

# O efeito do Programa de Treinamento Funcional Online das Clínicas Einstein sobre o perfil glicêmico e pressórico de um paciente idoso.

**Autores: Luiz Antonio Luna Junior<sup>1</sup>; Priscilla Mazi<sup>1</sup>; Ivana Lie Makita Abe<sup>1</sup>; Rouwagner Gregório<sup>1</sup>; Thais Tobaruela Ortiz Abad<sup>1</sup>**

**Instituição: <sup>1</sup>Hospital Israelita Albert Einstein**



**e-mail de contato: [ivana.abe@einstein.br](mailto:ivana.abe@einstein.br)**

## Introdução

Estimativas apontam que 499,2 milhões de novos casos no mundo de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) podem ocorrer, entre 2020 a 2030, se a prevalência de inatividade física não mudar.<sup>1</sup>

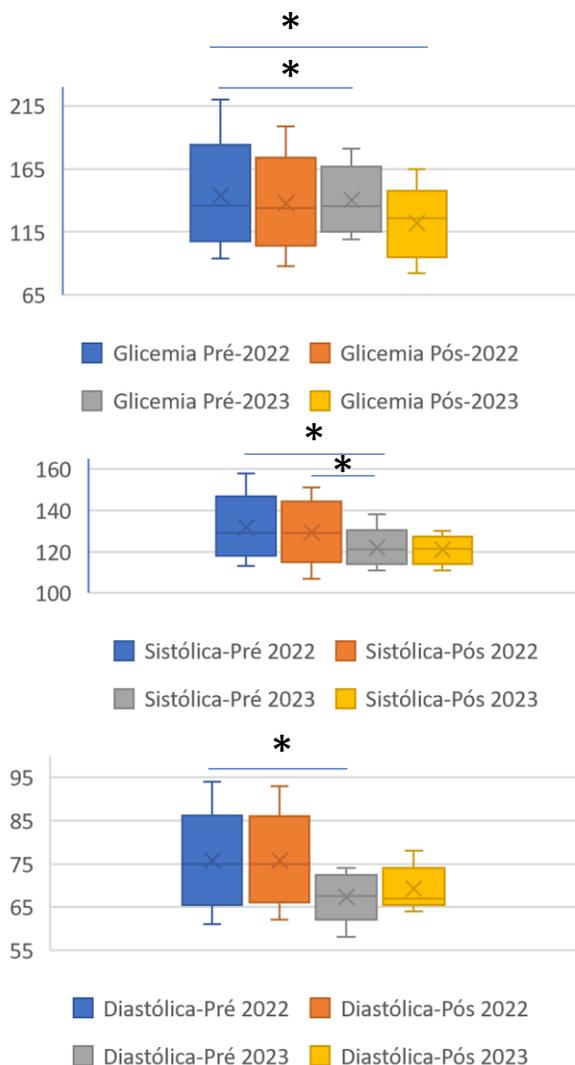
A atividade física (AF) auxilia na redução da pressão arterial, pois estimula a expansão da circulação periférica, reduzindo sua resistência<sup>2</sup> e na redução da glicemia, pois 80% da glicose circulante é consumida pelo músculo estriado esquelético durante a AF, independente da ação da insulina<sup>3</sup>. Portanto, o objetivo desse trabalho foi acompanhar o perfil glicêmico e pressórico antes e após as sessões de treinamento funcional online (TFO) no decorrer do ano de 2022 e 2023 de um paciente idoso.

## Métodos

Paciente A.B., 74 anos, sexo masculino, peso 89,9(kg), altura 1,77(m) e IMC 25,82 (kg/m<sup>2</sup>) com diagnóstico prévio de DM2 e HAS, participou de 69 sessões de TFO duas vezes por semana, entre o período de fev/22 a mar/23. Cada sessão teve a duração de 50 minutos. Antes e imediatamente após cada sessão o paciente aferia a glicemia e a pressão arterial. Os dados foram analisados através do software estatístico Jasp. Foi feito o teste de normalidade dos dados (Shapiro-Wilk) seguido do teste T-Student (pareado), considerando-se um nível de significância de 5%.

## Resultados

Os valores médios da GLI Pré 2023 e Pós 2022; Pré 2023 e Pós 2023 foram significativamente diferentes ( $p=0,01$  e  $0,05$ ) respectivamente. Para as demais comparações não apresentaram diferenças significativas. Já os valores médios da PA foram significativamente diferentes entre PAS Pré 2022 e PAS Pré 2023, assim como, para as medidas de PAD Pré 2022 e Pré 2023 ( $p<0,05$ ). Já para as demais comparações não apresentaram diferenças significativas.



## Conclusão

Os resultados deste estudo demonstram que as sessões de TFO tiveram um impacto positivo no perfil glicêmico e pressórico de um paciente idoso com diagnóstico prévio de DM2 e HAS. Portanto, a promoção de atividades físicas, como o TFO, pode desempenhar um papel importante na prevenção e no manejo das DCNTs, contribuindo para a redução do risco de novos casos dessas doenças no futuro. No entanto, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas e estudos para entender completamente os benefícios a longo prazo e a segurança dessa abordagem em diferentes situações.

## Referências

1. SANTOS, Andreia Costa et al. The cost of inaction on physical inactivity to public health-care systems: a population-attributable fraction analysis. *The Lancet Global Health*, v. 11, n. 1, p. e32-e39, 2023.
2. JIA, Guanghong; SOWERS, James R. Hypertension in diabetes: an update of basic mechanisms and clinical disease. *Hypertension*, v. 78, n. 5, p. 1197-1205, 2021.
3. HULETT, Nicholas A.; SCALZO, Rebecca L.; REUSCH, Jane EB. Glucose uptake by skeletal muscle within the contexts of type 2 diabetes and exercise: An integrated approach. *Nutrients*, v. 14, n. 3, p. 647, 2022.