

# 1º Congresso de Medicina do Estilo de Vida

Sociedade Portuguesa de Medicina do Estilo de Vida > Membros > Acesso ao 1º Congresso Português de Medicina do Estilo de Vida



Comunicações livres > Comunicações orais > Aceitabilidade e viabilidade da intervenção OnTRACK para a promoção da atividade física em pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica

# OnTRACK para a promoção da atividade física em pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica

## Protocolo de estudo

**Nuno Morais**, Nádia Hipólito, Sofia Flora, Ana Oliveira, Sara Pimenta, Jéssica Gordo, Diogo Pinto, Cândida G. Silva, José Ribeiro, Fernando Silva, Marcelo Brites-Pereira, Ana Sargento, Paula Simões, Dina Brooks, Chris Burtin, Alda Marques, Joana Cruz

**Introdução:** As estratégias atuais para a promoção de atividade física (AF) em pessoas com doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) têm mostrado resultados inconsistentes. O uso de plataformas digitais para treino (coaching) de AF tem o potencial de acompanhar remotamente o doente e proporcionar feedback regular sem sobrecarregar os serviços de saúde, podendo alcançar um maior número de doentes. A plataforma digital OnTRACK (ref. POCI-01-0145-FEDER-028446) integra uma aplicação móvel, dirigida a doentes, que intercomunica com uma aplicação web, acessível aos profissionais de saúde, para definir metas individualizadas, monitorizar a progressão da AF e dar feedback motivacional. A OnTRACK foi desenvolvida atendendo às necessidades e expectativas dos utilizadores finais para facilitar a sua adesão a longo prazo, porém nunca foi testada em contexto de prática clínica.

**Objetivo:** Avaliar a aceitabilidade e viabilidade (clínica e económica) da intervenção OnTRACK na promoção de AF na DPOC.

**Métodos:** Este é um estudo de métodos mistos. O recrutamento de doentes clinicamente estáveis com DPOC decorrerá durante 2 semanas numa unidade de saúde do Centro. A avaliação inicial incluirá, o estado clínico (e.g., limitação do fluxo aéreo: espirometria, impacto da doença: COPD Assessment Test), desempenho físico (e.g., teste de marcha dos 6 minutos), estadio de mudança (e.g., Questionário de Mudança Comportamental) e AF habitual (acelerómetro Actigraph GT3X+, 7 dias). A média dos dados de AF desses 7 dias servirá de base para estabelecer a meta inicial de AF (passos/dia) através da OnTRACK. Os doentes levarão para casa a aplicação móvel, onde poderão acompanhar a progressão de AF e verificar

autoconfiança do doente [0-10], até um máximo de 10% aumento. Após 6 semanas, os doentes farão uma nova avaliação, que incluirá as medidas da avaliação inicial, um focus group e um questionário de aceitabilidade da intervenção. Serão analisadas taxas de recrutamento e atrito (não-utilização, desistência e motivos), possíveis efeitos adversos (segurança) e custos da intervenção.

**Discussão:** Os dados da aceitabilidade informarão ajustes necessários à intervenção.

**Conclusão:** Este estudo permitirá avaliar a viabilidade e aceitabilidade da intervenção OnTRACK, para posterior implementação num estudo randomizado e controlado.

Comunicação oral anterior: [O surgimento de intervenções baseadas em Mindfulness na prática da Psiquiatria](#)

Próxima comunicação oral: [Impacto da promoção de atividade física numa população geriátrica](#)



<b>Programa final</b>
<b>Workshop 1</b>
<b>Workshop 2</b>
<b>Workshop 3</b>
<b>Workshop 4</b>
<b>Palestras</b>

Álbum fotográfico [↗](#)

Vídeo resumo [↗](#)

Certificados

Parceiros

Subscreva a nossa newsletter

Indique o seu e-mail\*

Subscrever

Uma comunidade de profissionais de saúde dedicados à promoção de estilos de vida saudáveis.



## Navegação

- Medicina do Estilo de Vida
- Sobre a sociedade
- Membros
- Pilares
- Novidades
- Contactos

## Pilares

- Alimentação
- Saúde do sono
- Atividade física
- Exposição a substâncias
- Gestão de *stress*
- Relações sociais

## Contactos

 Rua Mário Eloy 9B  
1750-322 Lisboa

 **+351 938034338**

 [info@spmev.org.pt](mailto:info@spmev.org.pt)

direitos reservados.

## Política de privacidade e proteção de dados