

**Quadro 1 - Descrição das etapas e atividades do programa de caminhada em imersão na água**

<b>Etapa/Mês</b>	<b>Atividades em imersão</b>	<b>Duração (minutos)</b>
	Avaliação inicial – t0	
Etapa 1 Mês 1	CARP com tranquilidade	10
	CARP com tranquilidade - invertendo direção a cada 2 minutos	10
	Caminhar rápido	8
	Flutuar relaxando	2
Etapa 1 Mês 2	CARP com tranquilidade	5
	CARP com tranquilidade - andando para trás	5
	CARP com tranquilidade - invertendo direção a cada 2 minutos	5
	CARP com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (2.5 minutos cada)	5
	Caminhar rápido	8
	Flutuar relaxando	2
Etapa 1 Mês 3	CARP	3
	CARP com tranquilidade - andando para trás	3
	CARP com tranquilidade - invertendo direção a cada 3 minutos	6
	CARP com tranquilidade - com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (3 minutos cada)	6
	Caminhar rápido	5
	CSF	5
	Flutuar relaxando	2
	Avaliação t1 após o término da etapa 1	
Etapa 2 Mês 4	CARP com tranquilidade	3
	CARP com tranquilidade - andando para trás	3
	CARP com tranquilidade - com os braços apoiados no participante que vai à frente, saltando com 1 perna (direita e depois esquerda - 3 minutos) Fisioterapeuta vai à frente do grupo.	6
	CARP com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (3 minutos cada)	6
	Caminhar rápido	5
	CSF	5
	Flutuar relaxando	2
Etapa 2 Mês 5	CARP com tranquilidade	2
	CARP com tranquilidade, andando para trás	2
	CARP com tranquilidade - com os braços apoiados no participante que vai à frente, saltando com 1 perna (alternando - 3 minutos cada perna)	4
	CARP com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (3 minutos cada)	6
	Caminhar rápido	1
	CSF	5
	Flutuar relaxando	2
Etapa 2 Mês 6	CARP com tranquilidade	2
	CARP com tranquilidade, andando para trás	2
	CARP com tranquilidade - com os braços apoiados no participante que vai à frente, saltando com 1 perna (3 minutos cada)	4
	CARP com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (3 minutos cada perna)	6
	Caminhar rápido	10
	CSF	5
	Flutuar relaxando	2
	Avaliação t2 após o término da etapa 2	
Etapa 3	CARP com passos normais	2

Mês 7	CARP com passos normais, andando para trás	2
	CARP com passos normais com os braços apoiados no participante que vai à frente, saltando com 1 perna (alternando - 3 minutos cada perna)	4
	CARP com movimentos laterais, para direita e depois para esquerda (3 minutos cada), com passos normais	6
	Caminhar rápido	10
	CSF, passos normais	5
	Flutuar relaxando	2
Etapa 3 Mês 8	CARP com passos normais	2
	CARP com passos normais, andando para trás	2
	CARP com passos normais com os braços apoiados no participante que vai à frente, saltando com 1 perna (direita e depois esquerda - 2 minutos cada)	4
	Caminhar rápido	10
	CSF com rápido	5
	Caminhar rápido dando chutes na água com rápido	5
	Flutuar relaxando	2
Etapa 3 Mês 9	CARP com passos normais	2
	CARP rápido, andando para trás	2
	Caminhar rápido	10
	CSF com passos normais	5
	Caminhar rápido dando chutes na água rápido	5
	Caminhar rápido com resistor (prancha de isopor de 20 x 20 cm usada em paralelo ao corpo, segura pelas mãos), rápido	4
	Flutuar relaxando	2
Avaliação t3 após o término da fase 3		
Etapa 4 Mês 10	CARP muito rápido	2
	Caminhar rápido	5
	CSF com resistor frontal, rápido	10
	Caminhar rápido dando chutes na água, rápido	5
	Caminhar rápido com resistor (prancha de isopor de 20 x 20 cm usada em paralelo ao corpo, segura pelas mãos), passos normais	6
	Flutuar relaxando	2
Etapa 4 Mês 11	CARP muito rápido	2
	Caminhar rápido com resistor frontal rápido	5
	CSF com resistor frontal rápido	10
	CARP com resistor rápido	1
	Caminhar rápido com resistor frontal rápido	10
	Flutuar relaxando	2
Etapa 4 Mês 12	CARP muito rápido	2
	Caminhar rápido com resistor frontal muito rápido	6
	CSF com resistor frontal muito rápido	10
	Caminhar rápido com resistor frontal muito rápido	10
	Flutuar relaxando	2
Avaliação final - t4 – após o término da fase 4		

CARP = Caminhar ao redor da piscina; CSF = Caminhar saltando para frente; Fonte: Própria da pesquisa. Protocolo desenvolvido pela Dra. Fátima A. Caromano, Laboratório de Saúde e Comportamento da FMUSP, 2017