

XIII PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO TREINAMENTO

Autor(es): Lucas Gonçalves Poli e Mariana de Souza Strehl.

Coautor(es): Felipe de Lima Ribeiro, Andressa Freitas Correia, Guilherme Droescher de Vargas e Jonas Casagrande Zanella.

Coordenador: Ana Carolina Kanitz

O jogging aquático foi introduzido no Brasil em 1988, através de um Projeto de Extensão da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por meio do Grupo de Pesquisa de Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT). A modalidade constitui-se em uma caminhada realizada em piscina funda, que com o auxílio de um cinturão flutuador, possibilita a flutuação na posição vertical. Simultaneamente com a caminhada/corrida, são realizados exercícios de membros superiores, que utilizam a resistência da água e a velocidade de execução dos movimentos como sobrecarga. Seu treinamento proporciona diversos benefícios, como ganho de flexibilidade e força (REICHERT et al., 2016), além de melhorar a capacidade cardiorrespiratória (DELEVATTI, 2013; KANITZ et al., 2015) e o convívio social dos praticantes. Os benefícios dessa atividade podem ser vistos através da realização e avaliação de testes de capacidade funcional, questionários de qualidade de vida, sintomas depressivos e qualidade de sono que são realizadas três vezes ao ano, além do controle mensal de massa corporal e da pressão arterial com a finalidade de avaliar o progresso dos programas de treinamento executado pelo projeto.

As aulas são realizadas segundas e quartas-feiras no Centro Natatório da ESEFID em três horários distintos. Cada aula possui a duração de 45 minutos e as turmas possuem no máximo 25 alunos. São realizados treinamentos de caráter contínuo, intervalado e combinado (aeróbio e força). Cada aula é ministrada por um professor e dois monitores para auxiliar os alunos na realização dos exercícios de maneira correta. Além disso, os bolsistas participam de projetos de pesquisas, reuniões semanais para assuntos voltados ao projeto e planejamento de aulas, encontro com subgrupos de estudos e aulas realizadas em reuniões gerais do grupo de pesquisa com temas voltados para a área acadêmica.