



## ATIVIDADE FÍSICA ENTRE POPULAÇÃO DE MONTES CLAROS, MINAS GERAIS, BRASIL

Autor(es): Carlos Gabriel Martins Pereira, Antônio Prates Caldeira, Rosangela Barbosa Chagas, Rayana Meireles Oliveira, Flávia Ferreira Araújo, Orlene Veloso Dias, Simone de Melo Costa

**Objetivo:** Verificar o hábito de realização de atividades físicas entre adultos e idosos de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil. **Metodologia:** Estudo transversal, descritivo e de base populacional, conduzido com 2150 indivíduos residentes na zona urbana de Montes Claros. Utilizou-se amostragem probabilística por conglomerados em dois estágios, estratificada por setores censitários e domicílios. Por meio de um questionário semiestruturado avaliou-se a prática de atividades físicas. O instrumento de coleta de dados foi embasado em questionário proposto pelo Ministério da Saúde e que avalia os fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis. **Resultados:** A prática da atividade física moderada, de pelo menos 10 minutos contínuos, foi mencionada por 21,6% dos entrevistados, o que corresponde a 465 indivíduos. Entre esses praticantes de atividade física moderada, 18,1% fazem atividades de 1 a 2 dias da semana e, 81,9% praticam de 3 a 7 dias da semana. Quanto à atividade física vigorosa, por mais de 10 minutos contínuos, 8,9% a praticam, sendo que 67,0% a fazem na frequência de 3 ou mais dias da semana. Já, a caminhada por pelo menos 10 minutos contínuos, como parte do trabalho, foi detectada para 20,7% dos pesquisadores, entre estes, 15,8% fazem em menos de 3 vezes semanais. **Conclusão:** A atividade física não é um hábito saudável incorporado na vida dos adultos e idosos de Montes Claros.

*Apoio financeiro: Processo CDS-APQ-03616-12 e FAPEMIG*

*Aprovação Comitê de Ética: CEP/UNIMONTES 153.234/12*

Agência financiadora: FAPEMIG

Número de parecer do comitê de ética: 153.234/12