

HIDROGINÁSTICA - DIABÉTICOS E DISLIPIDÊMICOS

Autores: Guilherme Droescher de Vargas, Stephanie Gomes Pereira, Giovanni Rimolo Brito, Amanda Sgarioni, Tálissa Kelly Zimmer, Lucas Gonçalves Poli

Coordenador: Luiz Fernando Martins Kruehl

A hidroginástica chegou ao Rio Grande do Sul, 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 GPAT 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 encaminhados pela Unidade Básica de Saúde 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. 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. Os planos de aula são elaborados em conjunto por 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 utilizamos a bateria de testes funcionais proposta por Rikli & Jones, exames de sangue avaliando o perfil lipídico e glicêmico, 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 promover um serviço de atendimento a comunidade.