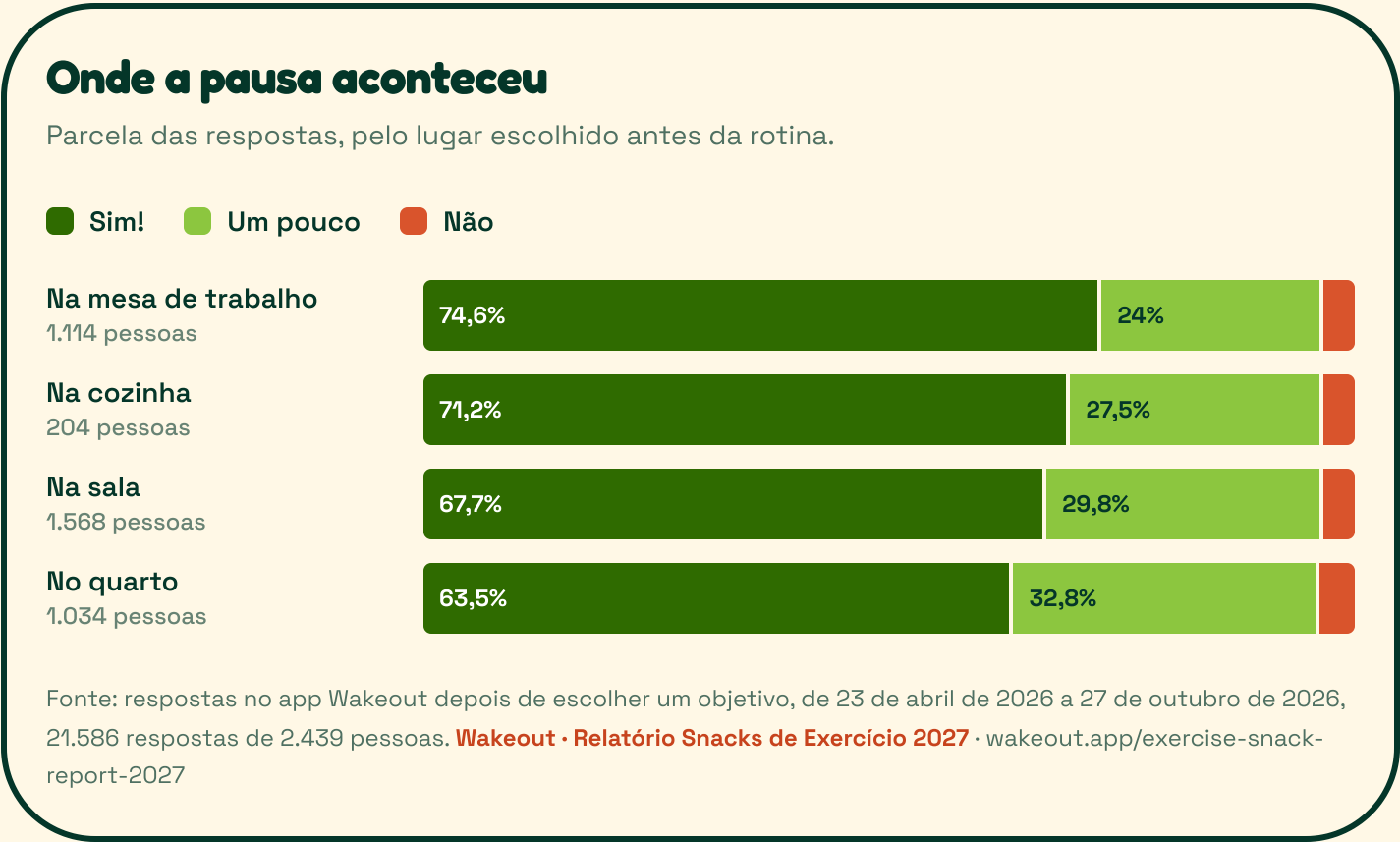
Parcela de respostas Sim, por hora local. Horas com menos de 500 pessoas aparecem esmaecidas.



Fonte: respostas no app Wakeout, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 112.031 respostas de 5.019 pessoas. [Wakeout · Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

A mesa de trabalho ganha

As rotinas escolhidas para a mesa de trabalho tiveram 74,6% de Sim, o maior índice entre os lugares (sala 67,7%, quarto 63,5%). O lugar onde mais ficamos sentados é onde uma pausa mais se faz sentir.



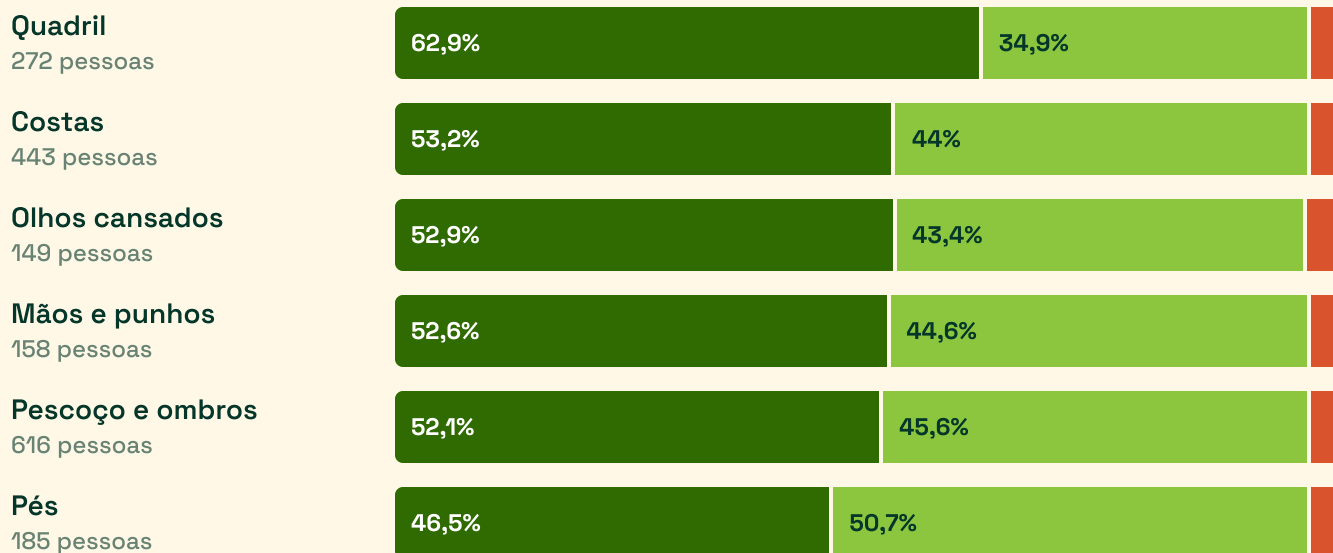
Alívio, uma região de cada vez

As rotinas para o quadril tiveram mais respostas Sim claras. Para pescoço, costas, mãos e pés, “Um pouco” foi quase tão comum quanto Sim: uma pausa curta alivia, e repetir faz diferença.

Alívio da dor, por região do corpo

Parcela das respostas quando o objetivo era alívio da dor, por região.

■ Sim! ■ Um pouco ■ Não



Fonte: respostas no app Wakeout depois de escolher um objetivo, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 21.586 respostas de 2.439 pessoas. [Wakeout • Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

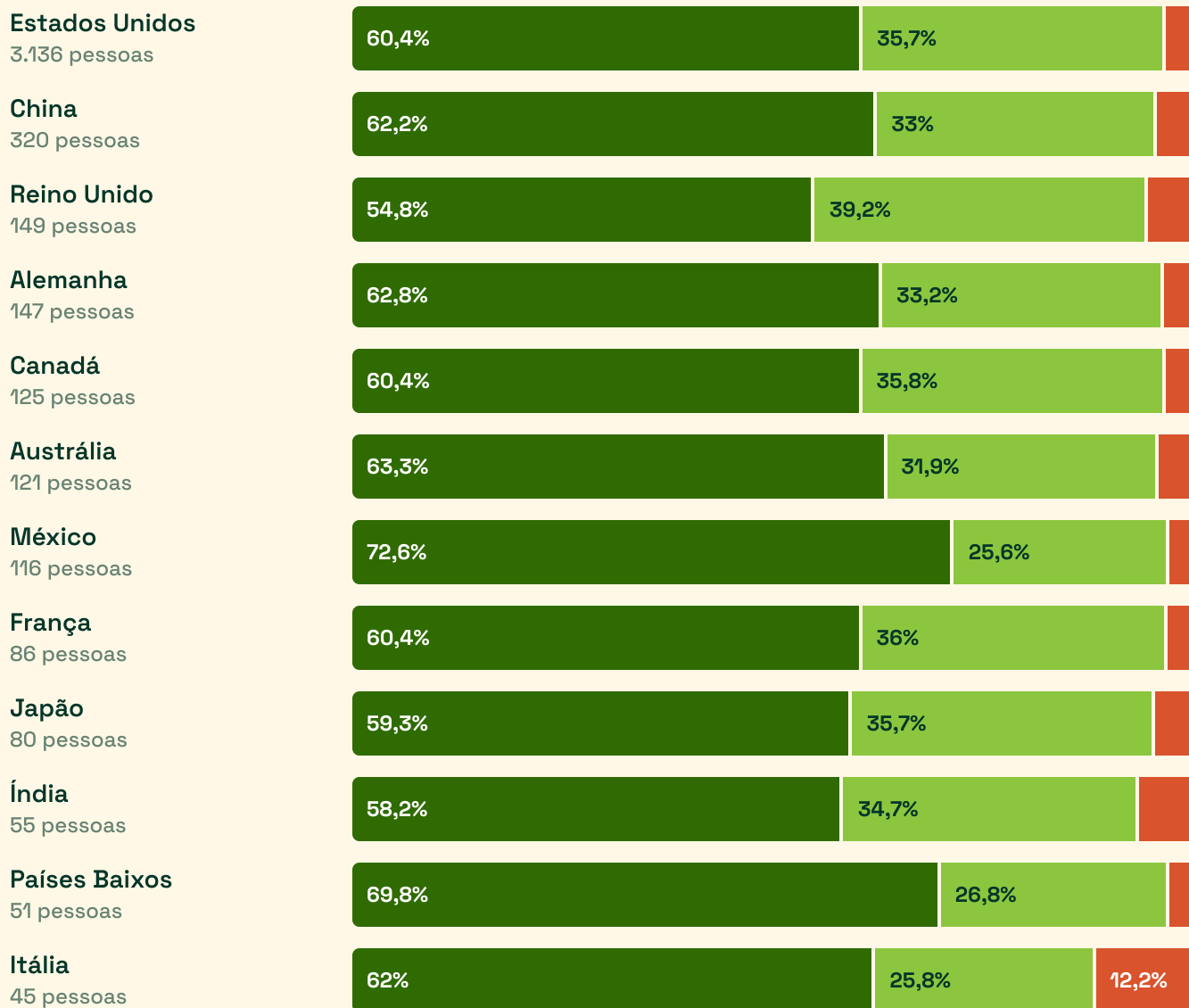
117 países, um só padrão

Em cada um dos 12 países com pelo menos 40 pessoas, as respostas de uma pessoa média foram Sim ou Um pouco em pelo menos 87% das vezes, dos Estados Unidos à China, Alemanha, México e Japão.

A mesma resposta no mundo todo

Parcela das respostas, cada pessoa contada igualmente. Países com pelo menos 40 pessoas.

■ Sim! ■ Um pouco ■ Não



Fonte: respostas no app Wakeout, de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026, 112.031 respostas de 5.019 pessoas. [Wakeout · Relatório Snacks de Exercício 2027](#) · [wakeout.app/exercise-snack-report-2027](#)

O dia da semana quase não fez diferença: o Sim variou de 72,6% (sexta-feira) a 74,9% (sábado).

O QUADRO GERAL

O que diz a pesquisa pública

Nossos dados são uma peça. Aqui estão as evidências públicas ao lado das quais eles se encaixam. Cada número abaixo foi lido no artigo original ou no comunicado da OMS; os números entre colchetes remetem às fontes no final.

1,8 bilhão

Quase um terço dos adultos não se mexe o suficiente

Em 2022, 31% dos adultos no mundo (cerca de 1,8 bilhão de pessoas) não atingiram o mínimo da OMS de 150 minutos de atividade moderada por semana, contra 23% em 2000. A OMS prevê 35% até 2030 se nada mudar. [1][2]

6,4 horas

Ficamos mais tempo sentados do que antes

O tempo diário sentado dos adultos nos EUA subiu de 5,5 horas em 2007-08 para 6,4 horas em 2015-16, e um em cada quatro fica sentado mais de 8 horas por dia. [3][4]

Qualquer duração

Períodos curtos contam

As diretrizes da OMS de 2020 abandonaram a antiga regra de que a atividade precisava durar pelo menos 10 minutos para contar. Agora períodos de qualquer duração contam, e trocar tempo sentado por atividade de qualquer intensidade, mesmo leve, traz benefícios para a saúde. [5]

1 a 2 min

Rajadas mínimas, grandes associações

Entre 25.241 adultos do Reino Unido que não se exercitavam, cerca de três rajadas diárias de 1 a 2 minutos de atividade vigorosa do dia a dia (subir escadas, caminhar rápido) foram associadas a um risco 38% a 40% menor de morte por qualquer causa. É uma associação, não prova de causa. [6]

30 pessoas

Pausas curtas melhoraram o humor no laboratório

Num ensaio com 30 adultos que passavam a maior parte do dia sentados, seis caminhadas de 5 minutos espalhadas pelo dia melhoraram o humor e reduziram o cansaço; uma única caminhada de 30 minutos, não. Nossos dados são a versão do dia a dia, em grande escala, dessa pergunta. [7]

921 pessoas

Os ensaios com snacks de exercício ainda são pequenos

Uma metanálise de 2026 reuniu 21 ensaios com snacks de exercício: 921 pessoas no total. Uma revisão de 2026 sobre snacks para adultos com mais de 60 anos encontrou 8 estudos com 317 pessoas. Nossas 5.019 pessoas fazem deste um dos maiores registros do mundo real de como se sente uma pausa curta para se mexer. [8][9]

Ficar sentado é o novo fumar?

Não. O risco de ficar muito tempo sentado é real, mas bem menor que o do cigarro, e os pesquisadores dizem que os dois não são comparáveis [11]. A boa notícia é que ficar sentado é um dos riscos mais fáceis de interromper.

COMO FIZEMOS

Método e limites

Os dados

Todas as respostas a “Você se sente melhor?” dadas no app Wakeout para iOS (versões 100.14 a 100.17.2, iPhone e iPad) entre 23 de abril de 2026 e 27 de outubro de 2026: 112.031 respostas de 5.019 pessoas em 117 países. No mesmo período, as pessoas terminaram 977.312 movimentos individuais e pularam 154.366.

Privacidade

Usamos só dados analíticos anônimos do app: nada de nomes, e-mails ou dados de saúde. Os identificadores das pessoas foram trocados por códigos irreversíveis antes da análise, e publicamos apenas totais. Todo grupo mostrado tem pelo menos 40 pessoas. Deixamos de fora 19 contas da equipe do Wakeout e de testadores internos.

Como contamos

As porcentagens são parcelas das respostas, a menos que o gráfico diga “cada pessoa contada igualmente”: nesse caso, primeiro calculamos a divisão de Sim, Um pouco e Não de cada pessoa e depois tiramos a média. As horas são no horário local da pessoa. A duração das rotinas vem de 20.924 rotinas em três semanas de amostra (maio, julho, setembro): a mediana foi 2 min 3 s.

O que este estudo não consegue dizer

Não há grupo de controle: não sabemos como as pessoas teriam se sentido sem a pausa. As pessoas são membros do Wakeout que escolheram se mexer, e quem mais responde é justamente para quem funciona. É uma única pergunta, respondida logo depois da rotina, num app que quer que você se sinta bem. Mesmo assim achamos que é útil: é o maior registro que conhecemos de como uma pausa de dois minutos é sentida no dia a dia. Não é um ensaio clínico.

PARA JORNALISTAS E PESQUISADORES

Use este relatório

Fique à vontade para citar, fazer gráficos e republicar estes resultados com um link para esta página. Para entrevistas, outros recortes dos dados ou uma análise por país, escreva para hello@wakeout.co.

CITAÇÃO SUGERIDA

Wunderlich P. Relatório Snacks de Exercício 2027: 112.031 respostas sobre como uma pausa curta para se mexer faz as pessoas se sentirem. Wakeout; 28 de outubro de 2026. <https://wakeout.app/exercise-snack-report-2027>

DOWNLOADS

[Relatório completo \(PDF\) ↓](#)

[Todos os dados dos gráficos \(CSV\) ↓](#)

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

Fontes

- [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

Perguntas sobre o relatório

O que é um snack de exercício?

Um snack de exercício é uma rajada bem curta de movimento, normalmente de um a poucos minutos, feita ao longo do dia em vez de (ou além de) um treino longo. Subir a escada em ritmo puxado, uma caminhada de dois minutos ou uma série rápida de agachamentos, tudo conta. Neste relatório, a rotina típica do Wakeout durou 2 min 3 s.

Pausas ativas curtas fazem mesmo a gente se sentir melhor?

Nos nossos dados, as pessoas disseram que se sentiram melhor depois de 98% das pausas curtas: 73,5% Sim e 24,7% Um pouco, em 112.031 respostas. Os ensaios de laboratório apontam na mesma direção: em um deles, caminhadas curtas espalhadas pelo dia melhoraram o humor e reduziram o cansaço em adultos que passavam a maior parte do dia sentados. Nosso estudo não tem grupo de controle, então mostra como as pausas são sentidas, não o que teria acontecido sem elas.

De onde vêm os dados?

Do app Wakeout para iOS. Depois de uma rotina, o app pergunta “Você se sente melhor?” com três respostas. Analisamos todas as respostas de 23 de abril de 2026 a 27 de outubro de 2026: 112.031 respostas de 5.019 pessoas em 117 países.

Foram usados dados pessoais de alguém?

Não. Usamos dados analíticos anônimos com códigos irreversíveis no lugar dos identificadores das pessoas, publicamos só totais e não mostramos nenhum grupo com menos de 40 pessoas. Nenhum nome, e-mail ou registro de saúde foi usado.

Posso usar estes números numa reportagem?

Sim, com um link para esta página. O CSV tem cada número por trás de cada gráfico, e o contato para imprensa é hello@wakeout.co.

Vai ter outro relatório?

Sim. Pretendemos publicar um estudo a cada poucos meses. O próximo vai olhar quanto tempo as pessoas ficam sentadas, usando uma pergunta que os novos membros agora respondem ao entrar.

Experimente uma pausa de dois minutos

O Wakeout é o app de movimento por trás destes dados: rotinas curtas e divertidas a partir de um minuto, no iPhone, iPad, Mac e Apple Watch. Sete dias grátis.

Baixar o Wakeout

Exercícios para fazer sentado

