

Título: VI programa de treinamento físico (jogging aquático) para pessoas com diabetes e dislipidemias. **Autora:** Stephanie Gomes Pereira. **Coautores:** Giovanni Rimolo Brito, Jonas Casagrande Zanella, Lucas Gonçalves Poli, Mariana de Souza Strehl e Tálissa Kelly Zimmer. **Coordenadores:** Ana Carolina Kanitz e Luiz Fernando Martins Kruel.

Em 2019 foi implantado o projeto de extensão em jogging aquático para pessoas com diabetes e dislipidemias na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS. Estas doenças estão relacionadas a fatores de risco cardiovascular, resistência à insulina, às taxas elevadas de colesterol e obesidade. Devido aos cuidados para a prescrição de treinamento para esta população, os exercícios no meio aquático podem representar uma alternativa, cujas características físicas da água acarretam em benefícios fisiológicos importantes, como menor resistência periférica e redução expressiva do peso hidrostático. A corrida em piscina funda é realizada com o auxílio de um colete flutuador, que permite manter o corpo em posição vertical e sem o contato dos pés com o fundo da piscina, sem gerar impacto. Sem o impacto nas articulações, indivíduos com problemas articulares e/ ou musculares podem trabalhar em grandes cargas aeróbicas com menor risco de lesão. Estas características tornam a modalidade uma alternativa para indivíduos impossibilitados de realizar atividade física no meio terrestre. Além de melhorar o condicionamento muscular, cardiorrespiratório, variáveis cardiometabólicas e sintomas depressivos. Os alunos matriculados no projeto passam periodicamente por testes funcionais e de composição corporal, aferições cardiovasculares, avaliações de qualidade de vida, de sono e sintomas depressivos, e monitoramento dos exames de sangue para controle do perfil glicêmico e lipídico desta população. O treinamento ocorre duas vezes na semana em três horários (16h00, 17h15 e 18h00) com sessões de 45 minutos, nos modelos aeróbico e combinado (força e aeróbico) realizados no formato intervalado ou contínuo. A periodização é feita anualmente com progressão a cada seis semanas e os planos de aulas realizados semanalmente. Ao final do período de treinamento, cada aluno recebe um laudo para acompanhar os efeitos da intervenção no meio aquático sobre parâmetros funcionais, cardiovasculares e variáveis sanguíneas.