

JOGGING AQUATICO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: DANIELA DA NATIVIDADE

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. Já o Programa de Treinamento surgiu em 2005 com um projeto piloto devido à necessidade de uma maior especificidade, visto que muitos alunos do Projeto de Jogging Aquático com o passar do tempo obtinham uma técnica de corrida e movimentos de membros superiores mais avançada que os alunos iniciantes, em 2006 criou-se o I Projeto de Jogging Aquático. Esta atividade física, mesmo sendo desenvolvida em uma piscina funda, pode ser praticada por indivíduos que não saibam nadar, pois é realizada com o auxílio de um cinturão ou colete flutuador. O que possibilita a flutuação vertical, sem contato com o fundo da piscina, além de uma maior liberdade e segurança para a realização dos diferentes movimentos. 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 frequentar o Programa de Jogging Aquático Treinamento. Sendo essa uma decisão em conjunto dos professores dos dois programas, Jogging Aquático e Jogging Aquático Treinamento. Alunos com mais de trinta anos devem obrigatoriamente entregar aos professores um eletrocardiograma de esforço para ingressar no projeto. Os alunos com mais de trinta anos já participantes do projeto devem entregar um novo teste a cada ano. A partir dos resultados obtidos neste teste, são feitas as prescrições de intensidade individual de treinamento, as quais são controladas através da frequência cardíaca ou da sensação subjetiva de esforço. Dois bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula, um professor do lado de fora da piscina ministrando as aulas e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos. Além disso, sempre que possível um outro bolsista atende aos alunos de todos os projetos do GPAT aferindo pressão arterial e medindo massa corporal de acordo com a necessidade dos alunos. As aulas são ministradas 2ª feiras e 4ª feiras das 16 horas às 19 horas e 15 minutos, possuem a duração de quarenta e cinco minutos,

sendo constituídas por aquecimentos, deslocamentos, exercícios localizados e alongamentos, podendo ou não utilizar acessórios como caneleiras, espaguete e palmares. São vários os benefícios promovidos pela prática do Jogging, tanto de ordem sócio-afetivos, quanto de ordem fisiológica, cabendo destacar: a reabilitação muscular e cardíaca, o ganho de flexibilidade e força. 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 as reuniões dos bolsistas da extensão para planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT, além disso, nas 6ª feiras ocorrem as reuniões de todo o GPAT para uma discussão dos projetos de extensão e de pesquisa, apresentação de artigos científicos e aulas de bioestatística. Uma das principais características deste projeto é a integração que existe entre o ensino, a pesquisa e a extensão. Uma vez que, permite aos alunos de Educação Física uma formação profissional em um campo de trabalho que não é atendido atualmente pelo currículo da graduação, ao mesmo tempo em que abre espaço para o desenvolvimento e participação em trabalhos científicos. Além disso, utiliza os conhecimentos desenvolvidos para o atendimento da comunidade.