

JOGGING AQUÁTICO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: PAULA ZAFFARI

Em 1988, foi introduzido no Brasil o programa Jogging Aquático (Deep Water Running), pelo projeto de Extensão do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Essa atividade de extensão iniciou-se após prescrição de exercícios feita pelo GPAT a uma corredora lesionada que não poderia interromper sua rotina de atividade física. Considerando que um grande número de alunos do Projeto de Jogging Aquático adquiria, após algum tempo de prática, uma técnica de movimento mais avançada quando comparados aos iniciantes, surgiu em 2005, como um projeto piloto, o Programa de Treinamento, visando suprir a necessidade de maior especificidade para esses alunos mais avançados. Observando-se a efetividade desse programa, criou-se, no ano seguinte, o I Projeto de Jogging Aquático Treinamento. A utilização de um cinturão ou colete flutuador possibilita que mesmo indivíduos que não saibam nadar realizem essa atividade na piscina funda; o auxílio desses equipamentos permite que o aluno flutue verticalmente, sem contato com o fundo da piscina, além de oferecer maior liberdade e segurança na execução dos exercícios. Os alunos iniciam sua prática no Programa de Jogging Aquático, e, após algum tempo de experiência - específico para cada aluno -, no qual o mesmo apresenta melhora na técnica de corrida associada à melhoria da coordenação dos movimentos dos membros superiores, o aluno é transferido para o Programa de Jogging Aquático Treinamento. A decisão a respeito do momento adequado para a troca de turma é feita em conjunto pelos professores de ambas as turmas. Os alunos com idade superior a 30 anos devem, obrigatoriamente, entregar um eletrocardiograma de esforço aos professores ao ingressarem no projeto e, um novo a cada ano. Desta forma, a intensidade individual de treinamento, a qual é controlada através da frequência cardíaca ou através da sensação subjetiva de esforço, é prescrita. Estão presentes, na realização de cada aula, dois bolsistas; um fica fora da piscina ministrando as aulas e demonstrando os exercícios, enquanto o outro permanece dentro da água auxiliando os alunos, corrigindo-os mais especificamente, quando necessário. Além disso, sempre que possível outro bolsista atende aos alunos de todos os projetos do GPAT aferindo pressão arterial e medindo massa corporal de acordo com a necessidade dos alunos. As aulas ocorrem segundas e quartas-feiras, entre 16 e 19 horas e 15 minutos; cada aula tem a duração

de 45 minutos, sendo esses constituídos por aquecimento, deslocamentos, exercícios localizados e alongamentos, tendo como opção a utilização de equipamentos acessórios. Como benefícios promovidos pela prática do Jogging estão o relacionamento sócio-afetivo, melhora nas capacidades cardiorrespiratórias e neuromusculares, reabilitação a nível muscular e cardíaco, e, conseqüentemente, ganho de força e de flexibilidade. As atividades que os alunos realizarão são periodizadas anualmente, considerando o ano de realização das atividades como um macrociclo, o qual é dividido em mesociclos (meses), de acordo com os objetivos. Cada aula especificamente (microciclo) é planejada semanalmente. Nos dias em que são realizadas as aulas ocorre reunião dos bolsistas da extensão para o planejamento e discussão dos projetos de extensão do GPAT. Nas sextas-feiras ocorrem as reuniões de todo o GPAT para uma discussão dos projetos de extensão e de pesquisa, apresentação de artigos científicos e aulas técnicas.