

[42324] XXX PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO

Autor: Jonas Casagrande Zanella

Coautor(es): Felipe de Lima Ribeiro; Stephanie Gomes Pereira; Giovanni Rimolo Brito; Andressa Freitas Correia e Amanda Sgarioni

Coordenadora: Ana Carolina Kanitz

Desde 1988, o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) promove a prática de jogging aquático na ESEFID/UFRGS. O treinamento consiste em uma caminhada/corrida em piscina profunda com o auxílio de um cinturão flutuador, o qual proporciona uma prática segura, mesmo para aqueles que não saibam nadar. A modalidade foi introduzida nas atividades do grupo a fim de proporcionar uma alternativa de treinamento sem impacto articular para as mais diversas populações. As turmas são caracterizadas como transitórias, pois o principal objetivo é a familiarização com o meio aquático e a aprendizagem da técnica da passada do jogging, a qual será utilizada, posteriormente, no jogging treinamento e no jogging para diabéticos e dislipidêmicos com maiores intensidades. As aulas ocorrem duas vezes na semana, divididas em três horários com duração de 45 min. Os bolsistas são responsáveis por ministrar as aulas e corrigir a técnica dos alunos, sendo distribuídos em três funções: professor, monitor auxiliar e monitor aquático. Semanalmente, são realizadas reuniões com os bolsistas, mestrandos e doutorandos, a fim de organizar os microciclos e debater assuntos relevantes ao grupo. Durante o ano, são realizadas três avaliações físicas e, ao final do projeto, são entregues laudos para os alunos observarem sua progressão. O projeto é importante na vida acadêmica dos bolsistas, pois propicia um contato direto com o público externo, prepara o indivíduo para exercer o papel de orientador de atividades, explora o meio da pesquisa acadêmica, proporcionando a vivência dos três pilares da universidade. Além disso, os alunos da extensão são contemplados com inúmeros benefícios, como melhora da capacidade funcional e qualidade de vida, além de fortalecer as relações socioafetivas entre os alunos, seja por meio do convívio dentro das piscinas ou fora delas, como por exemplo, encontros festivos e grupos em redes sociais.