



REALIZAÇÃO:



QUAL A MELHOR COMBINAÇÃO DE DOIS DIAS DA SEMANA PARA AVALIAR ATIVIDADE FÍSICA NA VIDA DIÁRIA EM TABAGISTAS?

Letícia Salete do Prado Ferreira¹, Karina Couto Furlanetto¹, Demétria Kovelis¹, Giana Kelren Waldrich Bisca¹, Fábio Pitta¹, Leandro Cruz Mantoani¹.

¹ Programa de Mestrado e Doutorado em Ciências da Reabilitação, Universidade Estadual de Londrina (UEL) e Universidade Pitágoras (UNOPAR), Londrina, PR, Brasil

E-mail: leticiaspradoferreira@outlook.com

Palavras-Chave: *Atividade física, Tabagista, Atividades diárias.*

INTRODUÇÃO

A medição do nível de atividade física na vida diária (AFVD) pode fornecer subsídios capazes de indicar sujeitos predispostos ao desenvolvimento de doenças crônicas, principalmente em indivíduos expostos a fatores de risco, como o tabagismo (MANTOVANI et al., 2016). Uma forma de quantificar a AFVD é por meio da contagem de passos/dia, que pode ser fornecida pela utilização de dispositivos vestíveis, portáteis e econômicos, como os pedômetros (TUDOR-LOCKE et al., 2002). Atualmente, sabe-se que seu uso por 3 dias, em qualquer combinação da semana, é suficiente para estimar a média de passos/dia em adultos saudáveis (TUDOR-LOCKE et al., 2005), porém, considerando indivíduos menos ativos, como os tabagistas, isso ainda não foi estudado. Dessa forma, o objetivo do estudo foi identificar qual combinação de dois dias da semana é capaz de melhor estimar a AFVD em tabagistas.

MÉTODOS

Foram estudados 51 indivíduos tabagistas (15 homens, 51±8 anos, IMC 26±4 Kg/m², 36±24 anos-maço), sem alterações

espirométricas (VEF₁ 95±13 % predito). A AFVD foi avaliada através do uso de um pedômetro (Digiwalker Yamax SW-200) durante 6 dias consecutivos (domingo à sexta-feira), por no mínimo 12 horas/dia. Os indivíduos foram orientados a zerar o dispositivo ao início de cada dia de avaliação e registrar em um diário o número de passos obtido no final do dia, o que permitiu quantificar o número médio de passos/dia de cada indivíduo. Para verificar a normalidade dos dados, foi utilizado o teste de Kolmogorov-Smirnov. O teste t-pareado e o teste *one-way ANOVA* foram usados para realizar comparações. O coeficiente de correlação intra-classe (ICC) foi utilizado para estimar a variabilidade do número de passos entre os dias da semana. Modelos de regressão linear foram utilizados a fim de identificar quais dias da semana eram determinantes da média total de passos. A significância estatística foi determinada com valor de $p < 0,05$.

RESULTADOS

A média de passos/dia dos 6 dias (média total) foi de 8034±3518 passos/dia, diferenciando-se estatisticamente do domingo (6400±3176) e da segunda-feira (9224±4958) ($p < 0,05$). A utilização de dois

dias da semana combinados para estimar AFVD mostrou-se suficiente e melhor do que a utilização de apenas um dia ($0,88 < ICC < 0,97$; $0,68 < R^2 < 0,90$ e $0,78 < ICC < 0,91$; $0,50 < R^2 < 0,82$, respectivamente). As melhores combinações de dias da semana para estimar a média total de passos foi de domingo+segunda-feira (DoSg/2) e quarta-feira (QaQi/2), com $ICC=0,97$ para ambos e capacidade de explicação de 88% e 90% da média total ($R^2=0,88$ e $0,90$, respectivamente).

Figura 01 – Análise de regressão linear simples entre a combinação de dois dias (domingo+segunda/2) e a média total de passos/dia.

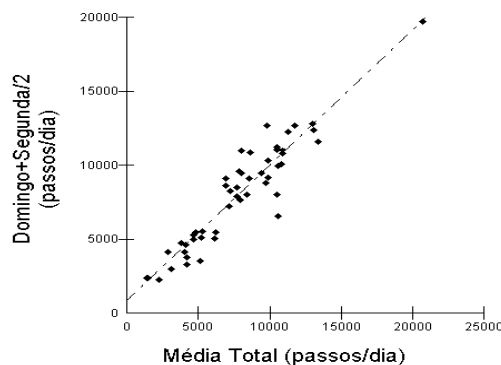
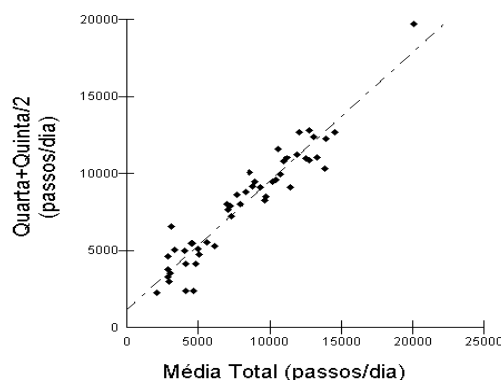


Figura 01 – Análise de regressão linear simples entre a combinação de dois dias (quarta+quinta/2) e a média total de passos/dia.



DoSg/2 indicam dias menos e mais ativos da semana (subestimando e superestimando a média total, respectivamente). No entanto, esta combinação estima tão bem a média total quanto QaQi/2, que caracterizam dois dias rotineiros.

CONCLUSÃO

Utilizar pedômetro domingo e segunda-feira ou quarta-feira e quinta-feira são as combinações de dois dias que melhor expressam os níveis de AFVD em tabagistas sem obstrução ao fluxo de ar e devem ser escolhidos de acordo com objetivo clínico.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos o apoio financeiro subsidiado pela Fundação Araucária/Paraná, Ministério da Saúde e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq.

REFERÊNCIAS

MANTOVANI, A. M. et al. Different amounts of physical activity measured by pedometer and the associations with health outcomes in adults. **Journal of Physical Activity and Health**, v. 13, n. 11, p. 1183-1191, 2016.

TUDOR-LOCKE, C. et al. **Utility of Pedometers for Assessing Physical Activity Convergent Validity**. [s.l: s.n.].

TUDOR-LOCKE, C. et al. How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults?. **Preventive Medicine**, v. 40, n. 3, p. 293-298, 2005.