

JOGGING AQUÁTICO E TREINAMENTO – 2015

Bolsistas: Nicole Simmer, Andressa Meinerz, Bruna Barroso, Bruna Perla, Giuliano Raguse, Marcos Masiero, Thais Reichert, Vitória Bones
Orientador: Luiz Fernando Martins Kruel

Jogging Aquático

A modalidade é constituída por caminhadas e corridas realizadas em piscina funda. Simultaneamente são realizados exercícios de membros superiores que utilizam como sobrecarga a resistência da água. O indivíduo tem o auxílio de um cinturão flutuador para manter-se na posição vertical que impossibilita o contato com o fundo da piscina, não é necessário saber nadar para praticar esta atividade. A falta de contato com o solo é uma das vantagens desta modalidade, pois assim não há impacto sobre as articulações.

No Brasil, o Jogging Aquático foi introduzido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul através do Projeto de Extensão no ano de 1988.



Planejamento

Nas segundas e quartas-feiras, antes das aulas, ocorrem reuniões dos bolsistas da extensão para realizar o planejamento das aulas. As atividades do Projeto possuem uma periodização anual (macrociclo), que está dividida por meses com diferentes objetivos (mesociclo) e a cada semana são programados os planos de aula (microciclo).

Além disso, nas sextas-feiras são realizadas reuniões com mestrandos e doutorandos do GPAT para discussão dos projetos de extensão.

Aulas

As aulas são realizadas segundas e quartas-feiras das 16 às 19 horas e 15 minutos e têm a duração de 45 minutos. Cada aula é constituída por: aquecimento e deslocamentos pela piscina, parte principal em que são realizados os exercícios aeróbios e de força e alongamento final. Para a realização de cada aula, estão envolvidos dois bolsistas, sendo um professor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios.

Formação Acadêmica

Este projeto tem como uma de suas principais características a integração o ensino, pesquisa e extensão. Uma vez que, permite aos acadêmicos uma formação diferenciada, pois proporciona ao aluno a oportunidade de desenvolver e participar de

trabalhos científicos além de utilizar os conhecimentos obtidos para o atendimento à comunidade. Os alunos além de participarem de todos os projetos de extensão do GPAT (Jogging Aquático, Hidroginástica e Natação), participam também dos projetos de mestrado e doutorado do grupo.

Benefícios

A prática do Jogging proporciona diversos benefícios, como ganho de flexibilidade e força além de melhorar a capacidade cardiorrespiratória. Também destaca-se como benefício o convívio social dos praticantes, sendo que alguns deles estão no Projeto de Extensão desde a sua criação em 1988.

Podemos constatar em trabalhos recentes de mestrado do nosso grupo de pesquisa que um período de apenas 12 semanas de Jogging Aquático promove um aumento da capacidade cardiorrespiratória e da mobilidade funcional, bem como uma redução nos níveis de hemoglobina glicada, colesterol total e proteína C-reativa ultrasensível de indivíduos diabéticos tipo 2. Ademais, um treinamento somente aeróbio de Jogging Aquático promove um aumento da capacidade cardiorrespiratória e da força muscular de membros inferiores tanto quanto um treinamento combinado de força e aeróbio em idosos. Por fim, um estudo de acompanhamento do projeto demonstrou que a prática de Jogging Aquático permite a estabilização da pressão arterial durante cinco anos de indivíduos normo e hipertensos.