

PERFIL DOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: VANESSA STAUDT FERNANDES

O número de praticantes de atividades físicas no meio líquido, tem aumentado consideravelmente ao longo dos últimos anos. Dentre as atividades aquáticas, o Jogging desponta como uma das mais requisitadas, por ir de encontro às necessidades das diversas populações. No Brasil, o programa Jogging Aquático (Deep Water), foi introduzido em 1988, através da atividade de Extensão promovida 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. 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, o qual 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 local, que perfaz atualmente um número médio de cento e vinte pessoas. Esta atividade física, mesmo sendo desenvolvida em 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, e conseqüentemente nenhum impacto para o participante. As aulas 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. Além disso, 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 e o ganho de flexibilidade e força. As atividades de Jogging são periodizadas anualmente (macrociclo), sendo que os planos de aula (microciclo) são realizados em reuniões, as quais ocorrem três vezes por semana. Tem-se como pré-requisito para a participação do programa a realização de um teste ergométrico. A partir dos resultados obtidos neste teste, são feitas as prescrições de intensidade individual de treinamento,

as quais são controladas através da sensação subjetiva de esforço (BORG). Dois bolsistas estão envolvidos na realização das aulas. De modo a aprimorar o trabalho desenvolvido, o presente estudo procurou traçar o perfil dos participantes das aulas de Jogging, tendo como amostra cinquenta e três pessoas de ambos os sexos. Para tanto, optou-se por um instrumento de avaliação na forma de um questionário, com questões abertas e fechadas, o qual foi aplicado no final do mês de julho. A partir da coleta e tabulação dos dados obtidos verificou-se o seguinte: 63,54% dos participantes do programa de Jogging procuraram o programa por recomendação médica; 51,92% procuraram por conta própria, enquanto 11,54% procuraram por outro motivo; 100% dos participantes estão satisfeitos com o programa e 100% deles também notaram alguma melhora na sua qualidade de vida, sendo que 38,46% sentiram diminuição de alguma dor existente, 57,7% sentiram melhoras nas suas atividades da vida diária, 11,54% notaram diminuição da pressão arterial e 44,23% alegaram outro tipo de melhora. 67,31% dos participantes possuem alguma doença diagnosticada, sendo que 5,77% têm osteoporose, 15,38% têm artrite/artrose, 36,7% possui hipertensão, e 30,7% alegaram outra doença diagnosticada não citada acima, e 67,31% dos participantes já passaram por alguma cirurgia. Os participantes de Jogging praticam esta atividade a 3,73 (+-1,83) anos em média sendo que 30,77% praticam este programa a mais de cinco anos, eles possuem em torno de 58,73 (+-3,73) anos, isto é 80,77% deste público apresentam mais de cinquenta anos. A análise dos resultados obtidos permitiu constatar que a maior parte dos praticantes possuem idade avançada, ao mesmo tempo em que 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.