

## **PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: LUCIANA PERUCHENA BREGAGNOL

A modalidade consiste em uma caminhada realizada em piscina funda (com o auxílio de um cinturão flutuador), combinada com exercícios de membros superiores que utilizam a resistência da água como sobrecarga. Esta atividade física pode ser praticada por indivíduos que não saibam nadar, já que é utilizado o cinturão. O qual possibilita a flutuação vertical, sem contato com o fundo da piscina. Uma das vantagens desta prática é a ausência de impacto sobre as articulações, pois não há o contato com o solo. No Brasil, o Jogging Aquático foi introduzido em 1988, através do Projeto de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. As atividades do Projeto são periodizadas anualmente (macrociclo), essas são divididas por meses de acordo com diferentes objetivos (mesociclo) sendo que os planos de aula (microciclo) são planejados a cada semana. Nas 2ª feiras e 4ª feiras antes das aulas ocorrem reuniões dos bolsistas da extensão para planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT e as 6ª feiras ocorrem reuniões de todo o GPAT para uma discussão dos projetos de extensão e de pesquisa. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: professor e monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios. As aulas são ministradas segundas e quartas das 16 às 19 horas e 15 minutos, possuem a duração de 45 minutos, sendo constituídas por: aquecimento, deslocamentos, exercícios localizados e alongamentos. São vários os benefícios promovidos pela prática do Jogging, como ganho de flexibilidade e força além da melhora cardiorrespiratória. Também podemos destacar como benefício o convívio social dos praticantes, muitos deles estão no Projeto de Extensão desde a sua criação em 1988. Uma das principais características deste projeto é a integração que existe entre o ensino, pesquisa e extensão. Uma vez que, permite aos acadêmicos uma formação diferenciada, possibilitando ao aluno desenvolver e participar de trabalhos científicos além de utilizar os conhecimentos obtidos para o atendimento à comunidade.