

## **PROJETO DE EXTENSÃO DE JOGGING AQUÁTICO**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: BRUNA PEREIRA ALMADA

Em 1988 o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da ESEF-UFRGS trouxe para o Brasil a modalidade Jogging Aquático que consiste em caminhada e corrida em piscina funda com o auxílio de um colete flutuador que mantém o aluno na superfície da água, deixando os membros superiores livres para a execução de movimentos e impede o contato dos pés com o fundo da piscina. São vários os benefícios encontrados na literatura relacionados a prática deste tipo de exercício, tais como a reabilitação cardíaca, melhora da força e da flexibilidade e ainda ganhos nas relações sócio-afetivas. As aulas ocorrem as segundas e quartas-feiras, com quatro turmas disponíveis, a primeira começando as 16:00 e a última as 18:30 com duração de 45 minutos cada. Com uma média de 25 alunos por turma, são atendidos aproximadamente 100 alunos por dia, em sua maioria adultos e idosos. Os objetivos do programa são: a melhora cardiorrespiratória, a resistência muscular localizada, além da interação sócio-afetiva dos praticantes que se reúnem duas vezes por semana para realizar tal atividade. Estes objetivos são definidos anualmente, onde os bolsistas planejam a periodização do macrociclo e dos mesociclos. Os planos de aula (microciclos) são feitos semanalmente em reuniões que ocorrem nos mesmos dias das aulas no horário entre às 14:00 e 16:00. Durante as aulas um bolsista fica fora da piscina, demonstrando os movimentos a serem realizados, incentivando e corrigindo os alunos nos possíveis erros cometidos. Um segundo bolsista fica dentro da água acompanhando os alunos mais diretamente, oferecendo mais segurança e corrigindo quando necessário. O projeto também inclui reuniões com um grupo de pesquisa que ocorre às sextas-feiras. São inúmeros os benefícios aos bolsistas, uma vez que possibilita o contato com uma modalidade que não é oferecida como disciplina durante a graduação, ampliando a área de atuação como profissional e ainda uma interação entre ensino, pesquisa e extensão. Outro ponto a destacar é a integração entre o atendimento à comunidade e a pesquisa. O GPAT promove a participação dos bolsistas no Salão de Extensão, Salão de Iniciação Científica, ambos da UFRGS, e ainda em encontros e congressos realizados por outras instituições.