Recebido em: **11/03/2012** Emitido parece em: **04/04/2012** **Artigo original**

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA HABITUAL DOS ESTUDANTES DO CURSO DE ADMINISTRAÇÃO DE EMPRESAS DA FUNORTE

Edelvan Rocha Vasconcelos[1]; Rodrigo Gonçalves da Silva[1,2]; Wellington Danilo Soares[1,2,3,4,5]; Fernando Ferreira Deusdará[2,4]; Igor Rainneh Durães Cruz[1,3]

RESUMO

Objetivo: investigar o nível de atividade física habitual dos acadêmicos do Curso de administração das Faculdades Integradas do Norte de Minas - Funorte. **Metodologia:** Este estudo possui o caráter descritivo com corte transversal, envolvendo uma amostra de 79 estudantes (45 femininos e 34 masculinos). Para avaliar a atividade física habitual foi utilizado o questionário do Baecke validado para o Brasil. Na comparação dos grupos usou-se o teste *t* para amostras independentes e o coeficiente de correlação de *Pearson* para verificar o grau de associação entre as variáveis. **Resultados:** os acadêmicos apresentaram valores inferiores de atividade física habitual quando comparados com a literatura. Analisaram-se os níveis de prática entre gêneros, verificando que o gênero masculino apresentou média superior da AFH do que feminino e isso contribuiu de forma positiva para ele ser considerado mais ativo diariamente. Os valores da AFT e AFD revelam como significativo entre os acadêmicos resultando em jornada de trabalho mais vigorosa e com grandes deslocações. Os valores da AFTL são mais acentuados no gênero masculino, devido estes preferirem esportes que envolvem um maior desgaste físico. As variáveis IMC e a AFH não apresentaram associação positiva, sugerindo que o IMC não influencia na adesão da atividade física. **Conclusão:** a prática dos acadêmicos do curso de administração da Funorte é considerada como ativo, sendo o gênero masculino uma maior prevalência. A prática da atividade física regular previne as doenças crônicas degenerativas, particularmente da obesidade.

Palavras-chave: Atividade física habitual, acadêmicos, gênero.

HABITUAL PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF STUDENTS COURSE OF BUSINESS ADMINISTRATION FUNORTE

ABSTRACT

Objective: To investigate the level of habitual physical activity of students from the course of administering the Integrated College North Mine - Funorte. Methodology: This study has a descriptive cross-sectional study involving a sample of 79 students (45 female and 34 male). To assess the physical activity we used the Baecke questionnaire validated for Brazil. Comparing the groups we used the t test for independent samples and Pearson correlation coefficient to assess the degree of association between variables. Results: The students showed lower physical activity compared with the literature. We analyzed the levels of gender practice, noting that the males presented higher HPA than females and this has contributed positively to it be considered more active every day. The values of the PAW and SPA revealed as significant among academics working hours resulting in more vigorous and large displacements. The values of LTPA are more pronounced in males because they prefer sports that involve a greater physical toll. The variables BMI and HPA showed no positive association, suggesting that BMI does not influence the adherence of physical activity. Conclusion: The practice of students of management Funorte is considered active, and males a higher prevalence. A practice of regular physical activity prevents chronic degenerative diseases, particularly obesity.

Keywords: Physical activity, academics, gender.

INTRODUÇÃO

A saúde é considerada uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, sendo composta por um polo positivo e outro negativo. A saúde positiva associa-se à capacidade de apreciar a

vida e resistir aos desafios diários e a saúde negativa relaciona-se com a morbidade e, no extremo, à mortalidade (BOUCHARD *et al.,* 1990).

A atividade física contribui de forma positiva para a saúde, melhorando a qualidade de vida do indivíduo, diminuindo o sedentarismo e as doenças hipocinéticas (SEIDL e ZANNON, 2004; VILARTA e GONÇALVES, 2004). A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que leva ao gasto energético (CASPERSEN, *et al.,*1985; FARIA, 2001; GUEDES *et al.*, 2002; GORDILLO, 2003; LOPES *et al.,* 2003). Pezzeta *et al.,* (2003) cita que a actividade física contribui na manutenção da aptidão física, passando o indivíduo a realizar actividades da vida diárias com mais vigor, não apresentando fadiga prematura, o que conduz ao menor risco de desenvolvimento de doenças crónico degenerativas.

De acordo Guedes *et al.,* (2005a) a inatividade física é uma componente negativa à saúde porque eleva a incidência de cardiopatias, diabetes, hipertensão, osteoporose e alguns tipos de câncer. Nos estudos de Arruda e Lopes (2007) e Fernandes *et al.,* (2006) a composição corporal elevada prejudica a prática da atividade física, provoca lesões osteomusculares, fadiga prematura e uma insegurança com sua imagem corporal.

A prática da atividade física diminui com a idade tendo início durante a adolescência e declinando na idade adulta (PITANGA e PITANGA, 2001). Este declinio ocorre com maior veimência entre os adolescentes, revelando que as meninas são menos ativas quando comparadas com o género oposto devido elas efetuarem tarefas leves como: obrigações domesticas/familiares, caminhadas entre outras atividades cujo gasto calorico não é significativo e enquanto que os meninos realizam atividades mais intensas como: trabalhos braçais, futebol e corridas e demais atividades que apresentam um consumo energetico acima dos níveis de repouso (BOUCHARD *et al.,* 1990; PINHO, 1999).

Conforme Costa *et al.,* (2003) cita que a adoção de alguma atividade física nas horas de lazer é ajuda na manutenção do corpo físico com relação aos aspectos fisicos, social e mental, atuando na promoção de saude. Freitas *et al.,* (2007) comenta que os ambientes físicos (parques, ruas, espaços públicos) atuam como fatores motivadores para a prática da atividade física nos momentos de lazer, o autor ainda enfatiza que o contato com a natureza é um fator assinalado pelos estudantes.

No estudo Maia *et al,.* (2003) investigou o nivel de atividade física na população da Ilha de Açores (Portugal) com uma amostra de 64 pares de gêmeos dos 12 aos 40 anos, com o inventario de Baecke *et al.,* (1982). O resultado mostrou que os homens apresentam um melhor nível de atividade física e 50.6% relataram que a família exerce uma influência positiva na prática habitual. No estudo Vasconcelos e Maia (2001) os meninos apresentaram valores maiores que aos das meninas, devido estes possuirem uma maior autoestima e uma experiência desportiva, já a meninas são mais sedentárias devido a uma insatisfação com sua imagem corporal e o que afeta negativamente a prática da atividade física gerando sedentarismo.

Guedes *et al.,* (2006) avaliou os estágios de mudança no comportamento e prática habitual de atividade física em 590 acadêmicos (270 moças e 320 rapazes) com idades entre 18 e 35 anos, uma variável estudada foi o turno no qual os acadêmicos estudavam, os resultados apontaram que o turno dos cursos podem desempenhar impacto significativo nos níveis de prática habitual de atividade física dos acadêmicos de ambos os sexos.

Ja Bielemann *et al.,* (2007) avaliou o nivel de atividade física de 221 universitarios (104 moças e 116 rapazes) do curso de educação física na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (ESEF/UFPEL) – RS. Os resultados apontam que acadêmicos são muito ativos totalizando cerca de 74.2%, so que os homens (84,8%) foram significativamente mais ativos do que as mulheres (64.7%) e neste estudo o turno não foi categorizado.

Em estudos epidemiológicos o método mais utilizado para a investigação é a avaliação por meio de questionários, nos últimos anos, Florindo e Latorre, (2003); Forindo *et al.,* (2004); Florindo *et al.,* (2006) e Guedes *et al.,* (2006) utilizam o inquerito proposto e validado por Baecke *et al.,* (1982) com o objetivo de averiguar o nível de atividade física habitual.

No Brasil a validação e reprodutibilidade do questionário ocorreram com Florindo e Latorre (2003), os escores dos exercícios físicos tal como: lazer, locomoção e ocupação foram considerados válidos para medir a frequência e a intensidade ja que foram correlacionados e apresentaram resultados significativos com os índices propostos e decréscimo na frequência cardíaca. Ao comparar as entrevistas

com uma diferença de 45 dias, verificou-se que as médias dos escores foram semelhantes e os coeficientes de correlação intraclasse superiores a 0.69 o que favorece a sua reprodutibilidade.

O objetivo desta investigação foi comparar o nível de Atividade Física Habitual dos estudantes do Curso de Adminitração de Empresas das Faculdades Integradas do Norte de Minas Funorte, segundo o sexo e verificar a correlação entre o IMC, a idade e os níveis de Atividade Física.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é do tipo transversal (*cross-sectional*), porque as variáveis foram medidas num único momento temporal.

A amostra foi constituída por 79 estudantes do Curso de Administração de Empresas das Faculdades Integradas do Norte de Minas funorte (situada na cidade de Montes Claros, Brasil), com idades compreendidas entre 18 e 55 anos (23.42 ± 6.41). Esta amostra caracterizou-se por 45 estudantes serem do gênero feminino e 34 do gênero masculino, sendo todos frequentes no periodo noturno e a sua seleção ocorreu de forma aleatória. A massa corporal variou entre 42 e 98 Kg (64.16 ± 13.24) e a altura entre 1,44 e 1,95 m (1.68 ± 9.26), resultando num IMC médio de 22.47 (± 2. 89) Kg/m^2.

Para avaliar o nível de Actividade Física Habitual (AFH) foi utilizado o Questionário do Baecke *et al*., (1982) devidamente traduzido para língua portuguesa e validado no Brasil Forindo *et al.*, (2004). Este questionário avalia ainda a Atividade Física no Trabalho (AFT), a Atividade Física Desportiva (AFD) e a Atividade Física no Tempo de Lazer (AFTL) nos últimos doze meses.

Este questionário é composto de dezesseis questões com respostas indicadas em escala de Lickert de 5 pontos, nas quais procura determinar a Atividade Física Habitual, onde se calculam quatro índices de atividade física: (a) Índice de Atividade Física no Trabalho (IAFT); (b) Índice de Atividade Física Desportiva (IAFD), onde é uma média simples, na qual reflete dimensões do conceito de atividade física, considerando as práticas formais culturalmente utilizadas em nossa sociedade; (c) Índice de Atividade Física no tempo de Lazer (IAFTL), que é uma média de valores de alguns organismos mundiaís sobre a prática mínima recomendada de actividade física diária e o (d) Índice de Atividade Física Habitual (IAFH). Este cálculo é feito a partir das formulas seguintes:

- **Índice de atividade Física no Trabalho**
  - IAFT = $\{I_1+(6- I_2) + I_3+ I_4+ I_5+ I_6+ I_7+ I_8\}/8$ onde I_n são os itens do questionário
- **Índice de Atividade Desportiva**
  - O IAFD = $\{I_9+ I_{10}+ I_{11}+ I_{12}\}/4$ onde I_n são os itens do questionário referentes ao numero. O I_9 é obtido do seguinte modo: $I_9 = (I_{9.1} \times I_{9.2} \times I_{9.3}) +(I_{9.4} \times I_{9.5} \times I_{9.6})$, sendo que a intensidade a estima os gastos calóricos médios, apresentam três níveis:
    - 0,76μ_j/h para atividade com baixo consumo calórico;
    - 1,26 μ_j/h para atividade com médio consumo calórico;
    - 1,76 μ_j/h para atividade com elevado consumo calórico;
- **Índice de Atividade Física no Tempo Livre**
  - IAFTL = $[(6- I_{13})+ I_{14}+ I_{15}+ I_{16}+\}/4$
- **Índice de Atividade Física Habitual**
  - IAFH = IAFT + IAFD + IAFTL

O tempo é estimado de acordo com as horas por semana em que é praticada a atividade física, tendo os seguintes idices: *0,5* = menos de uma hora; *1,5* = entre 1 e 1,59 horas; *2,5* = entre 2 e 2,59 horas; *3,5* = entre 3 e 3,59 horas; *4,5* = mais de 4 horas.

A proporção é indicada pelo número de meses por ano que a atividade física desportiva é praticada habitualmente, de acordo com os seguintes valores: *0,04* = menos de 1 mês; *0,17* = entre 1 e 3 meses; *0,42* = entre 4 e 6 meses; *0,67* = entre 7 e 9 meses; *0,92* = mais de 9 meses.

Realizou-se o levamento junto a secretaria geral da quantidade de acadêmicos matriculados na instituiçao no início do primeiro semestre do ano letivo de 2011, aplicou-se a fórmula proposta por Almeida e Freire (2003) no qual encontrou o total da amostra a ser pesquisa. A abordagem ao pesquisado ocorreu com a exposição do questionário juntamente com as suas finalidades e assim o mesmo aceitava ou não em responder, caso positivo estes assinaram voluntariamente um termo de consentimento livre e esclarecido. A coleta ocorreu no periodo noturno no mes de outubro e novembro (2º semestre letivo) envolvendo equipe antecipadamente treinada.

O critério de exclusão utilizado foram os questionários incompletos e a presença de duplicidade na resposta na mesma questão ou questão em branco.

Para a análise do efeito diferenciador de uma variável independente nos níveis de atividade física, utilizamos o teste *t* para amostras. Para calcular o grau de correlação entre as variáveis utilizou-se o coeficiente de correlação de *Pearson*. O nível de significância foi mantido em 5% ($p \leq 0,05$).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) das Faculdades Integradas do Norte de Minas através do processo número 01776/2011.

RESULTADOS

Os dados foram analisados de forma descritiva, no qual encontrou os seguintes resultados categorizados pelo gênero. O gênero feminino foi representado com 45 acadêmicos com média de idade de 23.5 anos (± 4.41) e idade mínima de 18 anos e máxima de 35 anos, a massa corporal apresentou uma média de 56.86 kg (± 8.14) e mínimo de 42 kg e máximo de 78 kg, estatura média de 163 cm (± 6.09 cm) mínimo de 144 cm e máximo de 172 cm, o IMC médio foi de 21.30 Kg/m^2 (± 2.47 Kg/m^2) com mínimo de 15.41 Kg/m^2 e máximo de 26.99 Kg/m^2.

O gênero masculino compreendeu em 34 acadêmicos com média de idade de 23.32 anos (± 8.30) e idade mínima de 18 anos e máxima de 55 anos, a massa corporal apresentou uma média de 72.62 kg (± 13.08) e mínimo de 46 kg e máximo de 98 kg, estatura média de 1,75 cm (± 8.38 cm) mínimo de 175 cm e 195 cm o IMC médio de 23.85 Kg/m^2 (± 2.79 Kg/m^2) com mínimo de 19.15 Kg/m^2 e máximo de 29.91 Kg/m^2.

Na tabela 01 são apresentados os níveis de atividade física para a amostra total.

Tabela 01. Níveis de atividade física para a amostra total.

	Amostra Total ***M ± SD***
Atividade Física no Trabalho	2.48 ± 0.68
Atividade Física Desportiva	2.07 ± 1.26
Atividade Física no Lazer	2.53 ± 0.69
Atividade Física Habitual	6.98 ± 1.90

A atividade física no lazer foi à dimensão mais assinalada entre os acadêmicos, seguida da atividade física no trabalho e atividade desportiva. Da análise da tabela pode-se referir que os estudantes apresentam valores médios nos níveis de AFH (6.98 ± 1.90), sendo a AFTL a que apresenta valores superiores (2.53 ± 0.69) e a AFD valores inferiores (2.07 ± 1.26).

Na tabela 02 são apresentadas entre gêneros, nos níveis de atividade física.

Tabela 02. Comparação dos níveis de atividade física entre estudantes femininos e masculinos.

	Masculino ***M ± SD***	**Feminino** ***M ± SD***	***t***	***p***
Atividade Física no Trabalho	2.67 ± 0.70	2.33 ± 0.63	2.204	0.031*
Atividade Física Desportiva	2.52 ± 1.47	1.69 ± 0.91	3.901	0.006*
Atividade Física no Lazer	2.71 ± 0.81	2.40 ± 0.55	1.896	0.063
Atividade Física Habitual	7.91 ± 2.09	6.28 ± 1.40	3,845	0.000*

*p ≤ 0,05.

A análise da tabela 02 permite denotar que se verificaram diferenças estatisticamente significativas AFT, AFD e AFH, quando se analisou o gênero, como variável independente. Os estudantes masculinos apresentam valores superiores em todas varáveis.

Na tabela 03 são apresentados os valores das correlações entre a idade, o IMC e os níveis de atividade física.

Tabela 03. Relações entre a idade e o IMC e os níveis de atividade física.

		Idade ***(n=79)***	**IMC** ***(n=79)***
Atividade Física no Trabalho	r	0.088	-0.42
	p	0.495	0.774
Atividade Física Desportiva	r	0.120	0.243
	p	0.364	0.100
Atividade Física no Tempo Livre	r	0.001	-0.024
	p	0.992	0.868
Atividade Física Habitual	r	0.020	0.124
	p	0.876	0.390

Com aplicação coeficiente de correlação de *Pearson* não se identificou correlação positiva e significativa entre as variais.

DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi avaliar o nível de Atividade Física Habitual dos acadêmicos do curso de administração das Faculdades Integradas do Norte de Minas Funorte. Em seu estudo Guedes *et al.* (2005b) avalia a validade do questionário de Baecke em adolescentes e diante dos resultados, este instrumento apresenta uma satisfatória capacidade de aplicação em outras populações com o objetivo de acompanhar a prática habitual da atividade fisica.

A tabela 1 mostrou que os estudantes universitarios apresentam valores médios quanto a prática habitual de atividade fisica. Analisando ainda a tabela identificamos que AFL apresenta uma maior média entre os demais, isso reflete que o lazer deve ser contemplado com uma maior frequência nas politicas publicas. Guedes *et al.* (2002) e Costa *et al.* (2003) citam que a adoção de alguma atividade física nas horas de lazer é determinante na manutenção do corpo físico, quanto a aspectos fisiologicos, sociais e psicologicos, sendo esta mais praticada pelo sexo masculino. Guedes *et al.* (2006) citam que uma maior jornada de estudo e de obrigações acadêmicas atribuídas nas séries mais avançadas do curso universitário e a entrada no mercado de trabalho possam contribuir para que essas diferenças possam ser identificadas.

De acordo com Fernandes *et al.* (2006) a prática da atividade física no momentos lazer é ideal e execencial em qualquer idade, visto que atua na manutenção do peso corporal, favorendo um estilo de vida ativo e assim atuando de maneira negativa na obesidade refletindo positivamente na qualidade de vida. Meisinger *et al.* (2006) observou uma associação negativa entre a prática da atividade física e diabetes tipo 2, pois em ambos os generos o consumo calorico foi mais evidenciado nos tempos livres.

Em seu estudo Guedes *et al.* (2006) não chegou ao mesmo resultado que o presente estudo, mas pode concluir que o turno o qual os acadêmicos frequentavam o curso universitário também induz a diferenças de níveis habituais de atividade física. As chances destes que frequentavam o curso universitário no período noturno e de serem categorizados como sedentários e irregularmente ativos é emperico ja que nao consta literatura suficiente para afirmamos. No estudo de Florindo *et al.* (2006) encontrou um resultado melhor quando traçado um paralelo com este estudo. Pode-se confirmar esta conclusão por meio da escala Ainsworth citada em Baecke *et al.* (1982) no qual classifica os estudantes com um nível baixo.

Os estudantes masculinos apresentam valores superiores em ambas as varáveis comparativamente aos femininos (TABELA 3). Cruz (2006) discutiu em sua investigação que o fato de permanecerem sentados nos seus postos de trabalho (40%), reflete em atividades hipocinéticas, existe também um trabalho mais vigoroso em relação às deslocações entre o sexo masculino (maior) e o sexo feminino (menor), no qual se caracteriza este trabalho como leve e com pouca intensidade resultando que os inquiridos raramente costumam sentir-se cansado(a) depois do trabalho. Vasconcelos e Maia (2001) verificaram em seu estudo que o gênero masculino apresenta uma adoção ao desporto melhor que o feminino, devido possuir uma maior autoestima aliada à experiência desportiva, já a meninas são menos ativas devido a compromisso domesticos e familiares. Pires *et al.* (2004) no qual cita que os adolescentes preferem se locomover com veículos automotores (ônibus, carros, motos), elevando-se assim a taxa de inatividade física, gerando dessa maneira o sedentarismo.

O Indice de Massa Corporal (IMC) apresentou associações positiva significativas com a AFD (r = 0.124, p<0.390), Mascarenhas *et al*. (2005) correlacionou as mesmas variaveis, e encontrou que o IMC normal estimula a prática da atividade física e o excesso de gordura corporal é correspondente ao aumento da inatividade física. Fernandes *et al.* (2006) cita que um número considerável de estudos tem se preocupado em estudar a relação entre atividade física e composição corporal devido um forme associaçao negativa entre elas. Arruda e Lopes (2007) concluiu em seu estudo que, aproximadamente, um em cada quatro adolescentes da região serrana apresentou excesso de gordura corporal e níveis insuficientes de atividade física, os resultados evidenciaram que 25,6% dos adolescentes apresentaram excesso de gordura corporal e 29,4% foram considerados insuficientemente ativos.

Em estudo transversal realizado por Conte *et al.* (2008) com 290 universitários o IMC se relacionou com o nível de atividade física, mas os escores do sexo masculino foram superiores aos do feminino, devido à maior quantidade de massa muscular, em média, os homens são mais pesados do que as mulheres e, com o passar dos anos, o peso corporal tende a aumentar, porém era de esperar que sedentários possuíssem IMC mais elevados

CONCLUSÂO

Os resultados do presente trabalho mostraram que as taxas de realização de atividade física, são baixas quando comparadas com a literatura e quando comparadas entre os gêneros, o masculino apresenta ser mais ativo devido adotarem esportes mais vigorosos, uma vez que, a prática habitual de atividades físicas é uma variável de natureza comportamental, e deve ser analisada de forma particular. Os estudantes do período noturno apresentaram que as atividades relacionadas ao seu trabalho são mais intensas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. S. ; FREIRE, T . **Metodologia da Investigação Científica em Psicologia da Educação**. Braga. Lusografe. Portugal, 2003.

ARRUDA, E. L. M. ; LOPES, A. S. Gordura corporal, nível de atividade física e hábitos alimentares de adolescentes da região serrana de santa Catarina, Brasil. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum**, 9: 05-11, 2007.

BAECKE, J. A; BUREMA, J.; FRIJTERS, J. E. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. **Am J Clin Nutr,** 36: 936-42, 1982.

BIELEMANN, R.; KARINI, G.; AZEVEDO, A. R. ; REICHERT, F. F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde,** 11: 65 - 72, 2007.

BOUCHARD, C.; SHERPARD, R. J.; STEPHEUS, T. Journal Champaign. IL: **Human Kinetcs**,1990.

CASPERSEN, C. J.;POWELL, K. E.; CHRISTENSEN, G. M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports,** 100: 126-131, 1985.

CONTE, M., GONÇALVES, A., CHALITA, L. V. A. S., RAMALHO, L. C. B. Nível de Atividade Física como Estimador da Aptidão Física de Estudantes Universitários: Explorando a Adoção de Questionário Através de Modelagem Linear. **Rev Bras Med Esporte,** v.14, n.4, pp. 332 – 336, 2008.

COSTA, R. S.; HEILBORN, M. L. ; WERNECK, G. L. Gênero e Prática de Atividade Física de Lazer. **Cad. Saúde Pública**, 2: 325-333, 2003.

CRUZ, I.R.D. **Nível de Atividade Física Habitual de Acadêmicos do Curso de Educação Física da Funorte.** Monografia de conclusão de curso em Educação Física [não publicada], Montes Claros: Faculdades Unidas do norte de Minas. Dezembro. 2006

FARIA, J. C. G. **Caracterização da Atividade Física Habitual da População Portuguesa.** Unpublished dissertação de mestrado, Universidade Técnica de Lisboa;Lisboa, 2001.

FERNANDES, R. A.; OLIVEIRA, A. R.; FREITAS, I. F. Júnior. Correlação entre diferentes indicadores de adiposidade corporal e atividade física habitual em jovens do sexo masculino. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum,** 8: 32-38, 2006.

FLORINDO, A. A. ; LATORRE, M. R. D. O. Validade e Reprodutibilidade do Questionário de Baecke de Avaliação da Atividade Física Habitual em Homens Adultos. **Rev Bras Med Esporte**, 3: 50 – 58, 2003.

FLORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O. ; SANTOS, E. C. M . Validade e reprodutibilidade do questionário Baecke para avaliação da atividade física habitual em pessoas vivendo com HIV/AIDS. **Cad. Saúde Pública**, 22: 42 – 49, 2006.

FORINDO, A. A.; LATORRE, M. R. D. O. ; JAIME, P. C. Metodologia para a avaliação da atividade física habitual em homens com 50 anos ou mais. **Rev Saúde Pública**, 38: 307-314,2004.

FREITAS, C. M. S. M.; XAVIER, I.; CAMPOS, M. B. L.; MUNIQUE, I. ; LEÃO, A. C. C. Tempo livre e lazer na juventude Noronhense: influências na qualidade de vida e implicações sociais. **R. bras. Ci e Mov**, 15: 7-15,2007.

GORDILLO, A. S. R. **Actividade Física e Higiene para a Salud**. Universidad de Las Palmas de Gran Canária: Ilhas Canárias, 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P.; BARBOSA, D. S. ; OLIVEIRA, J. A. Atividade física habitual e aptidão física relacionada a saúde em adolescente. **Rev Bras Ciên Mov**, 10:13 – 21, 2002.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. ; STANGANELLI, L. C. Reprodutibilidade e validade do questionário internacional de atividade física em adolescentes. **Rev Bras Med Esp,**11: 151 – 158, 2005a.

GUEDES, D. P.; SANTOS, C. A. ; LOPES, C. C. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum**, 8: 5-15, 2006.

GUEDES, D. P.; LOPES, C. C.; GUEDES, J. E. R. P. ; STANGANELLI, L. C. Reprodutibilidade e validade do questionário de baecke para avaliação da atividade física habitual em adolescentes. **Rev Port Cien Desp** 6: 265 – 274, 2005b.

LOPES, V. P.; MAIA, J. A. R.; OLIVEIRA, M. M. C.;SEABRA, A. ; GARGANTA, R. Caracterização da atividade física habitual em adolescentes de ambos os sexos através de acelerometria e pedometria. Rev Paul Educ Fís, 17: 51 – 63, 2003.

MAIA, J. A. R.; LOPES, V. P.; SEABRA, A. ; GARGANTA, R. Aspectos genéticos da actividade física e aptidão física associada à saúde. Estudo em gêmeos dos 12 aos 40 anos de idade do arquipélago dos Açores (Portugal). **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 5:07-16, 2003.

MASCARENHAS, L. P. G.; SALGUEIROSA; F. M., NUNES, G. F.; MARTINS, P. A.; Neto, A. S. ; CAMPOS, W. Relação entre diferentes índices de atividade física e preditores de adiposidade em adolescentes de ambos os sexos. **Rev Bras Med Esporte**, 11: 214-218, 2005.

MEISINGER, C., DORING, A., THORAND, B., LOWEL, H. Association of cigarette smoking and tar and nicotine intake with development of type 2 diabetes mellitus in men and women from the general population: the MONICA/KORA Augsburg Cohort Study. **Diabetologia,** 49:1770-6, 2006.

PEZZETA, O. M.; LOPES, A. S. ; PIRES, C. S Neto. Indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do sexo masculino. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, 5: 07-14, 2003.

PINHO, R. A. Nível Habitual de Atividade Física e Hábitos Alimentares de Adolescentes Durante Período de Férias Escolares. **Unpublished dissertação de mestrado,** Universidade Federal de Santa Catarina; Florianópolis, 1999.

PIRES, E. A. G.; DUARTE, M. F. S.; PIRES, M. C.; SOUZA, G. S . Hábitos de atividade física e o estresse em adolescentes de Florianópolis – SC, **Brasil. Rev Bras Ciên Mov**, 12: 51-56, 2004.

PITANGA, F. J. G. ; PITANGA, C. P. S. Epidemiologia da atividade física saúde e qualidade de vida. **Rev. Bai. Educ**. Fís., 2: 22 – 28, 2001.

SEIDL, E. M. F. ; ZANNON, C. M. L. C. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cad Saúd Publ,** 20: 15 – 24, 2004.

VASCONCELOS, M. A.; MAIA, J. Actividade física de crianças e jovens - haverá um declínio? Estudo transversal em indivíduos dos dois sexo dos 10 aos 19 anos de idade. **Rev Port Cie Desp,**1: 144 -152, 2001.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. Qualidade de Vida – Concepções Básicas Voltadas à Saúde. In: **Qualidade de vida e atividade física:** explorando teoria e pratica. São Paulo: Manole, 27 – 61, 2004.

[1] Faculdades Unidas do Norte de Minas – FUNORTE, Montes Claros, MG
[2] Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, Montes Claros, MG
[3] Universidade Trás-Os-Montes e Alto Douro – UTAD, Vila Real, Portugal
[4] Grupo de Estudos e Pesquisas de Educação na Diversidade e Saúde, Montes Claros, MG
[5] Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, PPGCS, Montes claros, MG.

Rua Istambul, 30 – Bl 04 – apt 202
Ibituruna
Montes Claros/MG
39401-018