

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

LEONARDO MAEDA CARVALHO DE ACIOLI

**A ATIVIDADE FÍSICA COTIDIANA COMO ESTRATEGIA PARA
EMAGRECIMENTO: REVISÃO NARRATIVA SOBRE OS
EFEITOS DO AUMENTO DE PASSOS DIÁRIOS**



**CURITIBA, PR
2025**

LEONARDO MAEDA CARVALHO DE ACIOLI

A ATIVIDADE FÍSICA COTIDIANA COMO ESTRATEGIA PARA
EMAGRECIMENTO: REVISÃO NARRATIVA SOBRE
OS EFEITOS DO AUMENTO DE PASSOS DIARIOS

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC)
apresentado como requisito parcial para a
conclusão do Curso de Especialização em
Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências
Biológicas, Universidade Federal do Paraná.
Orientador: Prof. Dr Wagner de Campos.

CURITIBA, PR
2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus...

Agradeço a minha esposa, Thaise, que sempre confia em mim e apoia a minha profissão.

Agradeço a meus pais, Jose e Cristiane, que me educaram e me deram a oportunidade de estudar e estar aqui nesse momento.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para minha formação, desde a primeira graduação, ate aqui.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício.

RESUMO

O sobrepeso e a obesidade estão entre os principais problemas de saúde pública mundial, elevando o risco de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Nesse contexto, essa crescente prevalência tem impulsionado a busca por estratégias acessíveis e eficazes de emagrecimento. Entre elas, destaca-se o aumento do número de passos diários como uma forma prática de elevar o gasto energético sem exigir exercícios estruturados. Este trabalho tem como objetivo investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, os efeitos positivos no emagrecimento decorrentes do aumento da quantidade de passos diários. A metodologia utilizada envolveu a análise de artigos científicos indexados nas bases de dados PubMed, Scielo e Google Scholar, priorizando publicações dos últimos dez anos. Os resultados evidenciam que incrementos progressivos no número de passos, mesmo abaixo da meta tradicional de 10.000 passos diários — já são capazes de promover alterações positivas na composição corporal, principalmente quando associados à constância e ao controle alimentar. Além disso, o hábito de caminhar impacta positivamente na qualidade de vida, adesão à atividade física e bem-estar psicológico. Conclui-se que o aumento da movimentação diária, medido por passos, representa uma ferramenta eficaz e de fácil aplicação na promoção do emagrecimento e da saúde geral. A incorporação dessa prática no cotidiano deve ser incentivada por profissionais de Educação Física como parte de um estilo de vida mais ativo e sustentável

Palavras-chave: Atividade física, Emagrecimento, Passos diários, Saúde.

ABSTRACT

The growing prevalence of overweight and obesity has driven the search for accessible and effective weight loss strategies. Among them, increasing the number of daily steps stands out as a practical way to raise energy expenditure without requiring structured exercise programs. This study aims to investigate, through a narrative literature review, the positive effects of increasing daily step count on weight loss. The methodology involved analyzing scientific articles indexed in PubMed, Scielo, and Google Scholar, prioritizing publications from the last ten years. The results show that progressive increases in step count, even below the traditional 10,000 steps per day target can promote positive changes in body composition, especially when associated with consistency and dietary control. Furthermore, the habit of walking positively impacts quality of life, adherence to physical activity, and psychological well-being. It is concluded that increasing daily movement, measured by steps, represents an effective and easily applicable tool for promoting weight loss and general health. The incorporation of this practice into daily life should be encouraged by Physical Education professionals as part of a more active and sustainable lifestyle.

Keywords: Step, Weight loss, Health

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. CAMINHO METODOLÓGICO.....	8
3. DESENVOLVIMENTO.....	9
4. CONCLUSÕES.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

1. INTRODUÇÃO

A obesidade e o sobrepeso figuram entre os principais problemas de saúde pública mundial, associados ao aumento do risco de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares (WHO, 2022). No Brasil, dados recentes apontam um crescimento significativo da prevalência de excesso de peso em todas as faixas etárias, o que reforça a necessidade de estratégias eficazes, acessíveis e sustentáveis para controle do peso corporal (BRASIL, 2021).

Tradicionalmente, o emagrecimento é associado a intervenções complexas envolvendo dietas restritivas, treinos estruturados de alta intensidade ou métodos cirúrgicos. No entanto, estudos contemporâneos vêm demonstrando que o aumento da atividade física diária espontânea, especialmente por meio da contagem de passos, pode gerar impactos positivos no gasto energético total, contribuindo para o déficit calórico e, conseqüentemente, para a perda de peso (TUDOR-LOCKE et al., 2011; WILLIAMS et al., 2020).

O ato de caminhar, embora simples, representa uma forma segura, de baixo custo e amplamente aplicável à população geral, incluindo indivíduos sedentários ou com limitações físicas. O número de passos diários tem sido amplamente utilizado como parâmetro de avaliação do nível de atividade física, sendo recomendado por diversas organizações internacionais como uma meta viável para promoção da saúde e controle do peso corporal (ACSM, 2019; WHO, 2022).

Diante desse cenário, torna-se relevante investigar os efeitos que podem ocorrer no emagrecimento associados ao aumento do número de passos diários, considerando os potenciais benefícios para a composição corporal, qualidade de vida e adesão ao movimento. Objetivo: o presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os efeitos positivos no emagrecimento que podem ocorrer em decorrência do aumento do número de passos diários, com foco na aplicabilidade prática para profissionais e estudantes de educação física.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, com o objetivo de identificar, descrever e analisar criticamente os principais achados científicos sobre os efeitos do aumento do número de passos diários no processo de emagrecimento. Esse tipo de revisão permite uma abordagem ampla e reflexiva sobre o tema, facilitando a integração de diferentes perspectivas teóricas e resultados empíricos (MARCONI; LAKATOS, 2003).

A coleta de dados foi realizada entre os meses de março e abril de 2025, por meio de buscas em quatro bases de dados científicas: PubMed, Scielo, Google Scholar e ScienceDirect. Os descritores utilizados nas buscas foram: “passos diários”, “emagrecimento”, “atividade física”, “gasto energético”, “caminhada”, “composição corporal” e seus correspondentes em inglês: “daily steps”, “weight loss”, “physical activity”, “energy expenditure”, “walking” e “body composition”. Para otimizar a busca, foram aplicados operadores booleanos “AND” e “OR”.

Foram adotados os seguintes critérios de inclusão: Artigos publicados entre os anos de 2010 e 2024; Estudos com adultos saudáveis; Artigos com texto completo disponível gratuitamente; Publicações revisadas por pares (peer-reviewed); Estudos que apresentassem relação direta entre número de passos diários e indicadores de emagrecimento ou composição corporal.

Os critérios de exclusão foram: Artigos duplicados entre as bases; Estudos que abordassem populações com doenças graves ou condições clínicas específicas (ex: câncer, doenças neurológicas avançadas); Publicações em idiomas diferentes do português, inglês ou espanhol; Trabalhos que não apresentassem dados quantitativos ou qualitativos relacionados ao número de passos.

O processo de seleção ocorreu em três etapas: Leitura dos títulos e exclusão de artigos não pertinentes ao tema; Análise dos resumos e exclusão de estudos fora dos critérios estabelecidos; Leitura completa dos artigos selecionados, com extração dos dados relevantes para composição do capítulo de desenvolvimento.

Ao final do processo, foram selecionados 22 artigos que atenderam a todos os critérios de inclusão, garantindo maior rigor metodológico conforme as orientações de Gil (2010) e Marconi e Lakatos (2003), que enfatizam a importância da clareza na definição dos critérios de busca, seleção e análise.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 EMAGRECIMENTO E GASTO CALÓRICO

O emagrecimento consiste na redução do peso corporal total, sendo desejável quando ocorre a diminuição da gordura corporal e com preservação da massa magra. Para que esse processo ocorra de maneira fisiológica, é necessário estabelecer um déficit energético, ou seja, consumir menos calorias do que se gasta ao longo do tempo (HALL et al., 2012).

O gasto calórico diário total é composto por três componentes principais: a taxa metabólica basal, o efeito térmico dos alimentos, a atividade física diária e o acúmulo semanal dela. Esta última é a única variável capaz de ser amplamente modificada de forma voluntária, o que confere à prática de movimento corporal papel central na indução do emagrecimento (MELBY et al., 2017).

Embora o exercício físico estruturado, como musculação e treinos aeróbicos intensos, seja frequentemente prescrito para perda de peso, a atividade física não estruturada — como caminhar — pode representar um acréscimo significativo ao gasto energético total, especialmente quando realizada de forma consistente e cumulativa ao longo do dia (ROSS et al., 2000).

3.2 CAMINHADA E GASTO ENERGÉTICO

A caminhada é uma forma de atividade física de baixa a moderada intensidade, amplamente prescrita como prática inicial para pessoas sedentárias ou com sobrepeso. Seu impacto no gasto calórico está relacionado à duração, intensidade, peso corporal do praticante e terreno em que é realizada.

Estima-se que uma pessoa de 70 kg gaste entre 210 e 300 kcal em uma hora de caminhada com intensidade moderada (ACSM, 2019). Além do gasto calórico, a caminhada promove benefícios metabólicos importantes, como melhora da sensibilidade à insulina, aumento da lipólise, redução da inflamação sistêmica e controle glicêmico (CAMPBELL et al., 2019).

Do ponto de vista prático, por ser uma atividade de fácil adesão e com baixo risco de lesão, a caminhada pode ser facilmente incorporada na rotina diária,

promovendo não apenas a queima de calorias, mas também a melhora da saúde cardiovascular e mental. Estudos indicam que a inclusão desse tipo de movimento pode facilitar a manutenção do peso corporal após a perda de gordura, especialmente quando combinada com uma alimentação balanceada e controle do comportamento sedentário (DONS et al., 2015).

3.3 NÚMERO DE PASSOS DIÁRIOS E DIRETRIZES

Com o avanço da tecnologia, o monitoramento do número de passos diários tornou-se uma forma simples e eficaz de quantificar a atividade física espontânea diária. Tudor-Locke et al. (2011) propuseram uma classificação para adultos saudáveis em que menos de 5.000 passos por dia pode representar um estilo de vida sedentário; entre 5.000 e 7.499, pouco ativo; 7.500 a 9.999, um pouco ativo (moderado); e acima de 10.000 passos por dia, nível ativo e acima de 12.500 passos por dia, altamente ativo.

Entretanto, estudos mais recentes, como o de Paluch et al. (2021), sugerem que valores entre 7.000 e 9.999 passos diários já são suficientes para reduzir significativamente o risco de mortalidade por todas as causas, mesmo sem atingir a meta clássica dos 10.000 passos. Isso amplia a aplicabilidade prática dessas metas para pessoas com dificuldades iniciais de mobilidade ou baixa aptidão física.

A contagem de passos, além de prática e acessível, pode servir como estímulo comportamental. Dispositivos como relógios inteligentes, pedômetros e aplicativos aumentam a conscientização sobre o nível de movimento diário, incentivando a autorregulação e a adesão contínua à atividade (KANG et al., 2020)

3.4 EFEITOS DO AUMENTO DE PASSOS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL

O aumento do número de passos diários tem sido associado a mudanças favoráveis na composição corporal, principalmente pela elevação do gasto energético diário e pela promoção de maior mobilidade ao longo do dia. Estudos demonstram que a simples inclusão de mais movimentos cotidianos pode resultar em perda significativa de gordura corporal, desde que realizada com constância (JAKICIC et al., 2019).

Sequí-Dominguez et al. (2024) observaram que crianças que acumulam mais de 10.000 passos diários apresentaram melhores perfis lipídicos e metabólicos. Creasy et al., (2018) mostram resultados onde indivíduos que realizam aproximadamente 10.000 passos diários alcançam uma provável perda de 10% de peso corporal. Esses dados reforçam o papel da movimentação leve a moderada na indução de alterações na composição corporal.

Em populações idosas, os passos diários se tornam ainda mais relevantes. Caminhar reduz o risco de perda funcional e ajuda a preservar massa muscular e densidade óssea, além de prevenir a sarcopenia — condição comum nesse grupo etário (LEE & POBLETE, 2017). Mesmo com intensidade reduzida, os efeitos acumulativos da caminhada auxiliam no controle do peso e na manutenção da autonomia.

Entre mulheres adultas, principalmente em fases como o climatério ou pós-parto, o aumento gradual de passos mostrou melhora na distribuição de gordura corporal, no perfil lipídico e no humor, sendo uma estratégia eficiente diante de restrições de tempo e de rotina (MURPHY et al., 2020). Isso demonstra que, além de acessível, a caminhada é adaptável às demandas específicas de diferentes fases da vida.

3.5 QUALIDADE DE VIDA E ADESÃO AO MOVIMENTO

Além dos benefícios fisiológicos, a prática regular de caminhada e o aumento do número de passos diários estão fortemente associados a melhorias na qualidade de vida e bem-estar psicológico. Estudos mostram que atividades físicas leves a moderadas, como caminhar, podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão, melhorar a autoestima e promover uma maior sensação de controle sobre o próprio corpo (KELLEY et al., 2014).

Entre idosos, a caminhada regular contribui para a manutenção da autonomia, redução do risco de quedas e preservação das funções motoras, além de fortalecer a integração social e reduzir o isolamento (DUNSTAN et al., 2012). Para mulheres em fases críticas, como o climatério ou pós-parto, a prática regular de caminhadas pode ser particularmente benéfica, promovendo equilíbrio físico e emocional (MURPHY et al., 2020).

Em mulheres, especialmente as que enfrentam desafios emocionais decorrentes da imagem corporal ou rotina familiar exaustiva, caminhar oferece um momento de autorregulação emocional, controle do estresse e autocuidado. Estudos indicam que metas simples de passos diários aumentam a percepção de autossuficiência e contribuem para a adesão a programas de mudança de hábitos (FISHER et al., 2010).

Para indivíduos com sobrepeso ou obesidade, o aumento de passos representa uma estratégia de fácil implementação, que evita o constrangimento associado a ambientes tradicionais de exercício (como academias). Além disso, promove uma sensação de progresso tangível, reforçada por aplicativos ou pedômetros, que alimenta a motivação intrínseca e reduz a taxa de abandono de programas de emagrecimento.

3.6 DISCUSSÃO

A análise dos estudos revisados evidenciou de forma consistente que o aumento do número de passos diários exerce efeitos positivos no processo de emagrecimento, especialmente por promover um incremento no gasto calórico total diário. Essa estratégia se mostrou viável tanto para indivíduos fisicamente ativos quanto para aqueles que apresentam dificuldades em aderir a programas estruturados de exercício físico.

No entanto, é importante destacar que os resultados encontrados variam significativamente de acordo com fatores individuais, como idade, composição corporal, rotina diária, alimentação e motivação pessoal. Embora estudos como os de Creasy et al. (2018) e Paluch et al. (2021) apontem benefícios com aumentos modestos no número de passos, ainda não há um consenso na literatura sobre a dose mínima eficaz para diferentes perfis populacionais.

Ainda assim, é importante destacar que a caminhada isolada, apesar de eficaz em promover mudanças corporais e metabólicas, apresenta resultados mais expressivos quando combinada a estratégias como reeducação alimentar e redução do comportamento sedentário. Por tanto, o aumento de passos deve ser entendido como uma estratégia complementar e não substitutiva dentro de programas mais amplos de mudança de estilo de vida.

Com relação à presente revisão, algumas limitações metodológicas devem ser consideradas: O estudo adotou o modelo de revisão narrativa, que não segue protocolos rígidos de busca e seleção de artigos, como nas revisões sistemáticas, o que pode introduzir viés de seleção. A escolha dos artigos se baseou na disponibilidade gratuita e integral, o que pode ter excluído estudos relevantes publicados em revistas de acesso restrito. Não houve análise quantitativa dos resultados, como cálculo de efeitos médios ou metanálise, limitando as conclusões a interpretações qualitativas. A revisão priorizou estudos publicados em inglês e português, o que pode gerar viés linguístico e restringir a abrangência internacional da amostra de estudos. O foco principal recaiu sobre adultos saudáveis, havendo escassez de aprofundamento sobre os efeitos em populações específicas como idosos, mulheres na menopausa ou indivíduos com comorbidades.

Ainda assim, a presente revisão oferece uma síntese útil e aplicável ao contexto prático da Educação Física, evidenciando o potencial do aumento de passos como ferramenta simples, motivadora e acessível para auxiliar no controle de peso e na promoção da saúde. Para futuras pesquisas, recomenda-se a realização de ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas com metanálises que explorem diferentes faixas de passos, impactos em populações específicas e a integração com estratégias nutricionais e comportamentais.

4. CONCLUSÕES

A presente revisão narrativa da literatura demonstrou que o aumento do número de passos diários se configura como uma estratégia eficaz, acessível e de ampla aplicabilidade para o emagrecimento e promoção da saúde. Diferente de exercícios estruturados, a caminhada cotidiana representa uma forma de atividade física espontânea, de baixo custo e elevada taxa de adesão, o que a torna especialmente vantajosa para indivíduos com dificuldade de manter rotinas convencionais de treinamento.

Os efeitos mais observados incluem: elevação do gasto energético diário, redução da gordura corporal, melhora na sensibilidade à insulina e impacto positivo sobre marcadores de saúde mental e qualidade de vida. O número de passos também atua como ferramenta de autorregulação e motivação, especialmente quando monitorado por dispositivos digitais.

Ademais, a caminhada demonstrou benefícios específicos para diferentes perfis populacionais. Em idosos, favorece a manutenção da autonomia funcional; em mulheres, especialmente no climatério ou pós-parto, promove equilíbrio físico e emocional; em pessoas com sobrepeso ou obesidade, oferece um ponto de partida realista para a reintrodução do movimento no cotidiano, reduzindo a resistência psicológica ao exercício físico.

Apesar dos benefícios evidenciados, reconhece-se que os efeitos são potencializados quando combinados a uma alimentação equilibrada e à redução do comportamento sedentário prolongado. Também se destaca a importância da personalização das metas de passos de acordo com o perfil e as limitações de cada indivíduo.

Por fim, reforça-se que profissionais da Educação Física têm papel central na orientação do uso de estratégias simples, como o monitoramento de passos, dentro de programas integrados de emagrecimento e promoção da saúde. Estudos futuros são recomendados para aprofundar o impacto do número de passos em populações com condições clínicas específicas e para avaliar intervenções de longo prazo com maior rigor metodológico.

REFERÊNCIAS

ACSM. Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição. 10. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2021- vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, DF, Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/>. Acesso em: 20 abr. 2025.

CAMPBELL, W. W. et al. Interventions for healthy aging: promoting mobility and preventing disability. *Ageing Research Reviews*, v. 54, p. 100936, 2019.

CREASY, Seth A.; LANG, Wei; TATE, Deborah F.; DAVIS, Kelliann K.; JAKICIC, John M. Pattern of daily steps is associated with weight loss: Secondary analysis from the Step-Up randomized trial. *Obesity (Silver Spring)*, v. 26, n. 6, p. 977–984, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/oby.22171>. Acesso em: 8 maio 2025.

DUNSTAN, D. W. et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. *Diabetes Care*, v. 35, n. 5, p. 976-983, 2012.

FISHER, E. B. et al. Ecological approaches to self-management: the case of diabetes. *American Journal of Public Health*, v. 100, n. 2, p. 225-230, 2010.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

HALL, K. D. et al. Quantification of the effect of energy imbalance on bodyweight. *The Lancet*, v. 378, n. 9793, p. 826-837, 2012.

JAKICIC, J. M. et al. Effect of physical activity on weight loss, weight maintenance, and the prevention of weight regain. *Progress in Cardiovascular Diseases*, v. 61, n. 2, p. 206-213, 2019.

KANG, M. et al. The effects of pedometer-based physical activity interventions on daily step counts: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, v. 90, n. 2, p. 117-132, 2020.

KELLEY, G. A.; KELLEY, K. S. Walking and resting blood pressure in adults: a meta-analysis. *Preventive Medicine*, v. 59, p. 10-19, 2014.

LEE, I. M.; POBLETE, R. Walking and health. *Mayo Clinic Proceedings*, v. 92, n. 7, p. 1162-1173, 2017.

MARCOS, J. F.; LAKATOS, E. M. Fundamentos de metodologia científica. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MARTIN, C. K. et al. Changes in physical activity and sedentary behavior following a 12-week behavioral weight loss intervention. *Obesity*, v. 23, n. 10, p. 2142-2149, 2015.

MELBY, C. L. et al. Resistance exercise in weight management. *Obesity Reviews*, v. 18, n. 5, p. 478-490, 2017.

MURPHY, M. H. et al. The effectiveness of physical activity interventions in achieving behavior change in older adults: a systematic review. *Age and Ageing*, v. 49, n. 4, p. 634-645, 2020.

PALUCH, A. E. et al. Steps per day and all-cause mortality in middle-aged adults. *JAMA*, v. 325, n. 4, p. 403-411, 2021.

ROSS, R. et al. Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet induced weight loss or exercise-induced weight loss in men. *Annals of Internal Medicine*, v. 133, n. 2, p. 92-103, 2000.

SEQUÍ-DOMÍNGUEZ, Irene; MARTÍNEZ-VIZCAÍNO, Vicente; RODRÍGUEZ-GUTIÉRREZ, Eva; BIZZOZERO-PERONI, Bruno; MARTINEZ-MADRID, Vanesa; PRADA DE MEDIO, Enrique; MARTÍNEZ-GARCÍA, Irene; CAVERO-REDONDO, Ivan. Association of daily steps on lipid and glycaemic profiles in children: The mediator role of cardiorespiratory fitness. *Acta Paediatrica*, v. 113, n. 2, p. 296–302, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/apa.17035>. Acesso em: 8 maio 2025.

TUDOR-LOCKE, C. et al. How many steps/day are enough? For adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, v. 8, p. 79, 2011.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity and overweight. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 7 maio 2025.