

II PROGRAMA DE HIDROGINÁSTICA PARA PESSOAS COM DISLIPIDEMIAS E DIABÉTICOS TIPO 2 - 2019

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

A hidroginástica 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 2019, o projeto introduziu uma modalidade de hidroginástica para diabéticos e dislipidêmicos. A turma tem um limite de 25 alunos, dos quais uma quantidade de vagas é destinada à alunos do posto Glória, 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 dois 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. Na primeira parte da aula é realizada a parte de treino de força, em seguida a parte aeróbica é composta por blocos de exercícios divididos por grupos musculares de membros superiores e dividido por diferentes exercícios de membros inferiores. O controle de intensidade da parte aeróbica é feito a partir da escala de percepção subjetiva de esforço (PSE) de Borg. Os planos de aula são elaborados em conjunto de todos os bolsistas do grupo, 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 é utilizada 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 12 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. 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 promovendo um serviço de atendimento a comunidade.