

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA NO DIABETES MELLITUS TIPO II: ESTUDO DE CASO

Kennia de Fátima ANDRADE, Simone Thiemi KISHIMOTO

Centro Universitário Espírito Santo do Pinhal – UNIPINHAL - Espírito Santo do Pinhal, São Paulo, Brasil

e-mail: k6_andrade@hotmail.com

Introdução: O Diabetes Mellitus do tipo II (DM2) é uma doença crônica, multifatorial e silenciosa, que ocorre quando as células demonstram resistência à insulina, ou quando não há produção suficiente da mesma pelo pâncreas. Alternativas de tratamentos tem sido investigadas e o exercício físico tem demonstrado resultados muito positivos em seu controle. **Objetivos:** Este estudo teve como objetivo, realizar um estudo de caso com uma paciente com DM2, afim de verificar os benefícios e os possíveis riscos do exercício físico em meio aquático. **Metodologia:** Foi selecionada uma paciente idosa (69 anos) com DM2, para participar de um programa de treinamento em meio aquático (hidroginástica), combinado com exercícios de alongamento, realizado 2 vezes por semana durante três meses. As avaliações foram realizadas pré e pós programa de treinamento físico. As avaliações referentes a qualidade de vida, foram realizadas através do questionário SF-36 (The Medical Outcomes Study 36 – Item Short Form Health Survey), os sintomas de ansiedade e depressão foram avaliados através dos questionários BAI ((Beck Anxiety Inventory) e BDI (Beck Depression Inventory), foi aplicado a Escala de severidade de fadiga (FSS) para avaliar os níveis de fadiga. Foi realizado a avaliação física e a análise da composição corporal (% gordura corporal, gordura visceral, % musculatura esquelética, peso, altura, circunferência abdominal e índice de massa corporal), através do aparelho de bioimpedância elétrica vertical (equipamento modelo Omrom/HBF514C), além da mensuração dos níveis de glicose no sangue. **Resultados:** Os resultados identificaram melhora dos aspectos físicos, como redução de IMC, gordura total, visceral e circunferência abdominal, além de aumento de massa muscular, após o programa de atividade física aplicado. Na comparação das avaliações pré e pós programa, observamos melhora da qualidade de vida, redução de fadiga, níveis glicêmicos e sintomas ansiedade e depressão. **Conclusões:** Através desta pesquisa, observamos a importância da prática de atividades físicas aeróbicas, principalmente as realizadas em ambientes aquáticos, para a melhora dos aspectos físicos, qualidade de vida e redução da fadiga, sintomas de ansiedade e depressão nos pacientes com DM2. O exercício físico pode atuar como tratamento complementar ao medicamentoso, atenuando os sintomas fisiológicos e psicológicos ocasionados pela doença. Salientamos a importância de um tratamento multidisciplinar envolvendo profissionais da saúde incluindo professores de educação física, em busca de um tratamento mais adequado, respeitando as individualidades e condições de cada paciente.

Palavras chaves: Diabetes mellitus, Exercício físico, Educação física