**RELAÇÃO ENTRE PARÂMETROS DE SAÚDE MENTAL E EXERCÍCIOS FÍSICOS AQUÁTICOS EM IDOSOS COM DIABETES MELLITUS TIPO 2**

Larissa de Souza Mazzuco1, Náiade Michels Uggioni1, Ramiro Doyenart1, Luciano Acordi Da Silva1, Karin Martins Gomes1

1Laboratório de Psicofisiologia do Exercício, Grupo de pesquisa em exercícios aquáticos avançados, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil.

**Introdução:** O Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) é uma patologia crônica responsável por mais de 3.5 milhões de óbitos anualmente. Nos diabéticos, sinais e sintomas de ansiedade, estresse, depressão, e problemas de sono podem correlacionar-se com problemas decorrentes da própria doença, aumentando sua gravidade. **Objetivo:** Assim, o objetivo desse estudo foi verificar o efeito do treinamento físico aquático sobre parâmetros de saúde mental (ansiedade, depressão, sono e sonolência) em idosos diabéticos. **Método:** Foram randomizados 34 idosos depressivos portadores de DM2 participantes do projeto de extensão LAZERATIVO da Universidade do Extremo Sul Catarinense. Eles foram separados em grupo de treinamento aquático combinado (TAC; n=17), que combina movimentos simultâneos de membros, e em grupo de treinamento aquático localizado (TAL; n=17), que recruta isoladamente grupamentos musculares. Os grupos reuniram-se 2 vezes por semana, por 12 semanas, totalizando 24 encontros, com metodologia intervalada de baixa e moderada intensidade. As aulas foram divididas em aquecimento (5 minutos), exercício principal (40 minutos) e descanso (5 minutos), seguindo as diretrizes da Aquatic Excercise Association (AEA). Foram aplicados inventários de depressão e ansiedade de Beck, além de escalas de Epworth (sonolência) e Pittsburgh (qualidade de sono), uma semana antes e 48h após a finalização dos programas de treinamento. Os resultados foram analisados por ANOVA *one-way*, seguindo pelo teste de *post Hoc Student*, e o nível de significância estabelecido foi p < 0,05. Para verificar se os dados apresentam distribuição normal foi aplicado o teste Kolmogorov Smirnov. **Resultados e Discussão:** Segundo a literatura, fazer exercícios físicos tanto em terra, quanto em água, melhora a qualidade de vida geral dos portadores de DM2, mas dificilmente é encontrada melhora nos sintomas depressivos associados. Os nossos resultados atestam isso, e demonstraram que o TAC diminuiu as possibilidades de sonolência diurna, ansiedade, e melhorou a qualidade de sono nos idosos diabéticos. Após 12 semanas de TAC houve redução significativa (p < 0.05) dos escores na escala de Epworth em 72%, de Pittsburgh em 59% e de ansiedade em 54% quando comparado com o pré treinamento, porém não foi observado diferença significativa para os escores de depressão (p > 0,05). Já o grupo TAL não apresentou diferenças significativas para nenhum dos parâmetros pesquisados após as 12 semanas quando comparado com o pré treinamento (p > 0,05). **Conclusão:** Percebe-se como o TAC é uma alternativa promissora e relevante para a melhora da qualidade de vida de idosos com comorbidades, ajudando-os no controle da ansiedade, melhora do sono e da sonolência.

**Palavras-chaves:** Saúde Mental, Diabetes Mellitus Tipo 2, Exercício Físico