



Relatório de Preservação do Movimento

Um estudo global que analisa o estado do movimento humano



Sumário

Resumo das Principais Descobertas	3
Apresentação do Professor David Raichlen	5
O Status Global de Preservação do Movimento	7
A relação entre o Movimento e a Mente	9
Um Habitat Construído para a Imobilidade	12
Projeção para 2035	14
Perspectivas para a Preservação do Movimento: Um cenário otimista	15
Apêndice - Metodologia	20



Resumo das Principais Descobertas

RESUMO DAS PRINCIPAIS DESCOBERTAS

O Relatório de Preservação do Movimento é uma avaliação global do movimento humano. Com base em dados de **34.000 participantes de 31 países**, coletados em julho de 2026 encomendados pela marca esportiva global ASICS, ele revela que o movimento está em declínio ao redor do mundo, com consequências para o corpo e a mente.

Aplicando uma lente de preservação ao movimento, a ASICS criou o primeiro **Status de Preservação do Movimento do Mundo**. Desenvolvido com especialistas e embasado em diretrizes de atividade física reconhecidas internacionalmente, incluindo as da Organização Mundial da Saúde e da Sport England, ele classifica os níveis de movimento em três categorias:



Principais achados



O movimento está em declínio. As pessoas relatam passar 86% do dia acordadas sem se movimentar. Hoje, apenas 47% da população tem níveis de movimento classificados como Ativo, atingindo 150 minutos de atividade moderada por semana, enquanto quase um quarto (23%) tem níveis de movimento classificados como Ameaçado, fazendo menos de 30 minutos por semana.



Jovens são o grupo com menor probabilidade de estar no nível Ativo. Mais da metade (57%) das pessoas de 18 a 24 anos fica abaixo dos níveis de movimento recomendados. Elas também registram as menores pontuações de Estado Mental, 62/100, e têm 40% mais chances de estar em nível Ameaçado do que os jovens de 18 a 24 anos há uma década.¹



Movimento e estado mental estão conectados: quanto mais as pessoas se movem, melhor dizem se sentir. Pessoas com níveis de movimento Ativo registram uma pontuação de Estado Mental de 71/100, contra 60/100 entre as de nível Ameaçado. Quatro em cada cinco pessoas (81%) entrevistadas relatam pelo menos um sintoma atribuído à falta de movimento – os mais comuns são letargia, redução da motivação e baixo humor.



Níveis mais altos de movimento estão ligados a um bem-estar maior. Pessoas com níveis de movimento Ativo relatam se sentir 23% mais energizadas, 20% mais equilibradas, 19% mais confiantes, 17% mais focadas e 16% mais capazes de lidar com o estresse do que aquelas em nível Ameaçado.



A vida moderna tornou o movimento opcional, com a conveniência substituindo-o cada vez mais. Quase dois terços das pessoas (64%) dizem que hoje é fácil passar um dia inteiro quase sem se movimentar, enquanto 44% afirmam que conseguiriam ficar em casa por três dias ou mais sem sair.



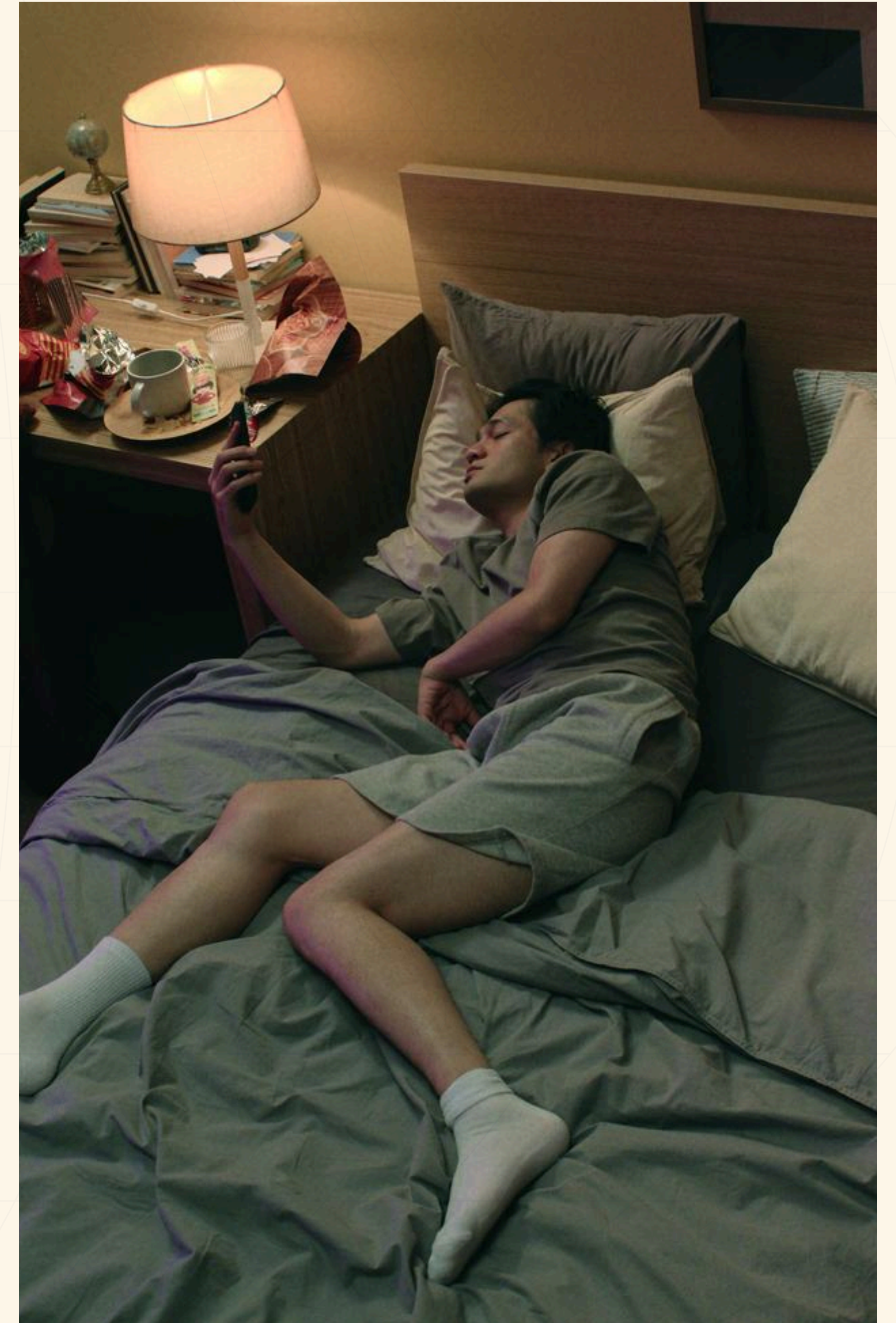
A tecnologia também está mudando a forma como nos movemos. Quatro em cada dez pessoas (41%) resolvem tarefas do dia a dia online em vez de sair de casa, enquanto 41% dos jovens de 18 a 24 anos costumam usar IA para tarefas que antes fariam sozinhos – quase quatro vezes a taxa da geração mais velha.



Os níveis de movimento devem cair ainda mais até 2035. Com base nas tendências atuais apresentadas aqui, os níveis de movimento Ativo devem cair para 44% até 2035. Estima-se que 2,3 bilhões de adultos² – mais da metade (56%) da população dos países estudados – possam ter níveis de movimento classificados como Em Risco ou Ameaçado.



E a boa notícia: não é preciso muito para fazer diferença. A pesquisa da ASICS mostra que apenas 15 minutos e 9 segundos de movimento já geram uma melhora mensurável nas pontuações de Estado Mental. Também há vontade de mudança: 47% dos jovens de 18 a 24 anos esperam se movimentar mais daqui a cinco anos. As ações de preservação recomendadas estão detalhadas na Seção 7.



Apresentação do David Raichlen

*Professor de Ciências Biológicas e
Antropologia da University of
Southern California.*

Durante grande parte da minha carreira, estudei o movimento humano e busquei entender por que a atividade física está associada a benefícios importantes para a saúde física e mental. Fui corredor competitivo e atleta de resistência desde jovem até a faculdade. Depois de um período de pausa, percebi que minha saúde mental estava sofrendo. Então, voltei a correr, que sempre foi minha terapia. Algo fez sentido. Percebi que correr, e o exercício de forma geral, afetava meu cérebro, e, como professor de Antropologia, fiquei determinado a descobrir: por que simplesmente mover o corpo podia ter um impacto tão forte em como eu me sentia a cada dia?

Responder a essa pergunta me levou de medir a química do sangue e fazer exames cerebrais de corredores em laboratório a viver com caçadores-coletores no interior da Tanzânia. O que descobri pelo caminho é que os seres humanos parecem depender de forma incomum da atividade física para se manterem saudáveis – nosso corpo parece precisar de movimento regular de um jeito que a vida moderna torna muito fácil ignorar.

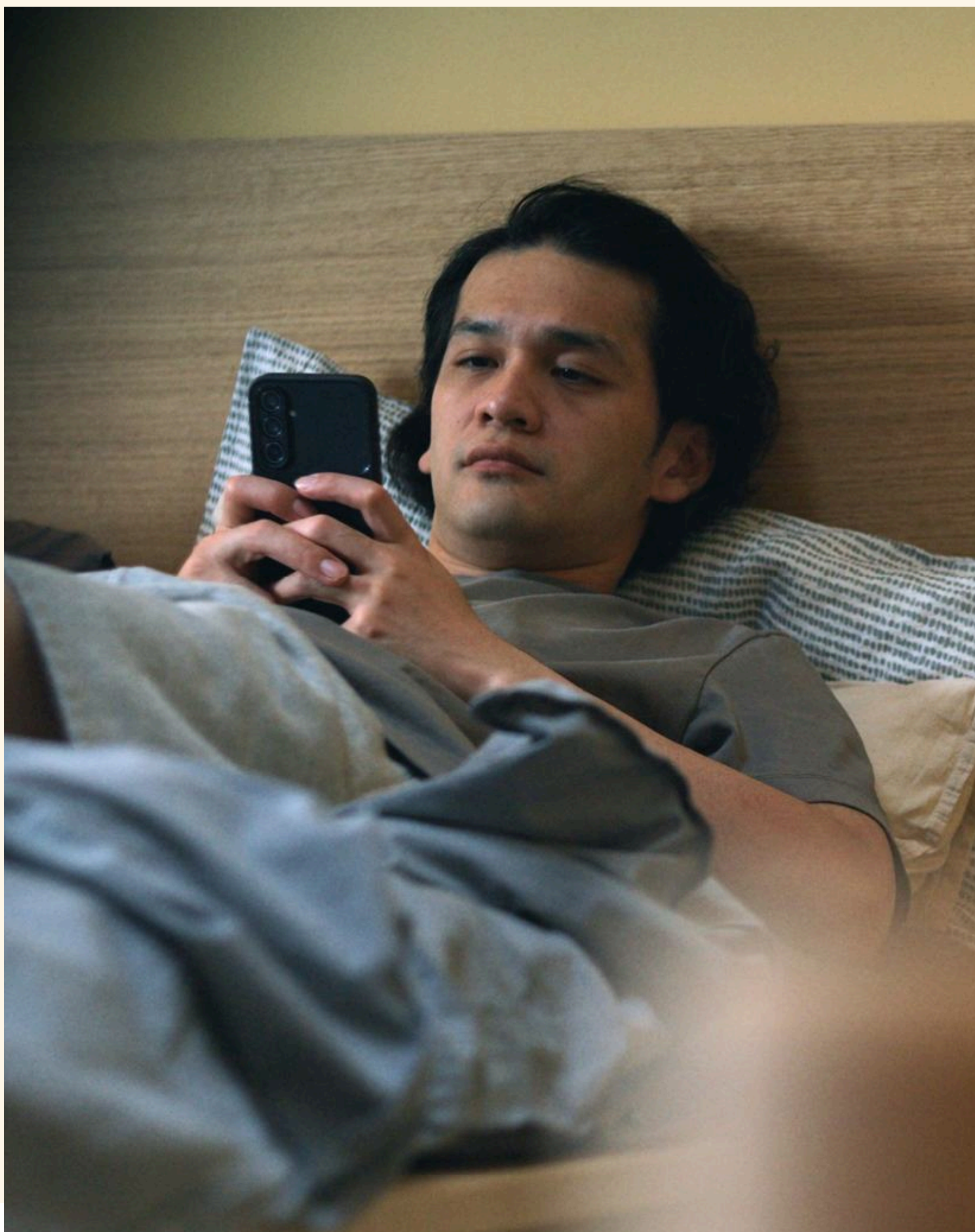
Nossas vidas modernas hoje exigem muito menos atividade física do que a vida ativa que os humanos levaram durante a maior parte de sua história.

Esse descompasso significa que o movimento não é opcional para a espécie humana. Nossos ossos e músculos precisam de exercício para manter a força. Nosso coração e vasos sanguíneos dependem da atividade para continuarem eficientes e elásticos. E, talvez de forma mais surpreendente, nosso cérebro responde aos sinais do corpo em movimento que sustentam a função cognitiva e a saúde mental. Longos períodos de comportamento sedentário também podem afetar nossa fisiologia de formas que nem sempre conseguimos reverter totalmente com um treino. Embora outras espécies possam ficar sentadas por mais horas por dia do que nós, o tempo que passamos em sofás, mesas de trabalho e em frente às telas parece ter um impacto desproporcional na nossa saúde.

↓

“Nossas vidas modernas hoje exigem muito menos atividade física do que a vida ativa que os humanos levaram durante a maior parte de sua história.”





“Nós mudamos nosso próprio habitat, mas também temos a capacidade de mudar como vivemos dentro dele.”

São esses achados que tornam este relatório tão instigante. A maioria dos esforços de preservação foca em proteger espécies de ameaças que elas não conseguem controlar, geralmente restaurando habitats ou eliminando perigos externos. A inatividade humana é um desafio novo. Nós mudamos nosso próprio habitat, mas também temos a capacidade de mudar como vivemos dentro dele. Claro, os humanos não estão ameaçados no sentido tradicional, e a inatividade física não coloca em risco a sobrevivência da espécie humana. Mas o que está em risco é nossa capacidade de prosperar em corpos que ainda dependem de movimento regular para se manterem saudáveis.

A mensagem mais encorajadora do relatório é que até pequenas quantidades de movimento podem fazer uma grande diferença.

Fazer pequenas mudanças na quantidade de movimento do nosso dia a dia está ao nosso alcance. E talvez seja isso que torna este relatório tão importante.

Somos, talvez de forma única, capazes de ler nossa própria avaliação de preservação e agir a partir do que aprendemos.



O STATUS GLOBAL DE PRESERVAÇÃO DO MOVIMENTO



ESPÉCIE



Homo sapiens

NOME POPULAR



Ser humano

POPULAÇÃO



~ 8 bilhões no mundo todo

DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA



Global, com variação regional

HABITATS



Cada vez mais a casa, o escritório, o carro e o sofá

PRINCIPAIS AMEAÇAS



Conforto, conveniência, habitat sedentário

ADAPTAÇÃO CARACTERÍSTICA



Locomoção bípede; constituição voltada para o movimento de resistência

TENDÊNCIA POPULACIONAL



Movimento em declínio

STATUS DE MOVIMENTO ATUAL: EM RISCO



Mais da metade da população (53%) não se movimenta o suficiente

AÇÕES DE PRESERVAÇÃO



Ver Ações de preservação necessárias, Seção 7

Status de movimento projetado para 2035



EM RISCO

em piora, com projeção de 2,3 bilhões de adultos com níveis de movimento classificados como Em Risco ou Ameaçado.



Status do Movimento ao Redor do Mundo

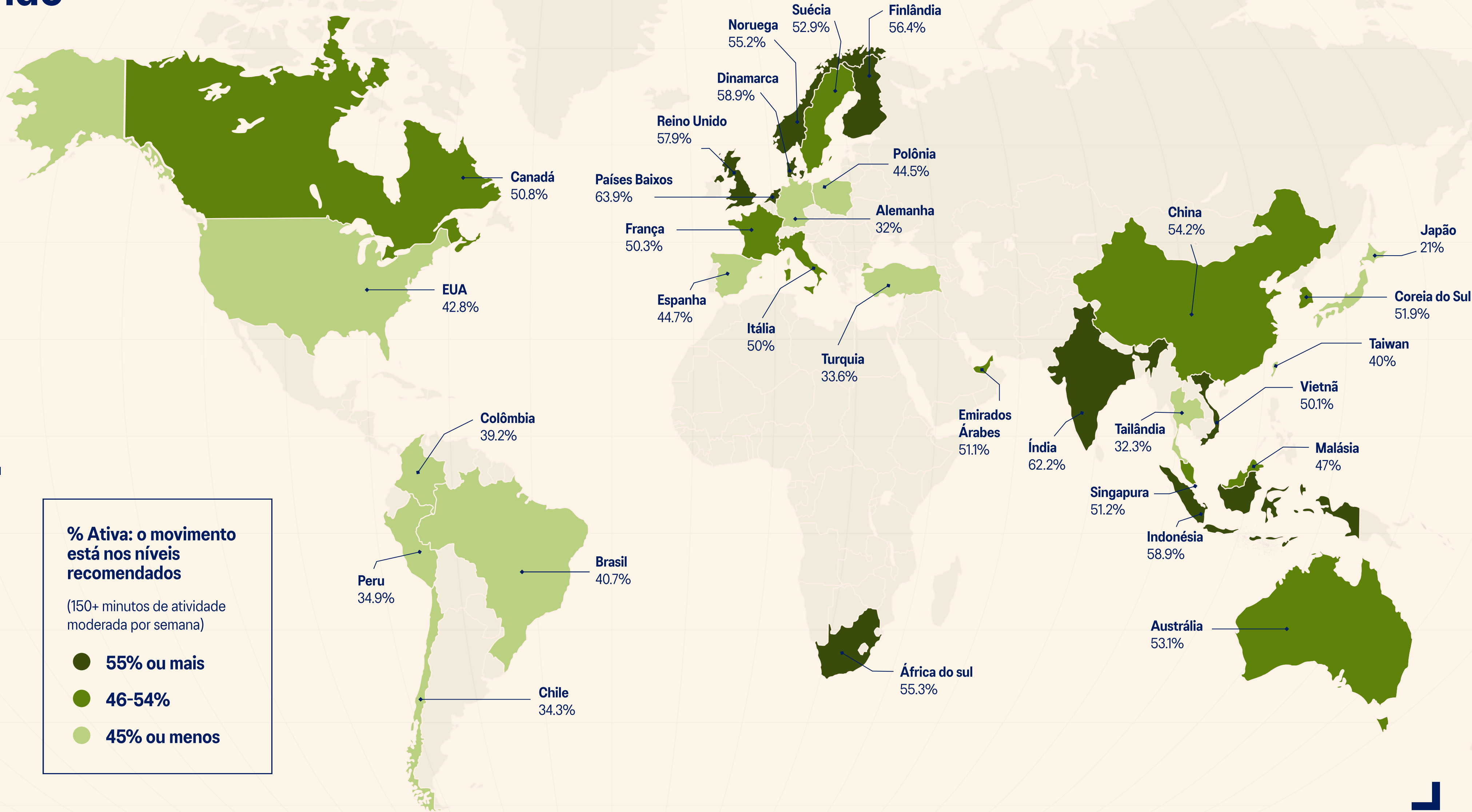
Os níveis de movimento variam significativamente ao redor do mundo, de 64% de pessoas com níveis de movimento classificados como Ativo nos Países Baixos a apenas 21% no Japão. Alemanha, Tailândia, Turquia e Chile também ficam abaixo da média global, enquanto Dinamarca, Índia, Indonésia e Reino Unido estão entre os países mais ativos avaliados.

Ranking	Pais	% Ativa	SOMI '26
00	Média Global	47.5%	67
01	Países Baixos	63.9%	67
02	Índia	62.2%	72
03	Indonésia	58.9%	72
04	Dinamarca	58.9%	67
05	Reino Unido	57.9%	65
06	Finlândia	56.4%	62
07	África do Sul	55.3%	69
08	Noruega	55.2%	60
09	China	54.2%	76
10	Austrália	53.1%	63
11	Suécia	52.9%	62
12	Coreia do sul	51.9%	61
13	Singapura	51.2%	67
14	Emirados Árabes	51.1%	74
15	Canadá	50.8%	66
16	França	50.3%	66
17	Vietnã	50.1%	75
18	Itália	50%	66
19	Malásia	47%	57
20	Espanha	44.7%	67
21	Polônia	44.5%	67
22	EUA	42.8%	67
23	Brasil	40.7%	68
24	Taiwan	40%	64
25	Colômbia	39.2%	71
26	Peru	34.9%	66
27	Chile	34.3%	66
28	Turquia	33.6%	66
29	Tailândia	32.3%	72
30	Alemanha	32%	64
31	Japão	21%	59

% Ativa: o movimento está nos níveis recomendados

(150+ minutos de atividade moderada por semana)

- 55% ou mais
- 46-54%
- 45% ou menos



A RELAÇÃO ENTRE O MOVIMENTO E A MENTE E POR QUE O MOVIMENTO IMPORTA

Quanto mais as pessoas se movimentam, maior sua pontuação de Estado Mental. Pessoas com níveis de movimento Ativo registram, em média, uma pontuação de Estado Mental de 71/100, contra 60/100 entre as de nível Ameaçado – uma diferença de onze pontos. A média global está em 67/100, com dados de julho de 2026.

Pessoas com níveis de movimento Ativo também relatam se sentir 23% mais energizadas, 20% mais equilibradas e 19% mais positivas e confiantes, com melhor memória, do que as de nível Ameaçado. Também relatam se sentir 17% mais focadas e 16% mais capazes de lidar com o estresse.



+ 23% Mais energizadas

+ 20% Mais equilibradas

+ 19% Mais positivas e confiantes

+ 17% Mais focadas

+ 16% Mais capazes de lidar com o estresse

Quanto menos as pessoas se movimentam, menor sua pontuação de Estado Mental. Pessoas que dizem se movimentar muito menos do que há cinco anos registram uma pontuação de Estado Mental de 55/100, enquanto as que se movimentam muito mais têm pontuação de 72/100 - uma diferença de 18 pontos.

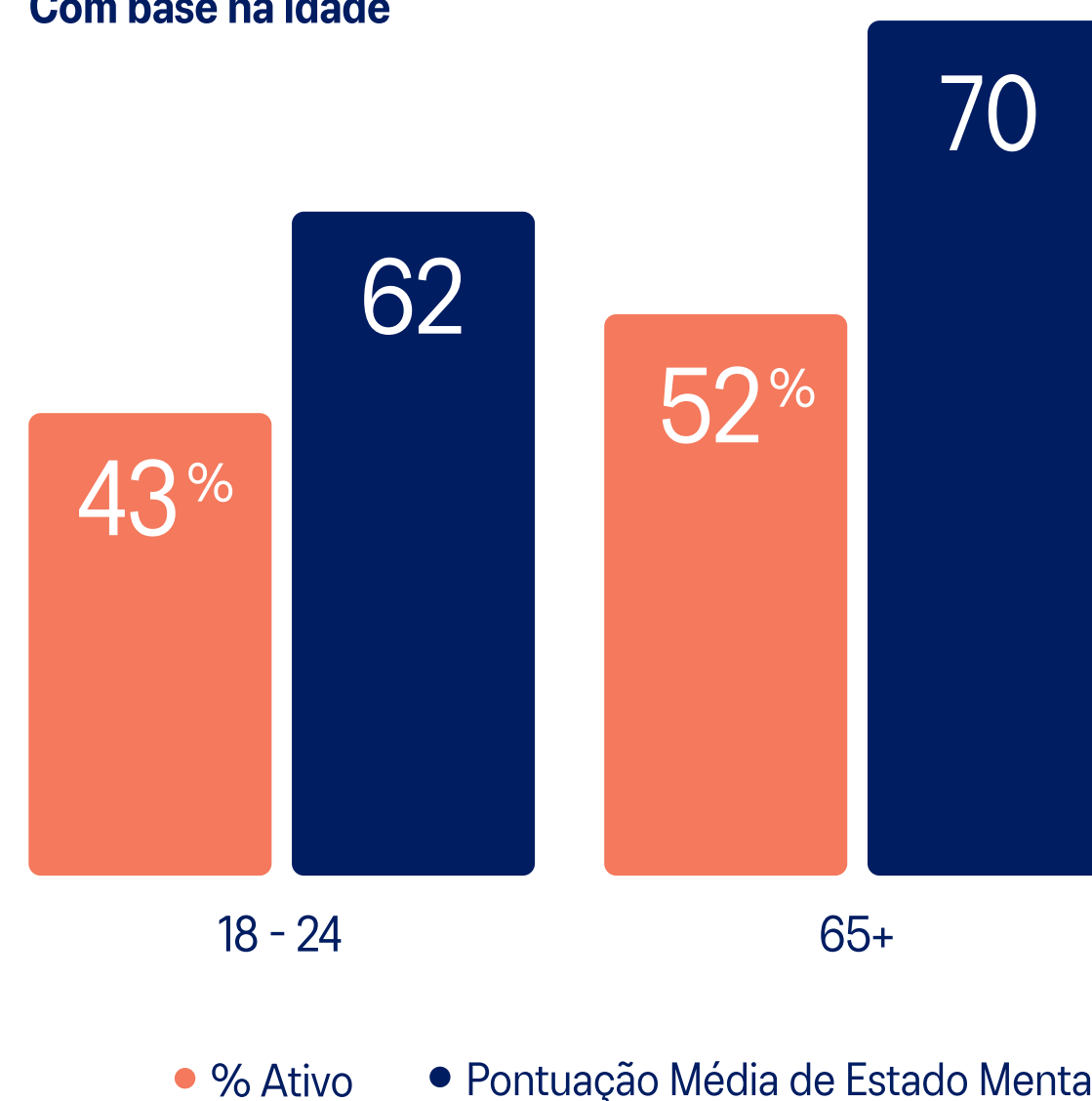
Quatro em cada cinco pessoas (81%) relatam sintomas negativos atribuídos à falta de movimento - os mais comuns são letargia, baixo humor, redução da motivação, aumento do estresse e piora do sono.

As pessoas mais sedentárias têm as menores pontuações de Estado Mental. Pessoas sedentárias por 12 horas ou mais por dia registram, em média, uma pontuação de Estado Mental de 59/100, contra 68/100 entre as sedentárias por seis horas ou menos. Elas também têm mais do que o dobro de chances de ter níveis de movimento classificados como Ameaçado (46% vs 20%). O tempo de tela segue o mesmo padrão: quem passa mais de 10 horas por dia em telas pontua 61/100, contra 69/100 entre quem passa seis horas ou menos.

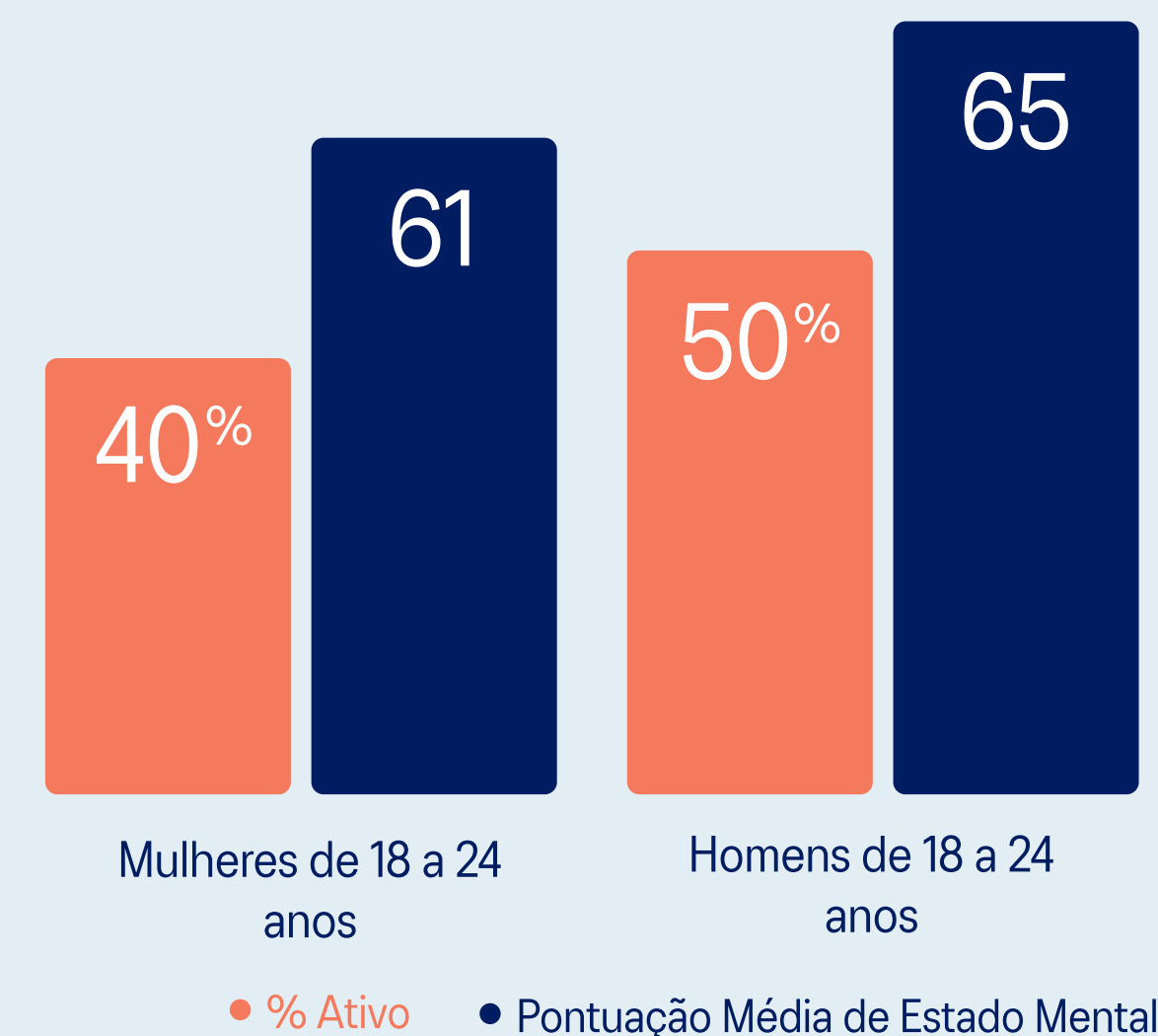
E cumprir as diretrizes de atividade física não anula o efeito do tempo de tela. Mesmo entre as pessoas com níveis de movimento Ativo, quem passa mais de 10 horas por dia em telas registra uma pontuação de Estado Mental de 66/100, contra 74/100 entre quem passa de uma a duas horas em telas.

Em quase todos os países, os jovens – e, em especial, as mulheres jovens – registram os menores níveis de movimento e as menores pontuações de Estado Mental.

Ativo e Pontuação de Estado Mental
Com base na idade



Ativo e Pontuação de Estado Mental
Com base no gênero entre os mais jovens



Pessoas de 18 a 24 anos são as com menor probabilidade de ter níveis de movimento Ativo - 57% ficam abaixo dos níveis recomendados, contra 48% das pessoas com mais de 65 anos. Os efeitos são quase universais: 92% relatam pelo menos um impacto negativo associado à falta de movimento. Os mais citados são: redução da motivação (40%), baixo humor (40%) e aumento da letargia (38%).

O sedentarismo é mais presente entre os jovens. Quase metade (46%) das pessoas de 18 a 24 anos passa longos períodos deitada assistindo a conteúdos ou navegando no celular, acima da média geral (33%). O mesmo padrão se repete em outros comportamentos sedentários: 39% permanecem por longos períodos na cama usando o celular, contra 24% no geral; e 30% relatam passar a noite inteira sem sair do lugar, contra 23% no geral.

A diferença é ainda maior entre as mulheres jovens, que registram a menor pontuação de Estado Mental entre todos os grupos avaliados (61/100 para mulheres de 18 a 24 anos, contra 65/100 para homens da mesma idade).



E a tendência está piorando. Hoje, pessoas de 18 a 24 anos têm 40% mais chances de ter níveis de movimento classificados como Ameaçado do que pessoas da mesma idade tinham há uma década¹ - um padrão encontrado em 25 dos 31 países avaliados. Os aumentos mais acentuados estão na África do Sul (147%), Malásia (137%), EAU (113%), Singapura (112%) e Vietnã (108%). Isso ecoa o conceito de “síndrome da linha de base móvel” (shifting baseline syndrome) da ciência da preservação: cada geração aceita um ambiente mais sedentário como normal, por nunca ter conhecido outro.



UM HABITAT CONSTRUÍDO PARA A IMOBILIDADE

Hoje, as pessoas passam 86% do seu dia acordadas sem se movimentar. Quase dois terços dos adultos (64%) concordam que hoje é fácil passar um dia inteiro quase sem se mexer, porque a vida moderna se tornou muito conveniente. E 42% costumam escolher a opção que exige menos esforço físico, mesmo quando não é muito mais rápida.

A casa se tornou nosso principal habitat para trabalhar, descansar e se entreter.

Quase seis em cada dez (58%) adultos que trabalham dizem que a casa é hoje o principal lugar onde trabalham, relaxam e socializam, enquanto 44% conseguiriam ficar em casa tranquilamente por três dias ou mais sem sair — número que sobe para 51% entre os de 18 a 24 anos.

E passar mais tempo em casa está ligado a um Estado Mental pior.

Pessoas que muitas vezes passam o dia inteiro sem sair de casa têm, em média, pontuação de Estado Mental de 62/100, contra 71/100 entre as que nunca fazem isso — e têm o dobro de chances de ter níveis de movimento classificados como Ameaçado (40% vs 20%). O padrão se mantém quanto mais tempo a pessoa fica em casa: quem diz que conseguiria ficar em casa tranquilamente por mais de uma semana pontua apenas 60/100.

Todo deslocamento hoje tem um substituto que dispensa sair de casa.

Hoje é possível comer, trabalhar, fazer compras, socializar, cuidar das finanças e se entreter sem se mexer — e é isso o que cada vez mais pessoas fazem. Mais de um terço (39%) costuma socializar por telefone ou vídeo em vez de pessoalmente, número que sobe para 46% entre os de 18 a 24 anos, enquanto 41% costumam resolver tarefas online em vez de presencialmente. Quase metade (46%) diz recorrer a essas opções de conveniência mais do que há cinco anos.

E o substituto mais recente é também o mais geracional: a IA.

Dois em cada cinco jovens de 18 a 24 anos (41%) hoje costumam usar IA para realizar tarefas que antes fariam sozinhos — quatro vezes a taxa entre os adultos mais velhos (10%). Como os jovens de 18 a 24 anos têm as menores pontuações de Estado Mental entre todas as faixas etárias, a geração que está crescendo em um mundo cada vez mais automatizado e conveniente é também a que menos se movimenta e a que se sente pior.

As pessoas percebem essa mudança acontecendo.

Ao serem perguntadas sobre o que mais mudou a forma como se movimentam, as pessoas apontam para smartphones (57%), redes sociais (53%), compras online (50%) e trabalho remoto (43%). Dois terços (67%) estão preocupados que a tecnologia moderna e a cultura da conveniência estejam afetando o quanto as pessoas se movem. Quase metade (46%) resolve mais tarefas do dia a dia usando opções de conveniência do que há cinco anos, e quase dois em cada cinco (38%) esperam fazer isso ainda mais nos próximos cinco anos.

Notas de campo do habitat moderno.

Ao longo da pesquisa, três comportamentos aparecem repetidamente. Batizamos esses comportamentos familiares de Grudado na Cama, Morador do Sofá e Refém da Mesa. E há uma diferença mensurável. Pessoas que costumam ter esses comportamentos se movimentam cerca de 100 minutos a menos por semana e registram pontuações de Estado Mental até quatro pontos mais baixas do que quem não os tem.





O Grudado na Cama

Habitat

A cama, bem depois de acordar ou bem antes de dormir.

Comportamento característico

Longos períodos na horizontal, iluminado(a) pela tela do celular. Mais observado entre pessoas de 18-24 anos, das quais 39% costumam passar longos períodos na cama no celular sem se levantar – cerca do dobro da taxa da geração dos pais, e quatro vezes a das pessoas com mais de 65 anos.

Prevalência

24% dos adultos costumam passar longos períodos rolando a tela na cama sem se levantar.



O Morador do Sofá

Habitat

O sofá, geralmente cercado de controles remotos, petiscos e embalagens de delivery.

Comportamento característico

Longos períodos acomodado(a) no mesmo lugar, muitas vezes com várias telas ao mesmo tempo. Quase metade (47%) usa duas ou mais telas simultaneamente, e um terço (33%) já foi flagrado assistindo à TV, trabalhando no notebook e rolando o celular ao mesmo tempo.

Prevalência

23% costumam passar a noite inteira sem sair do lugar.



O Refém da Mesa

Habitat

A estação de trabalho.

Comportamento característico

Consegue passar a maior parte do dia de trabalho sem precisar se deslocar. Mais da metade (51%) afirma que passa a maior parte da jornada sem se movimentar, enquanto 52% dizem que o ambiente de trabalho estimula ativamente o comportamentos sedentário. Quem trabalha em home office em tempo integral é o grupo menos ativo e registra a menor pontuação de Estado Mental entre todos os padrões de trabalho.

Prevalência

27% costumam passar longos períodos da jornada de trabalho sem se movimentar.



A PROJEÇÃO PARA 2035

Mantidas as tendências atuais, estima-se que 2,3 bilhões de adultos, o equivalente a 56% da população avaliada, poderão apresentar níveis de movimento classificados como Em Risco ou Ameaçado até 2035, permanecendo abaixo da recomendação de 150 minutos semanais de atividade física moderada.

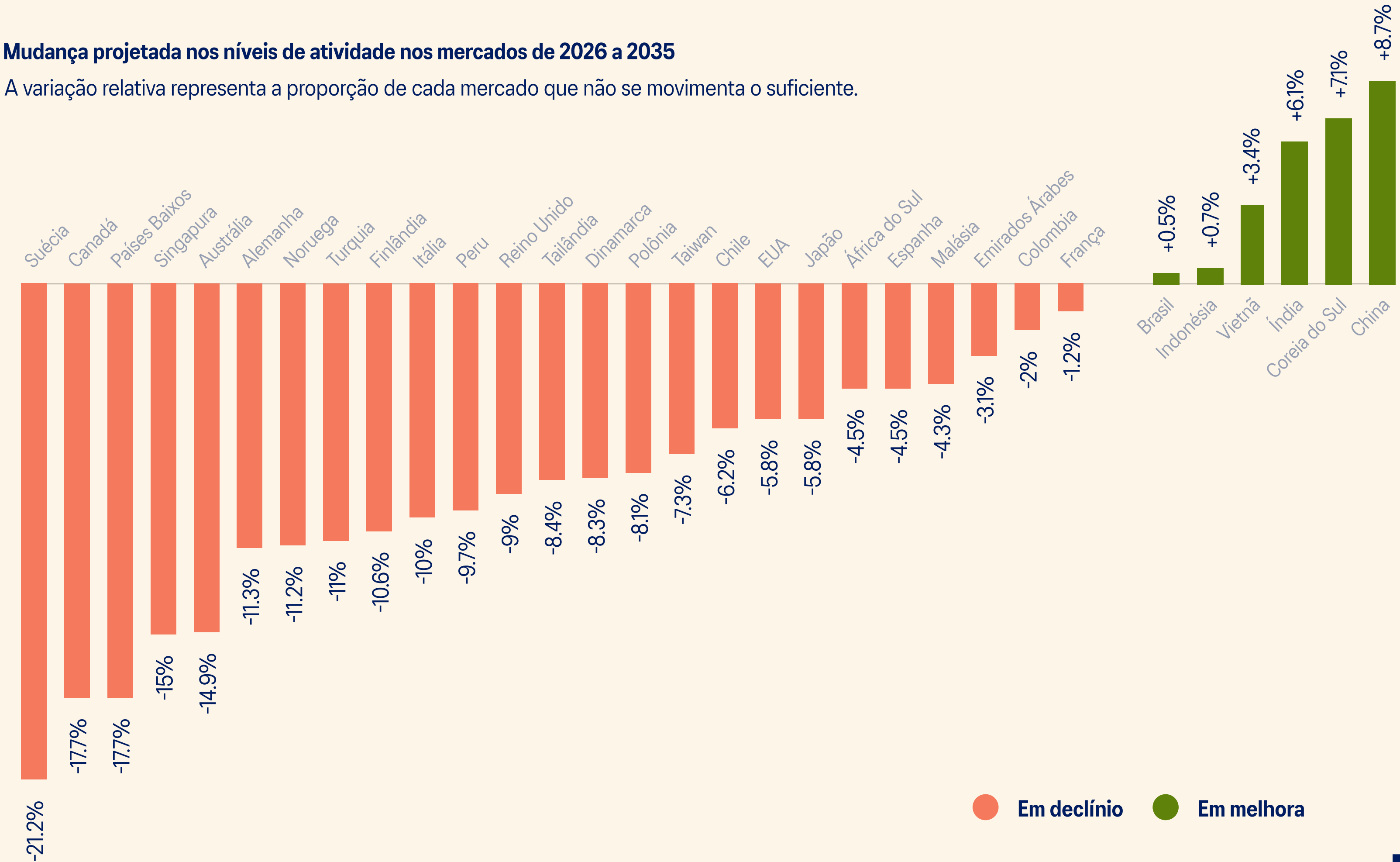
A proporção com níveis de movimento Ativo deve cair de 47% para 44%, com a maior parte migrando para o grupo Em Risco. Já a proporção com níveis Ameaçado deve permanecer praticamente estável, em torno de 23%.

Os níveis de movimento devem cair em 25 dos 31 países avaliados. Hoje, a maioria dos adultos fica abaixo das diretrizes recomendadas de atividade física em 13 países. Até 2035, esse número pode subir para 20.

As quedas mais acentuadas estão projetadas para Suécia, Canadá, Países Baixos, Singapura e Austrália. Seis países devem se manter estáveis ou melhorar ligeiramente: China, Coreia do Sul, Índia, Vietnã, Indonésia e Brasil.

Mudança projetada nos níveis de atividade nos mercados de 2026 a 2035

A variação relativa representa a proporção de cada mercado que não se movimenta o suficiente.



PERSPECTIVAS PARA A PRESERVAÇÃO DO MOVIMENTO: UM CENÁRIO DE OTIMISTA

As seções anteriores apresentaram os resultados da pesquisa. Agora, discutiremos o que isso significa - e o que pode ser feito.

O que os achados significam para a mente

Por Professor Brendon Stubbs. King's College London e University of Vienna

A relação entre movimento e mente é uma das mais consistentemente comprovadas pela ciência, e este estudo acrescenta duas coisas: escala e consistência. Em uma amostra de 34.000 pessoas em 31 países, o mesmo padrão se repete em todos os mercados analisados: quanto menor o nível de movimento, pior a pontuação de Estado Mental.

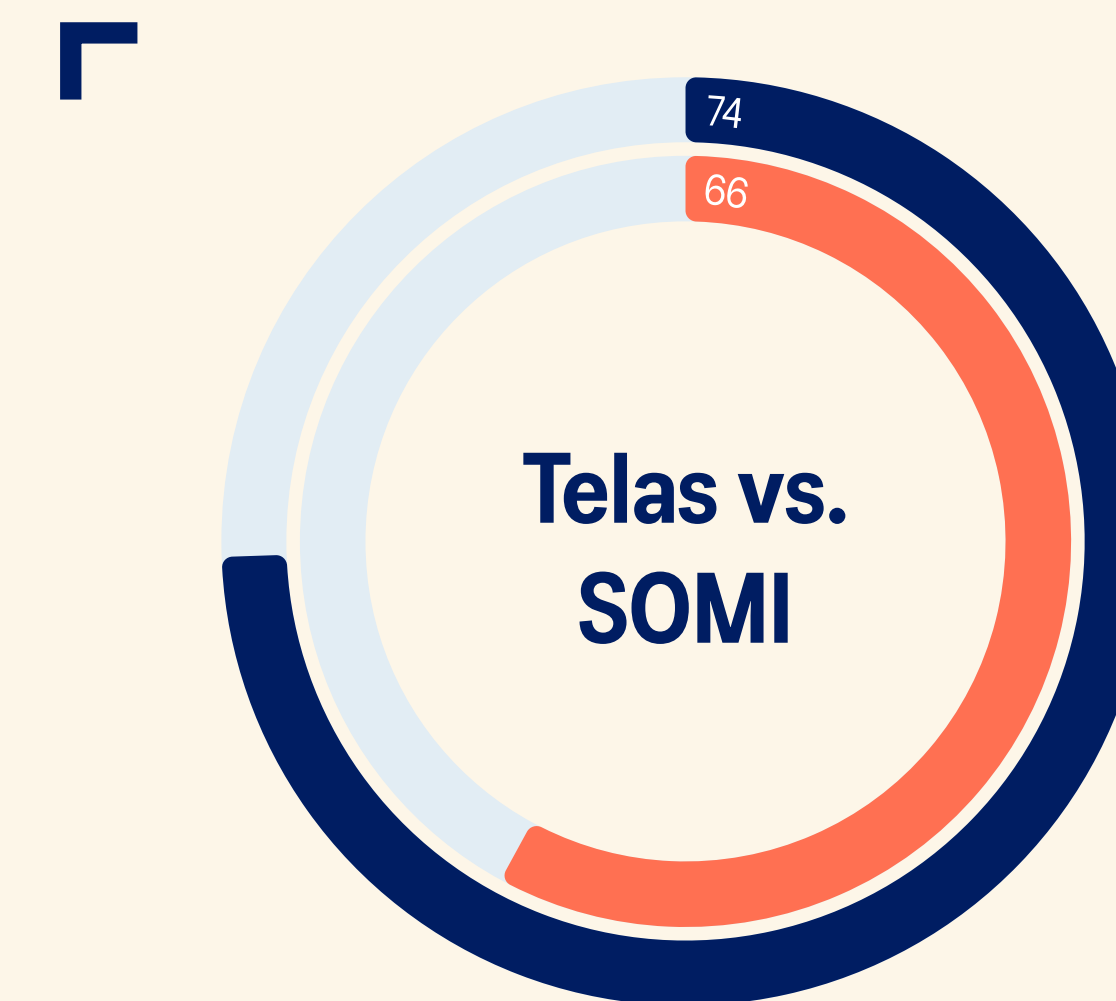
O movimento chega à mente por meio de vários mecanismos ao mesmo tempo.

- A contração muscular libera proteínas que favorecem o crescimento de neurônios no hipocampo, a região mais ligada ao humor e à memória.
- O movimento regular também reduz a inflamação, melhora a função vascular e a sensibilidade à insulina, e melhora o sono – uma das influências diárias mais fortes sobre o humor.
- Depois, há o que as próprias pessoas percebem em si mesmas: uma sensação de realização, tempo ao ar livre e contato com outras pessoas.

É justamente por isso que o movimento influencia tantas dimensões do nosso bem-estar ao mesmo tempo. Este estudo traz dois achados que mudam a forma como eu abordaria esse tema.

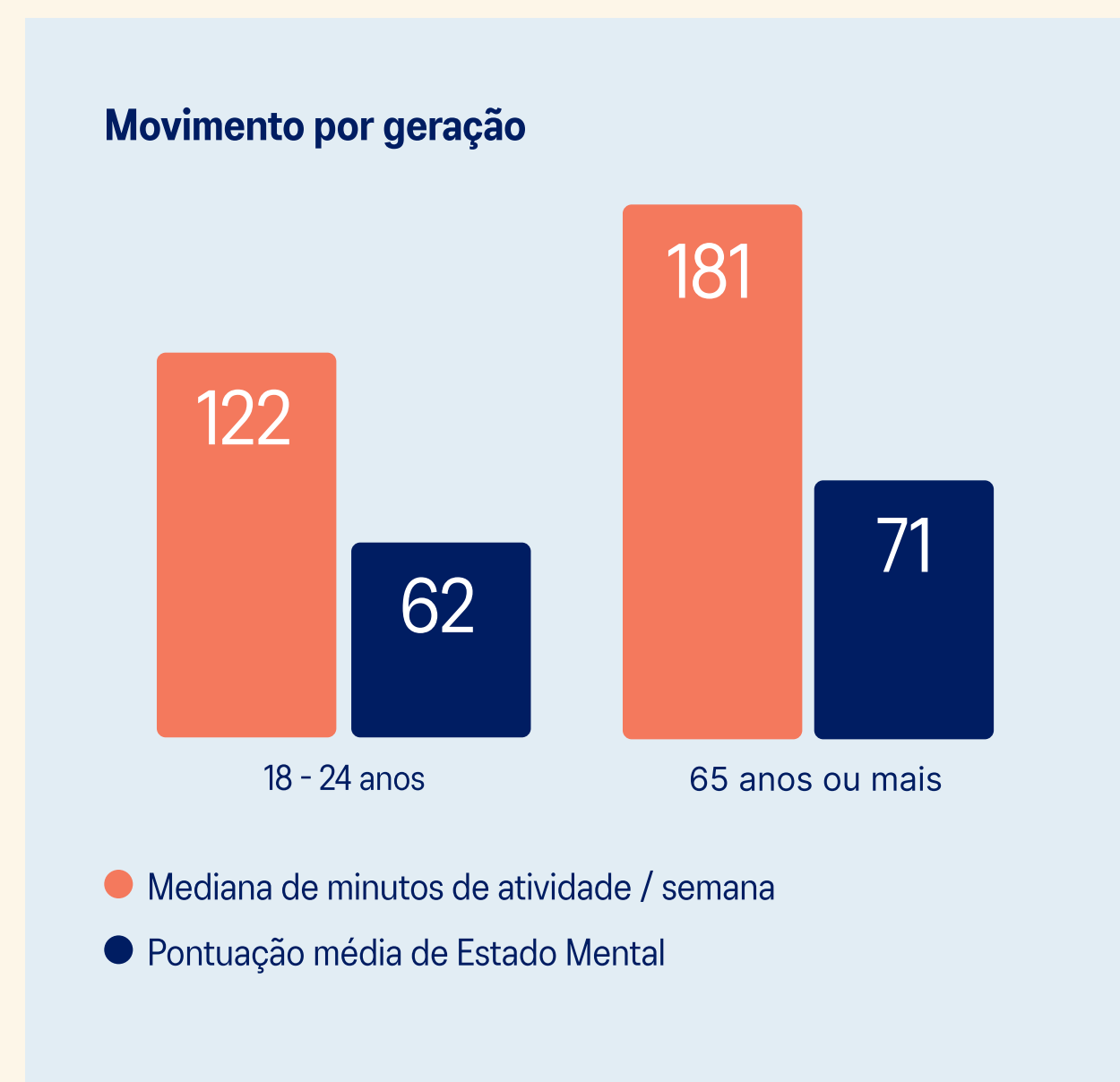
Primeiro: cumprir as diretrizes semanais de atividade física não protege você se o resto do seu dia é passado parado.

Entre adultos que se exercitam por 150 minutos ou mais por semana, quem passa 10 horas ou mais por dia em telas tem pontuação de Estado Mental de 66 em 100, contra 74 entre quem passa de uma a duas horas em telas. Uma corrida de trinta minutos não desfaz quinze horas de imobilidade. Não é só o total semanal que importa – é a forma como o dia inteiro se organiza.



● Usa telas por 10+ horas por dia ● Usa telas de 1 a 2 horas por dia

Segundo: a idade. Eu esperava que os adultos mais velhos apresentassem os piores resultados em atividade física e estado mental. Em vez disso, os jovens de 18-24 anos são os que têm menor probabilidade de se movimentar o suficiente e registram as menores pontuações de Estado Mental entre todas as faixas etárias. A geração com menos motivos para se mover é a que mais sente o impacto disso.



O que mais me preocupa é a trajetória. Adultos que dizem se movimentar muito menos do que há cinco anos têm, em média, pontuação de Estado Mental de 55 em 100; os que se movimentam muito mais pontuam 73. Se a atividade física continuar caindo no ritmo sugerido pela última década, mais pessoas no mundo cairão no grupo que já se sente pior. Isso torna essa questão um problema de saúde pública – não de estilo de vida.

“Quinze minutos de movimento diário podem mudar como as pessoas se sentem, e praticamente qualquer um consegue encontrar quinze minutos.”

O professor Brendon Stubbs afirmou: “A vida moderna projetou o movimento para fora do cotidiano, e nossos dados sugerem que é a mente que mais paga o preço por isso – e também a que mais tem a ganhar ao mudar de rumo. O que me dá esperança é o quão pequena é a dose necessária para começar a virar o jogo. Quinze minutos de movimento diário podem mudar como as pessoas se sentem, e praticamente qualquer um consegue encontrar quinze minutos.”



O que os achados significam para o corpo

Por Professor David Raichlen, University of Southern California

A inatividade física tem consequências amplas em vários sistemas fisiológicos. A atividade física regular ajuda a manter a saúde cardiovascular e metabólica, sustenta a força muscular e óssea, e melhora a função cognitiva e o humor. Quando as pessoas ficam consistentemente abaixo das diretrizes de atividade física, deixam de ter esses efeitos protetores e, com o tempo, enfrentam um risco maior de diversas doenças crônicas.

O exercício é apenas parte do quadro. É possível cumprir a diretriz de atividade física, mas o que você faz com o resto do seu dia também pode ter um impacto significativo na sua saúde. Altos níveis de tempo sedentário estão ligados a piores resultados de saúde cardiometabólica e a um risco maior de mortalidade precoce. É importante notar que o tempo passado diante de telas passivas, como a TV, está associado a piores indicadores de saúde cerebral e a um risco maior de desenvolver demência.

Esses achados sobre o cérebro são particularmente importantes porque o grupo menos ativo desta pesquisa, os jovens de 18-24 anos, também relatou níveis acima da média em todos os comportamentos sedentários medidos, incluindo

PERSPECTIVAS PARA A PRESERVAÇÃO DO MOVIMENTO: UM CENÁRIO OTIMISTA

asics
sound mind, sound body

tempo significativo em telas passivas. Ainda não sabemos o que esses padrões significarão para a saúde cerebral deles daqui a algumas décadas. Mas o início da vida adulta é um período importante para construir e manter a saúde cardiometabólica e musculoesquelética. É também um momento de formação de hábitos que podem persistir ao longo da vida, o que torna preocupante a combinação de baixa atividade física e tempo elevado em telas passivas.

Essa ligação entre corpo e cérebro é profunda. O movimento sempre foi uma combinação de desafios físicos e cognitivos – exigindo coordenação, planejamento e tomada de decisão – e o nosso tempo livre antes era passado interagindo com outras pessoas, e não diante de telas.

A boa notícia é que ações simples podem ajudar. Nosso ambiente mudou mais rápido do que nossos hábitos diários se ajustaram, mas podemos fazer escolhas que tragam o movimento de volta ao dia a dia. Passar tempo ao ar livre, se afastar das telas e se movimentar pelo nosso habitat é uma forma simples de fazer isso.

“Construímos um mundo que torna o movimento opcional.”

O professor David Raichlen afirmou: “Construímos um mundo que torna o movimento opcional. Conseguimos trabalhar, fazer compras, socializar nos entreter sem realmente nos movimentar – e, embora isso seja conveniente, nosso corpo e nossa mente ainda dependem de movimento regular para se manterem saudáveis. Os achados são um lembrete de que o movimento não é um extra; ele é fundamental para como sentimos, pensamos e funcionamos. O lado animador é que não é preciso muito para mudar: pequenos momentos de atividade, fáceis de alcançar, podem fazer uma diferença real, e o desafio é simplesmente trazê-los de volta para o mundo em que vivemos hoje.”



Há esperança

Diferentemente de quase qualquer outra avaliação de preservação, esta não pede a restauração de nenhum habitat nem a remoção de nenhuma ameaça externa.

O que me dá esperança é onde está a maior diferença nos nossos próprios dados. Ela não está entre quem se movimenta muito e quem se movimenta pouco, mas entre não fazer nada e fazer alguma coisa. Adultos que relatam nenhuma atividade na última semana têm pontuação de Estado Mental de 57 em 100. Os que fazem alguma coisa, mesmo bem abaixo da diretriz, pontuam 66. Chegar a 150 minutos de atividade moderada soma mais cinco pontos a isso, o que significa que nove dos catorze pontos vêm simplesmente de começar.

Nossa pesquisa anterior já apontava essa dose inicial em 15 minutos e 9 segundos por dia, e este estudo confirma isso: adultos que fazem cerca de quinze minutos por dia pontuam 67 – a média global – mostrando que pequenas quantidades de movimento podem fazer uma diferença significativa.

A outra metade da equação é a velocidade. O movimento pode elevar o humor em poucos minutos; não é preciso esperar meses para sentir o efeito.

O passo mais importante é o primeiro, e os 150 minutos semanais continuam sendo o destino a se construir.

O que a pesquisa da ASICS mostra

Uma pesquisa anterior da ASICS constatou que apenas 15 minutos e 9 segundos de movimento já podem elevar a mente.³ O Experimento Desk Break da ASICS (2024)⁴ demonstrou ainda mais os benefícios de trazer o movimento para o dia a dia: 15 minutos de movimento diário melhoraram as pontuações de Estado Mental dos participantes em 22,5%, reduziram o estresse em 14,7% e melhoraram o foco em 28,6%.



O que este relatório recomenda

1. Movimento diário

Comece com 15 minutos por dia, avançando em direção aos 150 minutos semanais recomendados de atividade moderada. Não é preciso nenhum equipamento ou estrutura especial.

2. Gestão do habitat

Traga o movimento de volta aos principais habitats identificados neste relatório: a casa e o local de trabalho.

3. Monitoramento populacional

Continuar a avaliação bienal dos níveis de movimento e das pontuações de Estado Mental por meio do ASICS Global State of Mind Study, acompanhando as tendências de classificação em relação à projeção para 2035.

4. Conscientização e comunicação.

Continuar divulgando publicamente o Status de Preservação do Movimento e incentivar a participação como Guardiões do Movimento.

A trajetória apresentada na Seção 6 não é inevitável. Ao trazer o movimento de volta para nosso cotidiano, podemos ajudar a mudar para onde essa trajetória leva.



APÊNDICE – METODOLOGIA

Desenho do estudo

Pesquisa online global realizada em julho de 2026 pela empresa de pesquisa de mercado OnePoll, em conformidade com o código de conduta da Market Research Society. 34.000 participantes em 31 países: Austrália, Brasil, Canadá, Chile, China, Colômbia, Dinamarca, Finlândia, França, Alemanha, Índia, Indonésia, Itália, Japão, Malásia, Países Baixos, Noruega, Peru, Polônia, Singapura, África do Sul, Coreia do Sul, Espanha, Suécia, Taiwan, Tailândia, Turquia, EAU, Reino Unido, Estados Unidos e Vietnã. 1.000 por país (2.000 nos EUA, Reino Unido e China), com amostra nacionalmente representativa por idade, gênero e região.

Medidas

Status de Preservação do Movimento/Níveis de Atividade Física. A ASICS trabalhou com o professor Brendon Stubbs para desenvolver o Status de Preservação do Movimento com base em diretrizes de atividade física semanal reconhecidas internacionalmente, incluindo as da Organização Mundial da Saúde, da Sport England, da NHS England e das US Physical Activity Guidelines. O Status de Preservação do Movimento classifica a atividade física moderada a vigorosa semanal em três categorias: Ativo (150+ minutos), Em Risco (30–149 minutos) e Ameaçado (menos de 30 minutos). Cada participante informou, por autorrelato, em quantos dias da última semana foi fisicamente ativo – definido como movimento sustentado que eleva a frequência cardíaca, medido separadamente do movimento diário total - e, nos dias ativos, o número de minutos de atividade. Os minutos semanais de atividade de intensidade moderada foram calculados multiplicando os dias pelos minutos diários.

Pontuação de Estado Mental.

A Pontuação de Estado Mental da ASICS atribui uma nota entre 10 e 100, composta por 10 métricas emocionais e cognitivas: Equilíbrio, Lidar com o estresse, Positividade, Contentamento, Relaxamento, Confiança, Nitidez de memória, Calma, Foco e Energia.

Os participantes responderam a 6 itens sobre sua função cognitiva e emocional e 4 itens sobre sua capacidade mental ao longo do último mês, em uma escala de 1 (nada) a 5 (na média) a 10 (extremamente). As pontuações foram somadas para gerar uma nota total entre 10 e 100, sendo que pontuações mais altas indicam maior capacidade emocional, cognitiva e mental. As Pontuações de Estado Mental por país são moldadas tanto por diferenças culturais na forma como as pessoas se autoavaliam quanto pelo movimento.

Medidas de habitat e comportamento.

Os participantes também informaram: movimento diário total, incluindo atividade incidental; tempo sedentário diário; atitudes em relação à conveniência e ao esforço físico; onde trabalham, relaxam e socializam; com que frequência saem de casa e por quanto tempo conseguiriam ficar dentro dela; equipamentos domésticos e atividades feitas de casa; uso de substitutos de conveniência (entrega de mercado e refeições, compras e tarefas on-line, trabalho remoto, reuniões virtuais, streaming, socialização remota, IA para tarefas do dia a dia) e como isso mudou nos últimos cinco anos; causas percebidas para a redução do movimento; tempo de tela e uso simultâneo de telas; e comportamentos sedentários.

Tamanhos de amostra.

Perguntas sobre o ambiente de trabalho foram feitas apenas a respondentes que trabalham (n = 21.578). Perguntas sobre comportamentos de uso simultâneo de telas foram feitas apenas a respondentes que relataram usar duas ou mais telas ao mesmo tempo (n = 15.864). Os grupos de comportamento extremo relatados na Seção 7 têm bases menores: indivíduos que relataram doze horas ou mais de tempo sedentário diário (n = 1.080) e mais de dez horas de uso diário de telas (n = 2.056).

Projeções para 2035.

As projeções foram modeladas pelo professor Brendon Stubbs. Cada respondente informou sua atividade semanal atual e recordou sua atividade um, cinco e dez anos atrás, gerando quatro medições por pessoa.

Aplicando as mesmas regras de classificação em cada ponto, obtém-se uma série de quatro pontos por mercado para a parcela abaixo da diretriz de 150 minutos. Uma reta de mínimos quadrados ordinários traçada por esses quatro pontos, projetada para 2035, gerou a projeção. As expectativas dos respondentes sobre sua própria atividade futura foram excluídas. Os números descrevem um cenário baseado nas tendências atuais, e não uma previsão. Para testar a confiabilidade, a análise foi refeita 1.500 vezes com amostras redistribuídas aleatoriamente dos mesmos respondentes. O número de 2035 ficou em 44% Ativo, e 95% dessas execuções ficaram entre 43,2% e 44,9%. Em absolutamente todas as execuções, 2035 ficou abaixo de 2026. A projeção também foi recalculada usando um método que não pode gerar valores impossíveis, que retornou 44,1%, indicando uma projeção estatisticamente estável.

Notas sobre números derivados

Extrapolações populacionais.

Quando as porcentagens são expressas em número de pessoas, o percentual é aplicado à população adulta relevante (18+). O número de 2,3 bilhões de adultos para 2035 é calculado como 56% da população adulta (18+) combinada projetada para os 31 países pesquisados em 2035 (4,04 bilhões), segundo o World Population Prospects 2024 da ONU.

Premissa de horas acordado.

Quando o movimento é expresso como proporção das horas acordado, considera-se um dia de 16 horas acordado.

Movimento incidental versus movimento de intensidade moderada.

O movimento diário total inclui atividade incidental – caminhar até o mercado, tarefas domésticas, se deslocar – e é reportado de forma descritiva. A atividade de intensidade moderada, base do Status de Preservação do Movimento, é mais restrita: movimento sustentado que eleva a frequência cardíaca. Uma pessoa pode acumular bastante movimento incidental e, ainda assim, ficar abaixo da diretriz de 150+ minutos semanais - por isso, pessoas que relatam se movimentar ao longo do dia ainda podem ter níveis de movimento classificados Em Risco ou Ameaçado.

Atividade autorrelatada.

Todos os números de atividade são autorrelatados. Respondentes costumam superestimar a atividade física, então os níveis reais provavelmente são menores do que os relatados.

* As parcelas e projeções globais de atividade são a média não ponderada dos resultados dos 31 países. Os demais números globais são calculados considerando todos os respondentes.

References

¹ Com base nos níveis de atividade recordados por pessoas atualmente entre 25 e 34 anos, descrevendo sua atividade há uma década, quando tinham entre 18 e 24 anos. A atividade recordada está sujeita à superestimação.

² Com base em 56% da população adulta (18+) combinada projetada para os 31 mercados estudados em 2035 (4,04 bilhões), segundo o World Population Prospects 2024 da ONU.

³ A Estudo ASICS Uplifting Minds, 2022.

⁴ Experimento ASICS Desk Break, julho de 2024. Conduzido pelo professor Brendon Stubbs, do King's College London e da University of Vienna, o experimento estudou 80 trabalhadores de escritório World Health Organization (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Genebra United Nations, Department of Economic and Social Affairs (2024). *World Population Prospects 2024*.

