

## **XXIX PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO - 2019 -**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

As atividades de extensão do G P A T apresentam diversos projetos que envolvem modalidades aquáticas. O jogging aquático (JA) é uma delas que constitui de uma caminhada em piscina funda, na qual não é possível ter contato com o solo, a flutuação é feita através do uso de um cinturão flutuador, que permite ao praticante ficar com a cabeça fora da água tendo ausência de impacto sobre as articulações, onde simultaneamente são realizados exercícios de membros superiores que utilizam a resistência da água como sobrecarga. Um dos projetos envolvidos é o jogging aquático aprendizagem que consiste em uma turma de transição, onde os alunos iniciantes entram para aprender a técnica do movimento de caminhada no meio aquático e em alguns casos perder o medo da água. É realizada uma adaptação ao meio aquático, onde o aluno deverá manter um alinhamento corporal que caracteriza por a cabeça encontrar-se numa posição neutra, tronco levemente inclinado para frente, e o quadril levemente inclinado para trás, para assim, manter equilíbrio no meio aquático. Posteriormente o aluno é transferido para o jogging aquático treinamento (JT) ou jogging aquático para diabéticos e dislipidêmicos (JDD). Para entrar no projeto de extensão é necessário ter no mínimo 18 anos, é solicitado um eletrocardiograma de esforço e para quem possui diabetes e dislipidemias apresentar exames de sangue. Após entrar no projeto os alunos realizam periodicamente testes funcionais, respondem questionários de qualidade de vida e do sono, avaliação de pressão arterial (PA) e massa corporal (MC). Essas avaliações são realizadas para possibilidade de acompanhar um possível progresso ou decréscimo nas habilidades funcionais dos alunos. Temos como público os alunos pagantes e uma parceria com a Unidade de Saúde Glória, onde os alunos são isentos da taxa. Em cada aula três bolsistas estão envolvidos, sendo um professor, um monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando na transição dos alunos iniciantes. As aulas são realizadas segundas e quartas das 16:30 às 18:45, possuem duração de 45 minutos cada aula, sendo dividido em parte principal e alongamento. No horário das 15:15 às 16:30 o grupo realiza reuniões entre os bolsistas, onde nas segundas-feiras utilizamos este horário para montar planos de aula da semana e quarta-feira organização de assuntos pendentes. Já sexta-feira é destinada para reuniões do grande grupo para que bolsistas e não bolsistas da extensão participem. Estas ocorrem na sala do centro natatório (14:00 às 16:00 horas), com apresentações de mestrandos e doutorandos. Através do projeto de extensão os bolsistas têm a oportunidade de ganhar

experiência como ministrante de aula com o acompanhamento de pós-graduandos. Através dessa experiência teremos professores mais aptos para contato com o público.