

XXIII JOGGING AQUÁTICO - 2011

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

No Brasil, a modalidade de Jogging Aquático (Deep Water Running), foi introduzido em 1988, através do Projeto de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da 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, mas não poderia interromper seu treinamento. A modalidade consiste em uma caminhada, realizada em piscina funda, combinada com exercícios de membros superiores que utilizam a resistência da água como sobrecarga. Para a prática desta atividade não é necessário saber nadar, pois mesmo sendo realizada em piscina funda os exercícios são realizados com o uso de um cinturão flutuador, 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. Também há a vantagem desta prática não gerar impacto sobre as articulações de seus praticantes, pois não há o contato com o solo, essa característica torna o Jogging Aquático um exercício bastante indicado para pessoas com algum problema articular. 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. Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula, um professor do lado de fora da piscina ministrando as aulas, um monitor também fora da piscina auxiliando nas orientações aos alunos (demonstração e correção de exercícios) e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios e fazendo correções quando necessário. As aulas são ministradas segundas-feiras e quartas-feiras das 16 horas às 19 horas e 15 minutos, possuem a duração de quarenta e cinco minutos cada, sendo constituídas por aquecimentos, deslocamentos, exercícios localizados e alongamentos. 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, essas são divididas por meses de acordo com diferentes objetivos sendo que os planos de aula 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. Também são realizadas reuniões de formação às sextas-feiras nas quais todos os integrantes do

GPAT estão presentes. Uma das principais características deste projeto é a integração que existe entre o ensino, pesquisa e extensão. Uma vez que, permite aos alunos de Educação Física uma formação profissional em um campo de trabalho que não é atendido plenamente pelo currículo da graduação, possibilitando ao aluno desenvolver e participar de trabalhos científicos, além de utilizar os conhecimentos obtidos para o atendimento à comunidade.