

JOGGING AQUÁTICO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: VANESSA STAUDT FERNANDES

As atividades físicas na água vêm aumentando o número de participantes, devido, dentre outros motivos, a sensação agradável 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. 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, palmares e halteres flutuadores. O Jogging Aquático surgiu no Brasil em 1988 como atividade de extensão da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, após o Gpat ter prescrito essa atividade para uma corredora que havia sofrido lesão, mas não queria parar seus treinos. 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, o Gpat desenvolve trabalhos científicos sobre essa modalidade, dentre outros, podemos citar "A influência de diferentes movimentos de braços nas respostas cardiorrespiratórias durante corrida em piscina funda", de Alessandra Silva Oliveira, 2007, e "Efeitos de um Programa de Treinamento de Corrida em Piscina Funda na Força Muscular de Mulheres", 2003, ambos trabalhos de conclusão de curso. E como já foi citado, através da extensão, atende uma população externa à universidade. O objetivo principal deste projeto é melhorar o condicionamento cardiorrespiratório e o aumento resistência muscular localizada de seus praticantes. 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 25 alunos. Neste projeto estão envolvidos três bolsistas, uma que fica fora da piscina ministrando a aula, um fica dentro da piscina auxiliando na execução dos movimentos, e outro que fica aferindo pressão arterial, verificando massa e estatura, realizando avaliação antropométrica através de medidas de dobras cutâneas e

perímetros de cintura e quadril. 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 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 freqüentes dos alunos.