

Atividade física (AF) compreende todo movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, diferindo de exercício físico, que representa AF planejada, estruturada e repetitiva. AF regular está associada à prevenção e melhora de doenças, como as cardiovasculares, hipertensão e diabetes. Uma maneira de estimar AF é através do pedômetro, que mede o número de passos/dia dos indivíduos. Objetivos: determinar se existe relação entre AF habitual e variáveis antropométricas, de composição corporal, metabólicas e consumo alimentar em mulheres; determinar quantos dias são necessários para obter uma média diária acurada do número de passos medido por pedômetro e se há diferença entre dias de semana, sábados e domingos. Participaram 41 mulheres hígdas, em idade reprodutiva, sem anticoncepcional oral, que atenderam chamamento da mídia; foram estratificadas em ativas e sedentárias pela média de passos/dia (≥ 6.000 e < 6.000 , respectivamente), medida com pedômetro por 6 dias. Realizaram avaliação clínica, nutricional e exames laboratoriais. Para medir acurácia, utilizou-se sensibilidade e especificidade. Considerou-se significativo $P < 0,05$. Após estratificação pela AF, as ativas apresentaram IMC menor do que as sedentárias ($27,7 \pm 6,1$ vs $31,4 \pm 3,8$, $P < 0,05$). As demais variáveis antropométricas e as metabólicas não diferiram entre os grupos. O consumo de carboidratos, proteínas, lípídeos e valor calórico total diferiu entre ativas e sedentárias (respectivamente, $55,5 \pm 9,4$ vs $46,3 \pm 7,6\%$; $15,4 \pm 4,2$ vs $19,9 \pm 5,8\%$; $29,0 \pm 7,2$ vs $33,8 \pm 6,2\%$; 2138 ± 679 vs 1664 ± 558 Kcal, $P < 0,05$). As participantes caminharam menos domingo do que nos dias de semana. A sensibilidade do uso do pedômetro foi alta para qualquer tempo de uso já a especificidade foi $> 90\%$ para 3, 4 e 5 dias (incluindo sábados e domingos). Resultados sugerem que mulheres ativas apresentam menor IMC e melhor consumo alimentar em relação às sedentárias; ainda, que quaisquer 3 dias de uso do pedômetro podem ser suficientes para estimar uma média acurada de passos/dia, embora nos domingos ocorra redução da AF.