

## **V PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM DISLIPIDEMIAS E DIABÉTICOS TIPO 2 - 2023**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

A hidroginástica é uma excelente alternativa para atividades em meio líquido, pois se vale das propriedades da água para promover o condicionamento físico, prevenir danos à saúde e para a reabilitação (ECKERSON e ANDERSON, 1992; CASSADY & NIELSEN 1992) além disso ela constitui um tipo de atividade que não exige nenhuma habilidade específica e pode ser praticada por pessoas de todas as idades e em muitas condições clínicas (SHIMIZU et al. 1998). Esta atividade facilita o movimento, o condicionamento físico e o treinamento de força, com baixo impacto articular e são realizados de maneira agradável e recreativa (KOSZUTA, 1989; MORAES et al., 2002). Em 1988, a hidroginástica foi introduzida no Rio Grande do Sul através de um Programa de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividade Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física (ESEF-UFRGS). Os exercícios são praticados, principalmente, por mulheres e realizados em uma piscina rasa, com 1,3 m de profundidade. O objetivo deste projeto é proporcionar a prática de hidroginástica para indivíduos diabéticos tipo 2 e/ou hipertensos e/ou dislipidêmicos a fim de melhorar o seu estado de saúde e condicionamento físico, e tem como objetivos específicos melhorar: a glicemia, o perfil lipídico, a hipertensão e o condicionamento físico dos praticantes da atividade. Cada turma tem o limite de 25 alunos, dos quais uma quantidade de vagas é destinada a 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 que atuam como professor principal e monitor (que pode auxiliar dentro e fora d'água) 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 e exames de sangue. 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 à comunidade.