

Motivos para a Prática de Atividade Física e Atividade Física Atual em pessoas com DPOC

Sara Pimenta, João Raposo, José Alves-Guerreiro, Sofia Flora, Rúben Caceiro, Nuno Morais, Ana Oliveira, Cândida G. Silva, Sónia Silva, Carla Valente, Lília Andrade, André Rainho, Vitória Martins, Alda Marques, Joana Cruz

(2188/2200 caracteres)

Introdução e objetivos: A inatividade física está associada a um maior risco de exacerbações, hospitalizações e mortalidade em pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). A motivação é um dos fatores-chave para a adoção de um estilo de vida mais ativo. Porém, os motivos para a prática de atividade física (AF) em pessoas com DPOC têm sido pouco estudados, embora sejam relevantes para o desenvolvimento de intervenções de promoção de AF efetivas e sustentáveis. Assim, exploraram-se os motivos para o exercício que as pessoas com DPOC valorizam e a sua relação com a AF atual.

Material e Métodos: Realizou-se um estudo observacional transversal em pessoas com DPOC clinicamente estáveis recrutadas em 4 hospitais e 1 centro de saúde. Os motivos para o exercício foram avaliados através do *Exercise Motivation Inventory – 2* (EMI-2; 5 dimensões e 14 fatores motivacionais; valores mais altos correspondem a motivos mais valorizados). O comportamento atual de AF foi avaliado através de acelerometria [ActiGraph GT3X+; duração (min/dia) em AF ligeira e moderada-a-vigorosa (AFMV), n.º passos/dia]. Foram usadas medidas de estatística descritiva e correlação de *Spearman* para avaliar a relação entre os dados do EMI-2 e de acelerometria.

Resultados: Foram incluídos 79 participantes (67,4±8,2 anos; 82,3% homens; 43,3% GOLD 3). O fator motivacional mais pontuado foi “manter-se saudável” (mediana [Q1-Q3] 4,7 [3,3–5]) e o que obteve um menor valor foi o “reconhecimento social” (0,8 [0–2,8]). Relativamente às dimensões, os “Motivos de Saúde” 4,1 [3,1–4,7] foram os mais valorizados. Em média, os participantes realizaram 5365,1±3239,1 passos/dia, despenderam 133,6±72,5 min/dia em AF ligeira e 30,5±25,6 min/dia em AVMV. As correlações entre a AF e os fatores e dimensões motivacionais do EMI-2 não apresentaram significância estatística ($\rho \leq 0,194$, $p > 0,05$).

Conclusões: Embora as pessoas com DPOC valorizem motivos relacionados com a dimensão “saúde”, nenhum dos fatores motivacionais se correlacionou fortemente com a AF atual. Os resultados realçam a natureza multifatorial e complexa da AF e a necessidade de explorar a relação de outros fatores na motivação e AF desta população.

Sara Pimenta

Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei), Leiria

João Raposo

Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei), Leiria

José Alves-Guerreiro

Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei), Leiria; Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Leiria

Sofia Flora

Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Leiria

Rúben Caceiro

Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Leiria

Ana Oliveira

School of Rehabilitation Science, McMaster University, Hamilton (Canadá); West Park Healthcare Centre, Toronto (Canadá); Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (Lab3R-ESSUA), Aveiro

Cândida G. Silva

Escola Superior de Saúde (ESSLei); Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria; Centro de Química da Universidade de Coimbra, Coimbra

Nuno Morais

Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto (CDRSP), Leiria; Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei), Leiria

Sónia Silva

Serviço de Pneumologia, Centro Hospitalar de Leiria, Leiria

Carla Valente

Serviço de Pneumologia, Centro Hospitalar Baixo Vouga, Aveiro

Lília Andrade

Serviço de Pneumologia, Centro Hospitalar Baixo Vouga, Aveiro

André Rainho

Unidade de Saúde Familiar Santiago, Centro de Saúde Dr. Arnaldo Sampaio, Marrazes, Leiria

Vitória Martins

Hospital Distrital da Figueira da Foz, Figueira da Foz

Alda Marques

Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (Lab3R-ESSUA), Aveiro; Instituto de Biomedicina (iBiMED), Universidade de Aveiro, Aveiro

Joana Cruz

Escola Superior de Saúde do Politécnico de Leiria (ESSLei), Leiria; Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Leiria