

V PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO (JOGGING AQUÁTICO) PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS - 2019

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autores: Anemari Girardon de Azevedo, Mariana de Souza Strehl, Andressa Freitas Correia, Giovanni Rimolo Brito, Giordana Geremias Silvério, Guilherme Droscher de Vargas, Felipe de Lima Ribeiro, Jonas Casagrande Zanella, Stephanie Gomes Pereira, Thaís Reichert, Rafaela Gonçalves Garcia, Rochelle Rocha Costa, Bruna Machado Barroso, Vitória de Mello Bones, Cláudia Gomes Bracht, Luiz Fernando Martins Krueel, Ana Carolina Kanitz. Jogging Aquático para Diabéticos e Dislipidêmicos Resumo: O jogging aquático foi introduzido no Brasil em 1988, através de um Projeto de Extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por meio do Grupo de Pesquisa de Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT). A modalidade constitui-se em uma caminhada realizada em piscina funda com o auxílio de um cinturão flutuador possibilitando a flutuação na posição vertical. Simultaneamente com a caminhada/corrida, são realizados exercícios de membros superiores, que utilizam a resistência da água e a velocidade de execução dos movimentos como sobrecarga. Os benefícios dessa atividade pode ser vista através da realização de coletas de sangue do perfil lipídico e perfil glicêmico, que são realizadas a cada três meses. Além disso, existe o controle da massa corporal e pressão arterial todo o mês e três vezes ao longo do ano são aplicados testes funcionais com a finalidade de avaliar o progresso dos programas de treinamento aplicados no projeto. As aulas do projeto são realizadas segundas e quartas feiras no centro natatório da ESEFID nos horários das 16:30, 17:15 e 18:00, tendo a duração de 45 minutos que são divididos em aquecimento, parte principal e volta calma. Cada turma possui no máximo 25 alunos, e há vagas gratuitas reservadas para pacientes advindos do Posto de Saúde da Glória. Cada turma possui uma periodização específica contendo um macrociclo anual com quatro mesociclos durante o ano. Além disso, há microciclos semanais elaborados nas reuniões realizadas nas segundas feiras das 15:15 até às 16:30. São disponibilizados três programas de treinamento para as turmas de jogging aquático para diabéticos e dislipidêmicos, sendo eles o treinamento contínuo, o treinamento combinado e o treinamento intervalado. Em cada aula há pelo menos um professor, um monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina para auxiliar os alunos na realização dos exercícios do modo correto. Também, são realizadas reuniões nas quartas feiras entre os bolsistas sobre os assuntos que estão sendo aplicados no projeto de extensão e sextas

feiras há reuniões gerais do GPAT que a cada semestre é abordado um assunto diferente. O projeto tem como objetivo avaliar o progresso dos alunos participantes e o impacto que ocorre tanto fisicamente, como psicologicamente em suas vidas através das aulas, além de oferecer para seus bolsistas, oportunidades de pesquisa, ensino e extensão para aprimoramento de seus conhecimentos.