

## **VII PROGRAMA DE TREINAMENTO FÍSICO (JOGGING AQUÁTICO) PARA PACIENTES COM DIABETES TIPO 2 E DISLIPIDEMIAS - 2022**

Coordenador: Luiz Fernando Martins Kruehl

O projeto consiste em um programa de treinamento de corrida em piscina funda (jogging aquático) para adultos e idosos, destinado especificamente ao controle do diabetes tipo 2 e/ou dislipidemias. Durante as dez primeiras semanas de treinamento, as duas turmas de corrida em piscina funda realizarão treinamento aeróbico, e após dez semanas, uma turma continuará realizando um treinamento aeróbico, enquanto a outra passará a fazer um treinamento combinado (treinamento de força precedendo o treinamento combinado). O objetivo do programa é analisar os efeitos crônicos desses diferentes modelos de treinamento no tratamento de adultos e idosos com diabetes tipo 2 e/ou dislipidemias. Antes e após dez e vinte semanas de treinamento, serão realizadas avaliações sanguíneas, de aptidão física (bateria de testes funcionais), antropométrica e de qualidade de vida, qualidade do sono e sintomas depressivos. Anteriormente à participação no projeto, todos os participantes realizam uma anamnese clínica, na qual são analisadas as particularidades de cada participante, e são orientados a respeito dos procedimentos do projeto. Para poder participar do programa, todos indivíduos devem apresentar um eletrocardiograma de esforço. Os treinamentos são realizados em duas sessões semanais (segundas e quartas-feiras, entre 16:30 e 18:30 horas) de aproximadamente 50 minutos cada, com a intensidade progredindo ao longo das semanas, variando entre 8 e 17 da escala percepção subjetiva de esforço de Borg. As análises bioquímicas são realizadas no laboratório indicado pelo Posto de Saúde da Glória, e as demais avaliações são realizadas no setor de Biodinâmica do Movimento do Centro Natatório, situado na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS.