

## **XVII PROJETO DE JOGGING (DEEP WATER)**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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 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. 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 de cento e vinte pessoas. 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. 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, espaguetes 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 frequência cardíaca ou da sensação subjetiva de esforço (BORG). O projeto atende cento e vinte pessoas, as quais se dividem em duas modalidades. A primeira é a iniciante, a qual objetiva a melhora da

técnica através de correções constantes. Já, a segunda é a de treinamento que, objetiva aumentar o condicionamento físico já adquirido. Quatro bolsistas estão envolvidos na realização das aulas, dois dentro da piscina e dois fora da água, um ministrando e o outro aferindo a pressão, medindo a altura e peso dos alunos. De modo a aprimorar o trabalho desenvolvido, o presente estudo procurou traçar o perfil dos participantes das aulas de Jogging, tendo como amostra sessenta e quatro pessoas de ambos os sexos. Para tanto, optou-se por um instrumento de avaliação em forma de um questionário, que contém questões abertas e fechadas, o qual foi aplicado no início do mês de julho. A partir da coleta e tabulação dos dados obtidos verificou-se o seguinte: 9,37% dos participantes do programa de Jogging fumam; 3,12% ingerem bebidas alcoólicas; 42,18% procuraram o programa devido a recomendação médica e 57,82% por conta própria; 57,81% possuem alguma doença; 56,25% sentem algum tipo de dor; 98,43% deles estão satisfeitos com o programa e para 100% dos entrevistados houve uma melhora na qualidade de vida após iniciarem o programa. Os participantes praticam o Jogging a 5,83 (± 4,54) anos em média sendo que 53,12% praticam este programa a mais de cinco anos, possuem em torno de 59,52 (± 10,93) anos, isto é 87,5% deste público apresenta mais de cinquenta anos. A análise dos resultados obtidos permitiu constatar que os a maior parte 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, tanto por estudos anteriores desenvolvidos pelo Grupo GPAT, quanto pelos dados obtidos neste estudo.