

JOGGING AQUÁTICO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: PAULA FINATTO

Deve-se ao Grupo de Pesquisa e Extensão em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da ESEF-UFRG a introdução da modalidade de atividade física denominada Jogging Aquático no Brasil. Essa introdução remonta ao ano de 1988. Desde então, vários trabalhos e estudos têm comprovado os inúmeros benefícios dessa modalidade, destacando-se especialmente a reabilitação cardíaca e ganhos de força e de flexibilidade para seus praticantes. Importa também mencionar os elementos relacionados a ganhos sócio-afetivos dos praticantes, os quais se reúnem semanalmente em torno de uma atividade física. Este Projeto, ao dar continuidade à inserção de estudantes de graduação de Educação Física, na qualidade de bolsistas de extensão, na trajetória de 21 anos do Jogging Aquático e dos estudos e trabalhos do GPAT na UFRGS, representa um benefício ímpar em meio à formação universitária. Integram esse benefício a aprendizagem de uma atividade que é pouco conhecida e desenvolvida ao longo do curso de graduação. As atividades de Jogging Aquático são desenvolvidas em piscina funda com uso de um colete flutuador que mantém os alunos na superfície da água e impede que haja contato entre os pés dos alunos e o fundo da piscina. As aulas ocorrem segundas e quartas-feiras com turmas entre as 16:00 e 18:30 horas. Nesses horários são atendidos em média 25 alunos por turma, totalizando 100 alunos atendidos por dia. O público alvo deste projeto são pessoas pertencentes à comunidade em geral maiores de 16 anos, porém, é constituído basicamente por adultos e idosos. Para o andamento das aulas, o projeto conta com a participação de dois bolsistas. O primeiro fica fora da piscina, demonstrando os movimentos e acompanhando o desenrolar da aula. O segundo bolsista deve acompanhar os praticantes dentro da piscina. Esse segundo bolsista acompanha os alunos e lhes oferece uma maior segurança e assistência mais direta, corrigindo-os, quando necessário, durante a execução dos exercícios. Os objetivos compreendem o desenvolvimento cardiorrespiratório, resistência muscular localizada bem como o desenvolvimento sócio-afetivo dos alunos participantes. Para a obtenção desses benefícios provenientes da prática de atividades físicas são realizadas reuniões dos bolsistas anteriores às aulas para um correto e efetivo planejamento das aulas baseado na periodização: o macrociclo e os mesociclos, sendo que os planos de aula (microciclo) são realizados em reuniões, as quais ocorrem duas vezes por semana das 14:00 às

16:00 horas. Além disso, a integração entre o atendimento à comunidade e a pesquisa acadêmica são os pontos mais notáveis do Projeto de Extensão Jogging Aquático. O GPAT promove a atuação dos bolsistas no Salão de Extensão da UFRGS Salão de Iniciação Científica, em Encontros e Congressos.