

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

Sara Pimenta¹, João Raposo¹, José Alves-Guerreiro^{1,2}, Sofia Flora², Rúben Caceiro², Nuno Morais^{3,1}, Ana Oliveira^{4,5,6,12}, Cândida G. Silva^{1,2,7}, Sónia Silva⁸, Carla Valente⁹, Lília Andrade⁹, André Rainho¹⁰, Vitória Martins¹¹, Alda Marques^{6,12}, Joana Cruz^{1,2,6*}

*joana.cruz@ipleiria.pt

1 Escola Superior de Saúde de Leiria (ESSLe), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal; 2 Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde (ciTechCare), Leiria; 3 Centro para o Desenvolvimento Rápido e Sustentado de Produto (CDRSP), Leiria; 4 School of Rehabilitation Science, McMaster University, Hamilton (Canadá); 5 West Park Healthcare Centre, Toronto (Canadá); 6 Lab3R – Laboratório de Investigação e Reabilitação Respiratória, Escola Superior de Saúde da Universidade de Aveiro (Lab3R-ESSUA), Aveiro; 7 Centro de Química da Universidade de Coimbra, Coimbra; 8 Serviço de Pneumologia, Centro Hospitalar de Leiria, Leiria; 9 Serviço de Pneumologia, Centro Hospitalar Baixo Vouga, Aveiro; 10 Unidade de Saúde Familiar Santiago, Centro de Saúde Dr. Arnaldo Sampaio, Marrazes, Leiria; 11 Hospital Distrital da Figueira da Foz, Figueira da Foz; 12 Instituto de Biomedicina (IBIMED), Universidade de Aveiro, Aveiro



Introdução

A falta de motivação é um dos fatores mais reportados pelas pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) para os baixos níveis de atividade física (AF). Porém, a questão da motivação tem vindo a ser pouco estudada nesta população.

Objetivo: Explorar os motivos para o exercício que as pessoas com DPOC valorizam e a sua relação com a AF atual.

Métodos

Tipo de estudo: Observacional transversal com pessoas com DPOC recrutadas em 4 hospitais e 1 centro de saúde.

Instrumentos de avaliação:

Motivos para o exercício: Versão portuguesa do *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2) [1]; 51 itens, 14 fatores motivacionais agrupados em 5 dimensões; escala de Likert de 6 pontos.

Atividade física: Acelerómetro ActiGraph GT3X+ durante 7 dias (≥ 4 dias válidos, $\geq 8h/dia$ [2]). Variáveis: tempo diário em AF ligeira, tempo diário em AF moderada a vigorosa e passos/dia.

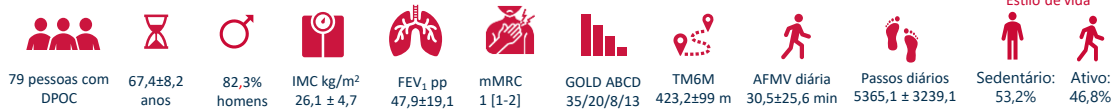
Análise de dados:

Medidas de estatística descritiva para caracterizar a amostra.

Correlação de Spearman (ρ) para avaliar a relação entre a motivação e a AF.

Teste t ou teste de Mann Whitney para comparar grupos de acordo com um Índice de Estilo de Vida Sedentário [3]: <5000 passos/dia (estilo de vida sedentário); ≥ 5000 passos / dia (estilo de vida ativo).

Resultados



Motivos para o exercício

Os motivos mais valorizados estavam relacionados com os Motivos de Saúde, de Condição Física e Psicológicos (Figura 1).

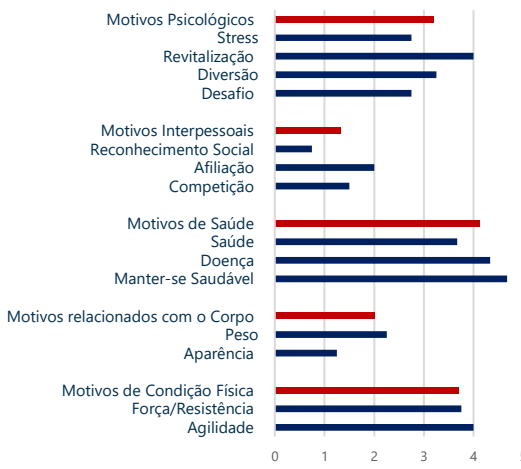


Figura 1. Motivos para o exercício (fatores e dimensões motivacionais do EMI-2; dimensões em barras vermelhas, motivos em barras azuis).

Associação entre os motivos para o exercício e a AF

Não foram encontradas correlações significativas entre os motivos para o exercício e a AF (dimensões: $0,005 < p < 0,145$; fatores motivacionais: $-0,077 < p < 0,161$; $p > 0,05$). Quando considerado o índice de estilo de vida, não houve diferenças significativas nos fatores motivacionais entre os grupos ativo e sedentário ($p > 0,05$, Figura 2).

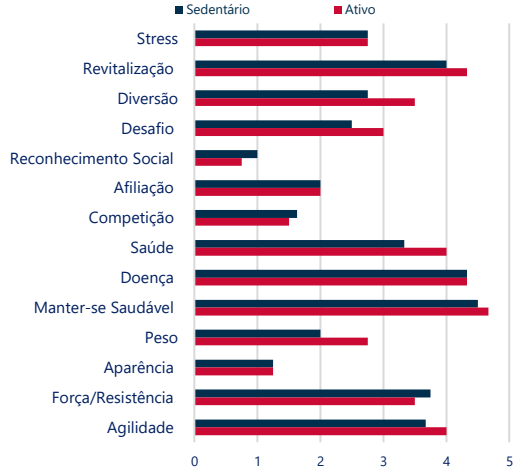


Figura 2. Motivos para o exercício (EMI-2) entre pessoas com estilo de vida sedentário (<5000 passos/dia) e ativo (≥ 5000 passos/dia).

Conclusões

As pessoas com DPOC valorizam motivos de saúde, de condição física e psicológicos para serem fisicamente ativos, embora estes não estejam relacionados com a atividade física, de forma global. Estes resultados mostram a necessidade de uma abordagem individual para compreender os motivos para se ser fisicamente ativo representando uma ferramenta promissora para uma verdadeira estratégia de intervenção.