



# BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO EM MEIO AQUÁTICO PARA DIABÉTICOS TIPO 2

Miguel Valério  
Licenciado em Educação Física e Desporto

**A diabetes tipo 2 é uma doença de elevada incidência na nossa população. Atinge quase 15% dos portugueses, entre os 20 e os 79 anos. De realçar que só cerca de 55% dos diabéticos têm conhecimento da sua doença, daí a importância dos rastreios e da Medicina Preventiva.**

Trata-se de uma doença cujos principais fatores de risco são o excesso de peso/obesidade e o sedentarismo, tem elevada incidência familiar e é fator de maior incidência de doenças cardiovasculares – Hipertensão Arterial, Doença coronária (Angina de peito, Infarto do Miocárdio) e Doença Cérebro-vascular (AVCs).

Não há cura para esta doença. O objectivo é transformá-la numa doença crónica, sem sintomas, através de uma dieta adequada, de uma actividade física equilibrada e, sempre que necessário, de uma terapêutica eficaz de forma a evitar complicações.

Nas situações de excesso de peso ou obesidade, o meio aquático tem um papel fundamental na **redução da pressão exercida sobre as articulações**, ao atenuar o efeito da gravidade, para além de **facilitar o retorno venoso** devido à pressão hidrostática.

Frequentemente, o doente diabético sofre de alterações neurológicas que se manifestam por perda de sensibilidade nas extremidades do corpo, podendo a fricção da pele com algum tipo de equipamento gerar feridas. Na água, **esse risco de fricção está minimizado**, pois o corpo está apenas coberto pelo fato de banho, e as extremidades facilmente visíveis.

As linhas orientadoras da prescrição de exercício sugerem ainda que as pessoas com diabetes realizem treino aeróbio combinado com treino de força. O meio aquático permite a utilização de grandes grupos musculares de forma contínua

e ritmada **facilitando o treino aeróbio**, assim como **cria condições para que se realize um treino de força de forma equilibrada** devido à resistência constante.

Aliado aos cinco benefícios anteriores está o facto de a água promover um efeito relaxante e sensação de bem-estar, indispensável à continuidade da prática de exercício físico de forma regular.

“O meio aquático permite a utilização de grandes grupos musculares de forma contínua e ritmada facilitando o treino aeróbio.”

## MAIS-VALIAS

Segundo as linhas orientadoras da prescrição de exercício, o meio aquático:

- Reduz a pressão exercida sobre as articulações, pois atenua o efeito da gravidade;
- Facilita o retorno venoso devido à pressão hidrostática;
- Minimiza a fricção da pele e risco de feridas;
- Facilita o treino aeróbio;
- Cria condições para o treino de força devido à resistência constante;
- Promove um efeito relaxante e sensação de bem-estar.