

Exercício Físico: Quem pratica? Que influência na Qualidade de Vida? resultados preliminares do estudo EpiReumapt

FM Pimentel-Santos^{1,2,3}, Alexandre Sepriano^{1,4}, AF Mourão^{1,2}, S Rabiais⁵, Nelia Gouveia⁶, Helena Canhão^{7,8}, J Félix⁵, JC Branco^{1,2}, EpiReumapt

1. Serviço de Reumatologia, Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental (CHLO) E.P.E., Hospital de Egas Moniz.
2. CEDOC, Faculdade de Ciências Médicas, Universidade Nova de Lisboa.
3. IBB-CGB, Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
4. Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa.
5. Exigo Consultores
6. Sociedade Portuguesa de Reumatologia
7. Unidade de Investigação em Reumatologia, Instituto de Medicina Molecular, Faculdade de Medicina, Universidade de Lisboa
8. Serviço de Reumatologia, Hospital de Santa Maria, CHLN, Lisboa

Objectivos: O exercício físico é apontado como um factor de melhoria da condição física e psicológica. Nesta análise pretende-se: 1- avaliar se existem diferenças na prática de exercício físico entre indivíduos saudáveis e doentes. 2- identificar os factores que influenciam a pratica de exercício físico. 3- medir o impacto do exercício na qualidade de vida (QoL), nos componentes físico e mental.

Métodos: Os dados do EpiReumaPt, estudo epidemiológico cujo principal objectivo é o de estimar a prevalência das doenças reumáticas na população Portuguesa, - na primeira fase de forma auto-declarada, serviram de base para esta análise. Foram considerados os dados obtidos até 17 de Dezembro (12 semanas, 24 dias de avaliação, 22 Reumatologistas envolvidos) do grupo de inquiridos que declarou ter Artrite Reumatóide (AR), Espondilite Anquilosante (EA) e de Fibromialgia (FM) e da população saudável. Recolheram-se dados epidemiológicos, de diagnóstico e de QoL (EQ-5D, SF-36) através da aplicação de vários questionários por entrevistadores previamente treinados. A análise

estatística envolveu análise descritiva univariada, modelos de regressão logística e modelos lineares generalizados.

Resultados: Foram analisados 834 indivíduos dos quais 225 (26.98%) declararam ser saudáveis, 454 (54.4%), ter doença crónica (não reumática), 29 (3.48%) ter EA ou AR ou FM e 126 (15.1%) ter outras doenças reumáticas. A prática de exercício físico foi referida por 42.7%, 38.1%, 10.3%, e 31.9%, indivíduos em cada grupo, respectivamente. Declaram fazer mais exercício físico, os indivíduos de sexo masculino ($p < 0.001$), mais jovens ($p < 0.007$), solteiros ($p = 0.001$), com formação universitária ($p < 0.001$), trabalhadores ou estudantes ($p < 0.001$), com rendimentos mais altos (> 2000 euro) ($p < 0.057$). A prática de exercício físico associa-se a melhores scores de SF36 (componente saúde física e mental) e de EuroQoL-5D. Estima-se que os indivíduos que declaram ter EA, ou AR ou FM têm uma chance 76% inferior de fazer exercício físico quando comparados com indivíduos sem doença declarada. Estima-se que a prática de exercício físico esteja associada a um aumento de 10% e de 13% no score da função física e mental (SF-36), respectivamente. A identificação de EA, ou AR ou FM associou-se a uma redução de 50% e 33% nos scores supracitados.

Conclusões: O exercício físico está associado a melhor desempenho físico e mental. Quem declara ter EA, AR ou FM tem menor probabilidade de praticar exercício físico e apresenta maior compromisso na qualidade de vida.