

JOGGING AQUÁTICO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MIKAELI DE MOURA

As atividades físicas na água vêm aumentando o número de participantes, devido, dentre outros motivos, a sensações agradáveis que o meio líquido proporciona. O Jogging Aquático, por sua vez, têm sido muito procurado, desde indivíduos com problemas físicos até atletas de alto rendimento, devido as particularidades desta atividade. A mais importante delas é que a atividade não têm impacto articular, pois é realizada em uma piscina funda, com auxílio de um colete flutuador, sem que o aluno encoste os pés no fundo da piscina. O uso do colete possibilita uma flutuação vertical, além de uma maior segurança e mobilidade para execução de diferentes movimentos, podendo ser praticada por indivíduos que não saibam nadar. Os materiais mais comumente utilizados são, além do colete flutuador, aquatubos e halteres flutuadores. No Brasil, o programa Jogging Aquático (Deep Water Running), foi introduzido em 1988, através da atividade de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A origem desta Atividade de Extensão surgiu após o GPAT prescrever exercícios físicos para uma corredora que havia sofrido lesão, no entanto não queria parar sua atividade física. Nosso projeto tem como objetivo principal o condicionamento cardiorrespiratório e o aumento da resistência muscular localizada. O público alvo dessa atividade é a comunidade em geral, a partir dos dezesseis anos. Primeiramente os alunos iniciam no Programa de Jogging Aquático e após um período, diferente para cada indivíduo, em que ocorre uma melhora da técnica de corrida juntamente com a melhora na coordenação dos movimentos de membros superiores, o aluno passa a freqüentar o Programa de Jogging Aquático Treinamento. Sendo essa uma decisão em conjunto dos professores dos dois programas, Jogging Aquático e Jogging Aquático Treinamento. O Programa Jogging Aquático Treinamento surgiu em 2005 como piloto, com os alunos do Jogging Aquático que desenvolviam uma técnica avançada de caminhada\corrida e dos membros superiores do que os alunos iniciantes, sentido assim uma necessidade de separação das turmas, então em 2006 surgiu o I Projeto de Jogging Aquático Treinamento. No início do ano, os alunos entregam um teste ergométrico, e a partir da análise dos testes são definidos os objetivos a serem desenvolvidos durante o ano. A partir dessa análise é realizada uma periodização anual. A periodização é

dividida em macrociclos (anual), mesociclos (mensal) e microciclo (semanal). A intensidade é controlada a partir de uma Escala de Sensação Subjetiva de Borg, que vai de 6 (sem nenhum esforço) a 20 (máximo esforço). As aulas acontecem as segundas e quartas-feiras em quatro horários diferentes, das 16 horas as 19 horas e 15 minutos com duração de 45 minutos. Cada turma é composta de vinte e cinco alunos com o envolvimento de dois bolsistas em cada turma, um que fica fora da piscina ministrando a aula, e outro que fica dentro da piscina auxiliando na execução dos movimentos, e na adaptação dos alunos novos ao meio líquido. Hoje o projeto atende a 63 alunos no Projeto Jogging Aquático Treinamento e 100 alunos nas turmas do Projeto Jogging Aquático. As aulas são planejadas em reuniões que ocorrem nas segundas e quartas-feiras das 14 horas às 16 horas, e às sextas-feiras são realizadas reuniões com todos os integrantes do grupo, onde há uma integração entre alunos de graduação, mestrado e doutorado, onde são apresentados e discutidos artigos científicos. Estas reuniões melhoram a qualidade das aulas ministradas, dão mais segurança para prescrever exercícios e responder as perguntas mais frequentes dos alunos. Este projeto visa integrar o ensino, a pesquisa e a extensão, pois oferece uma formação profissional em uma área de atuação que não é oferecida na graduação, contribuindo para uma experiência de trabalho, onde os alunos podem utilizar os conhecimentos aprendidos na graduação (em outras disciplinas), auxiliando no crescimento profissional. Além disso, neste ano o GPAT está desenvolvendo os seguintes trabalhos científicos sobre essa modalidade: "Comparação das respostas cardiorespiratórias de mulheres jovens realizando um exercício aeróbico com e sem deslocamento nos meios terrestres e aquático", "Comparação da atividade muscular, da cinemática e da frequência cardíaca da idosas durante a caminhada em meio aquático e terrestre em uma mesma intensidade de esforço fisiológico."