

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO I PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: LUÍS OTÁVIO FRASCA RODRIGUES

Por ser uma atividade voltada para diferentes públicos, o jogging aquático (Deep Water Running), desponta como uma das mais requisitadas atividades no meio aquático. No Brasil, o jogging aquático 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. O programa de treinamento surgiu em 2006, a partir de um projeto piloto realizado no ano anterior, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico já adquirido dos seus participantes. Primeiramente os alunos iniciam no Programa de Jogging Aquático e após um período em que a técnica adequada é atingida, o aluno passa a frequentar o Programa de Jogging Aquático Treinamento. Esta atividade física, mesmo sendo desenvolvida em uma piscina funda, pode ser praticada por indivíduos que não saibam nadar, pois pode ser 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. As aulas são ministradas por dois bolsistas, um dentro e outro fora da água, duas vezes por semana. Cada aula possui uma 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: o condicionamento aeróbio, a reabilitação muscular, articular e cardíaca, e o ganho de flexibilidade e força. De modo a aprimorar o trabalho desenvolvido traçamos o perfil dos participantes das aulas de Jogging Aquático Treinamento no início do mês de julho. Para isso optou-se por um instrumento de avaliação em forma de questionário, tendo como amostra trinta e cinco pessoas de ambos os sexos, dos cinquenta e dois participantes do Projeto Jogging Aquático treinamento. A partir da coleta e tabulação dos dados obtidos verificou-se o seguinte: os participantes deste projeto têm em média 54,17 ($\pm 13,19$) anos e praticam esta atividade a 7,12 ($\pm 5,16$) anos; 22,80% dos participantes do jogging treinamento procuraram o programa devido à recomendação médica e 77,14% por conta própria; 54,28% deles possuem algum tipo de doença,

sendo destes, 14,28% são hipertensos e 8,57% possuem artrite ou artrose; dos 51,42% dos alunos que sentiam algum tipo de dor, 100% disseram que a atividade ajudou a diminuí-la; 100% dos entrevistados disseram que estão satisfeitos com o programa e 94,28% perceberam melhora na qualidade de vida após iniciarem o programa. A análise dos resultados obtidos permitiu constatar que mais da metade dos participantes apresentam problemas de saúde. Ainda assim, todos responderam que após iniciarem a prática do Jogging perceberam uma melhora na sua qualidade de vida. Esta percepção da importância da atividade física é um indicativo de consciência da população analisada com relação aos benefícios da prática de jogging à saúde. O que indica a relevância de um programa de atividades físicas adequadamente estruturado e orientado para os seus praticantes. Assim demonstra-se que o programa de Jogging é um instrumento adequado para as necessidades desta população, tanto por estudos anteriores desenvolvidos pelo Grupo GPAT, quanto pelos dados obtidos neste estudo.