

## O valor dos pequenos movimentos: atividade física incidental na vida real

*The value of small movements: incidental physical activity in real life*

Simone Regina Alves Julio Rausch<sup>1\*</sup>, Paulo Roberto Alves Falk<sup>1</sup>, Priscila Oliveira de Moraes<sup>2</sup>,  
Matheus Azevedo Medeiros<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Saúde, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil.

<sup>2</sup> Especialista em Fisiologia e Prescrição do Exercício, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil.

<sup>3</sup> Graduado em Educação Física, Universidade do Planalto Catarinense, Lages, Santa Catarina, Brasil.

\*Autora para correspondência: [prof.simonejulio@uniplaclages.edu.br](mailto:prof.simonejulio@uniplaclages.edu.br)

### RESUMO

A atividade física incidental (AFI) é compreendida como a movimentação corporal não estruturada, não programada e sem intenção explícita de promoção da saúde, ocorrendo durante atividades cotidianas como deslocamentos a pé, tarefas domésticas e uso de escadas. Por estar inserida na rotina e não exigir tempo exclusivo nem recursos adicionais, a AFI reduz barreiras comuns à prática de atividade física, o que favorece sua adoção por diferentes perfis populacionais. Este estudo tem como objetivo revisar a literatura recente e discutir de que forma a AFI pode ser reconhecida como uma estratégia eficaz de promoção da saúde e enfrentamento do sedentarismo. Evidências demonstram que até mesmo pequenos períodos diários de atividade vigorosa realizada incidentalmente podem contribuir para a redução de riscos cardiovasculares e para a melhora da qualidade de vida. Além disso, estudos sugerem que a percepção sobre essas atividades como formas legítimas de cuidado com o corpo pode influenciar positivamente indicadores de saúde. Assim, reforça-se a importância de valorizar movimentos simples do cotidiano, integrando-os às ações de educação em saúde e incentivo à adoção de estilos de vida mais ativos, com foco em soluções realistas e acessíveis à população.

**Palavras-chave:** atividade física incidental; saúde pública; sedentarismo.

## ABSTRACT

Incidental physical activity (IPA) refers to unstructured, unplanned bodily movement that occurs during daily tasks such as walking, household chores, and taking the stairs. Because it is embedded in everyday routines and does not require dedicated time or specific resources, IPA reduces common barriers to physical activity, making it more feasible for diverse populations. This study aims to review recent literature and explore how IPA can be recognized as an effective strategy for health promotion and for addressing sedentary behavior. Evidence shows that even short daily periods of vigorous incidental activity may help reduce cardiovascular risks and contribute to better quality of life. Furthermore, research suggests that the way people perceive these daily movements—as valid forms of caring for their health—can positively influence physical health outcomes. This reinforces the need to value simple movements in daily life and to incorporate them into health education initiatives and public efforts to promote active lifestyles. Emphasizing these realistic and accessible practices offers a viable path to support the population in building healthier habits and preventing chronic diseases.

**Keywords:** incidental physical activity; public health; sedentary behavior.

## 1 INTRODUÇÃO

A atividade física incidental (AFI) é compreendida como a movimentação corporal não estruturada, não programada e sem intenção explícita de promoção da saúde e ocorre naturalmente durante atividades cotidianas como tarefas domésticas, deslocamentos ativos, subir escadas ou cuidar de animais de estimação (Tremblay *et al.*, 2007; Reyes-Molina *et al.*, 2023). Ao contrário do exercício físico sistematizado, a AFI não possui parâmetros definidos de início, duração ou intensidade, nem visa diretamente o condicionamento físico ou a performance (Behm *et al.*, 2011).

A relevância da AFI reside justamente em seu caráter espontâneo e acessível, uma vez que pode ser realizada em diferentes contextos — trabalho, estudo ou lazer — sem demandar tempo exclusivo ou recursos adicionais, o que reduz consideravelmente as barreiras à sua prática (Chung *et al.*, 2018). Autores como Reyes-Molina *et al.* (2023) argumentam que, ao

substituir o comportamento sedentário por ações simples do cotidiano, a AFI pode gerar benefícios à saúde mesmo quando não planejada, o que contribui para sua maior adesão entre diferentes perfis populacionais.

Ainda que a mensuração da AFI represente um desafio metodológico, sobretudo por sua natureza intermitente e imprevisível, os avanços tecnológicos em sensores, acelerômetros e dispositivos vestíveis vêm permitindo análises mais refinadas sobre o impacto dessas ações sobre a saúde (Young *et al.*, 2014; Myers *et al.*, 2016). No entanto, estudos como o de Reyes-Molina *et al.* (2023) alertam para a necessidade de um consenso conceitual e metodológico que permita distinguir adequadamente a AFI de comportamentos intencionais de exercício físico.

A importância da AFI como estratégia de saúde pública foi reforçada por Stamatakis *et al.* (2025), que analisaram dados de mais de 22 mil adultos sedentários e demonstraram que até mesmo curtos episódios diários de atividade incidental vigorosa (cerca de 4 minutos por dia) foram suficientes para reduzir significativamente o risco de eventos cardiovasculares adversos, neutralizando os efeitos negativos de mais de 11 horas diárias de comportamento sedentário. Tais achados coincidem com as diretrizes atualizadas da Organização Mundial da Saúde (2020), que afirmam que “todo movimento conta” para a saúde, mesmo em pequenas quantidades.

Segundo Saab Junior (2019), pessoas longevas tendem a manter-se ativas de maneira espontânea, realizando tarefas diárias como caminhar, subir escadas e cuidar da casa, o que contribui significativamente para sua saúde física e emocional. O autor destaca que esses pequenos gestos cotidianos, muitas vezes subestimados, estão entre os hábitos mais comuns observados em populações com maior expectativa de vida, o que reforça a ideia de que movimentar-se ao longo do dia, mesmo sem seguir uma rotina de exercícios estruturados, pode favorecer a longevidade e o bem-estar.

Frente a esse panorama, o presente estudo teve como objetivo revisar a literatura científica recente sobre atividade física incidental e sua relação com a saúde pública, com ênfase na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e promoção da qualidade de vida. A pergunta norteadora da pesquisa foi: de que maneira a atividade física incidental pode ser reconhecida como estratégia eficaz de promoção da saúde e prevenção de agravos em adultos fisicamente inativos?

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

Realização

**SIMPÓSIO  
INTER  
NACIONAL**



Financiamento



**fapesc**  
Fundação de Amparo à  
Pesquisa e Inovação do  
Estado de Santa Catarina

Apoio



Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura narrativa, com abordagem qualitativa e exploratória. A busca por materiais foi realizada entre os meses de fevereiro e abril de 2025, utilizando a expressão “atividade física incidental” como termo principal de busca. Foram acessadas fontes científicas por meio de mecanismos de busca como Google Scholar, PubMed, SciELO e portais institucionais, com prioridade para artigos publicados entre os anos de 2007 e 2025.

A seleção priorizou estudos que discutissem a AFI como estratégia de promoção da saúde, sua relação com o comportamento sedentário, qualidade de vida e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. O critério de inclusão baseou-se na relevância teórica e atualidade dos dados. Embora não tenha sido utilizado um protocolo sistemático com descritores controlados, a revisão teve como objetivo levantar, refletir e integrar evidências sobre os impactos e o potencial da atividade física incidental no contexto da saúde pública contemporânea.

### 3 RESULTADOS

**Quadro 1** - Comparativa entre o tempo mínimo recomendado para benefícios à saúde.

Fonte	Tipo de Atividade	Tempo Mínimo Recomendado	Considerações/Observações
Stamatakis <i>et al.</i> (2025)	Atividade Física Incidental Vigorosa	4,0 a 4,5 minutos/dia	Mesmo em adultos sedentários, curtos episódios de AFIV reduziram risco cardiovascular.
Reyes-Molina <i>et al.</i> (2023)	Atividade Física Incidental Geral	Sem tempo mínimo específico definido, mas sugere substituição regular do sedentarismo por AFI	A AFI pode ser acumulada naturalmente ao longo do dia, com maior adesão populacional.
OMS (2020)	Qualquer Atividade Física Moderada a Vigorosa (incluindo incidental)	150 a 300 min/semana (moderada) ou 75 a 150 min/semana (vigorosa)	Cada movimento conta: interrupções curtas do sedentarismo já são benéficas.

Fonte: Autores (2025).

#### 4 DISCUSSÃO

Os resultados apontam para uma crescente valorização da atividade física incidental (AFI) como estratégia viável de promoção da saúde e combate ao sedentarismo. Em consonância com os achados de Stamatakis *et al.* (2025), foi demonstrado que apenas quatro minutos diários de atividade física incidental vigorosa (como subir escadas ou carregar objetos) são suficientes para reduzir significativamente o risco de eventos cardiovasculares, mesmo em indivíduos sedentários. Esse dado é particularmente relevante ao se considerar que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020), o ideal seria acumular entre 150 e 300 minutos semanais de atividade física moderada, ou 75 a 150 minutos de atividade vigorosa, para benefícios substanciais à saúde. No entanto, a própria OMS destaca que “*todo movimento conta*”, reconhecendo que mesmo atividades breves podem ser benéficas, desde que ajudem a reduzir o comportamento sedentário.

Essa abordagem é fortalecida pelo estudo de Reyes-Molina *et al.* (2023), que defendem a inserção da AFI em um paradigma de atividade física mais integrado e multidimensional. Segundo os autores, a AFI tem o potencial de substituir comportamentos sedentários de forma mais acessível e com maior aderência, por estar inserida na rotina diária de forma natural e não demandar recursos adicionais.

Além dos aspectos objetivos, a percepção individual sobre a própria atividade física também desempenha papel determinante. Um exemplo notável é o estudo de Crum e Langer (2007), no qual camareiras de hotel, ao serem informadas de que suas tarefas diárias eram equivalentes a exercícios físicos, apresentaram melhorias significativas em marcadores de saúde, mesmo sem mudanças no comportamento real. Essa descoberta sugere que a forma como o indivíduo percebe e valoriza sua atividade diária pode modular positivamente os resultados fisiológicos, possivelmente por meio de mecanismos relacionados ao efeito placebo e ao empoderamento psicológico.

Diante desse panorama, torna-se evidente a importância de estratégias de promoção da saúde que valorizem tanto a AFI quanto a conscientização sobre seus benefícios. Tais estratégias devem ser amplamente divulgadas por profissionais da saúde, instituições educacionais e políticas públicas, para que a população compreenda que o movimento não precisa, necessariamente, ocorrer em ambientes estruturados para gerar benefícios. A mudança de mentalidade de que apenas o exercício formal é válido — pode ser decisiva para ampliar o

alcance das recomendações internacionais e impactar positivamente os indicadores de saúde da população.

## 5 CONCLUSÃO

A atividade física incidental, por estar ligada aos gestos simples do dia a dia, mostra que cuidar da saúde pode começar com pequenas atitudes. Caminhar até o trabalho, escolher as escadas em vez do elevador ou dedicar-se às tarefas domésticas são exemplos de ações que, embora não planejadas como exercício, contribuem para o bem-estar físico e mental.

Este estudo reuniu evidências que mostram como esses movimentos espontâneos ganham importância no cenário da saúde pública. Trabalhos recentes demonstram que mesmo poucos minutos de movimentação mais intensa durante o cotidiano já são capazes de reduzir riscos cardiovasculares e outras condições ligadas ao sedentarismo. Ao mesmo tempo, documentos como as diretrizes da Organização Mundial da Saúde afirmam que qualquer movimento conta e isso muda a forma como enxergamos o que é ser fisicamente ativo.

Além disso, pesquisas com camareiras de hotel mostraram que, ao entenderem suas tarefas como formas válidas de atividade física, essas mulheres passaram a se sentir mais saudáveis e realmente melhoraram seus indicadores físicos, sem qualquer mudança em suas rotinas. Isso aponta que a maneira como as pessoas percebem suas ações influencia seus resultados de saúde.

Conclui-se, portanto, que valorizar a movimentação cotidiana e reconhecer seu papel na construção de uma vida mais ativa pode ser um caminho viável, acessível e necessário para enfrentar os desafios de um mundo cada vez mais hipodinâmico. O incentivo à atividade física não deve ficar restrito ao ambiente das academias, mas sim se estender aos gestos simples, possíveis e presentes na vida de todos.

## REFERÊNCIAS

BEHM, D. G. *et al.* Canadian Society for Exercise Physiology position paper: resistance training in children and adolescents. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, v. 33, n. 3, p. 547–561, 2008. DOI: 10.1139/H08-020.

CHUNG, N. *et al.* Non-exercise activity thermogenesis (NEAT): a component of total daily energy expenditure. **Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry**, [S. l.], v. 22, n. 2, p. 23-28, 2018.

CRUM, A. J.; LANGER, E. J. Mind-set matters: exercise and the placebo effect. **Psychological Science**, v. 18, n. 2, p. 165–171, 2007. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2007.01867.x

MYERS, J. *et al.* Physical activity and cardiorespiratory fitness as major markers of cardiovascular risk: their independent and intertwined importance to health status. **Progress in Cardiovascular Diseases**, Philadelphia, v. 57, n. 4, p. 306–314, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acesso em: 16 abr. 2025.

REYES-MOLINA, D. *et al.* Actividad física incidental: avanzar en un paradigma de actividad física integrado y multidimensional. **Revista Médica de Chile**, Santiago, v. 151, p. 530–532, 2023.

SAAB JUNIOR, Edmond. **Os Segredos da Longevidade: um Verdadeiro Manual Para ser Saudável e Viver Mais por Meio da Alimentação, da Medicina Preventiva e do Equilíbrio do seu Organismo**, São Paulo, Citadel, 2019.

STAMATAKIS, E. *et al.* Can incidental physical activity offset the deleterious associations of sedentary behaviour with major adverse cardiovascular events? **European Journal of Preventive Cardiology**, [S. l.], v. 32, n. 1, p. 1–10, 2025. DOI: 10.1093/eurjpc/zwae316.

TREMBLAY, M. *et al.* Incidental movement, lifestyle-embedded activity and sleep: new frontiers in physical activity assessment. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, Ottawa, v. 32, n. S2F, p. S208–S217, 2007.

YOUNG, D. R. *et al.* Effects of physical activity and sedentary time on the risk of heart failure. **Circulation: Heart Failure**, Dallas, v. 7, n. 1, p. 21–27, 2014.