

VIII PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO (JOGGING AQUÁTICO) PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS - 2023

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O Jogging Aquático chegou ao Brasil, em 1988, através do projeto de extensão do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID-UFRGS). Em 2014, o projeto introduziu uma modalidade de jogging aquático para diabéticos e dislipidêmicos. Cada turma tem um limite de 50 alunos, dos quais uma quantidade de vagas é destinada à pacientes do posto Santa Cecília, sendo esses isentos de mensalidade devido à parceria com o posto de saúde. As aulas acontecem duas vezes por semana, com duração de 45 minutos cada. Tendo quatro bolsistas que atuam como professor principal e monitor que pode auxiliar tanto dentro d'água como fora, junto ao professor principal. É realizado um treinamento combinado que trabalha tanto as capacidades cardiorrespiratórias como também, ganhos de força. Os planos de aula são elaborados em conjunto pelos bolsistas do grupo e alunos da pós graduação, em reuniões realizadas duas vezes por semana antes das aulas, nessas reuniões também estudamos sobre exercícios em ambiente aquático, maneiras de prescrição de treinamentos e escrita científica. Para avaliação dos participantes do projeto utilizamos a bateria de testes funcionais proposta por Rikli & Jones, juntamente com a aplicação de questionários referentes à qualidade de vida, sono e sobre sintomas depressivos, realizados a cada 16 semanas. Além disso, é realizada mensalmente a aferição da pressão arterial de repouso e massa corporal. Estes resultados são entregues aos alunos em forma de laudo, no final do ano. Dessa forma o projeto busca desenvolver o ensino, pesquisa e extensão, aliando a teoria e a prática, na formação dos acadêmicos de Educação Física e promover um serviço de atendimento a comunidade.