



Sobe por ti. Sobe pela tua saúde.



Gasto calórico estimado ao subir escadas — referência para 70 kg

Subir escadas é uma forma simples, gratuita e acessível de atividade física vigorosa no dia a dia. Com base na melhor triangulação entre estudos de medição direta, o Compendium of Physical Activities e a geometria da escada analisada, o valor de referência mais defensável é **9,6 kcal por subida**.



1 subida = 9,6 kcal

Valor calculado: 9,643 kcal (não arredondado)



Mais movimento



Mais saúde



Benefício acumulado



Percurso analisado



60 degraus



20 cm por degrau



12 m de desnível vertical



15 passos planos entre lances



Pessoa de referência: 70 kg



Valores de referência

Período	1x por dia	2x por dia
Segunda	9,6 kcal	19,3 kcal
Terça	9,6 kcal	19,3 kcal
Quarta	9,6 kcal	19,3 kcal
Quinta	9,6 kcal	19,3 kcal
Sexta	9,6 kcal	19,3 kcal
Total 5 dias	48,2 kcal	96,4 kcal
1 mês médio útil	208,9 kcal	417,9 kcal
1 ano útil	2507 kcal	5014 kcal



Como foram obtidos estes valores?

O cálculo integra evidência experimental sobre o custo energético da subida de escadas, dados do *Adult Compendium of Physical Activities (2024)* e a geometria específica do percurso. Para comunicar o valor de referência, foi adotado **9,6 kcal por subida**, mantendo-se **9,643 kcal nos acumulados** para evitar erro de arredondamento.



Enquadramento científico

- A subida de escadas enquadra-se claramente no domínio da atividade vigorosa ($\geq 6,0$ MET).
- O *Compendium 2024* reporta 6,8 MET para subir escadas em geral e 9,3 MET em ritmo rápido.
- Estudos de medição direta reportam aproximadamente 8,6–9,6 MET para a subida de escadas.



Porque importa?

Embora o efeito energético isolado não seja, por si só, uma solução única para controlo do peso, o seu valor reside na repetição diária, no acumulado anual e no contributo para a atividade física incidental. Pequenas escolhas consistentes podem apoiar a saúde cardiometabólica, a aptidão cardiorrespiratória e a redução do sedentarismo.



Personalização rápida

Aproximação prática: gasto energético \approx valor de referência \times (peso/70).



Ex.: 80 kg \approx +14% | 60 kg \approx -14%



Mensagem-chave

Escolher as escadas é uma decisão simples com benefício acumulado para a saúde.

