



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



JOGGING AQUÁTICO E TREINAMENTO – 2014

Bolsistas: Marcos Masiero, Nicole Simmer, Andressa Meinertz, Bruna Barroso, Bruna Perla, Laura Frances, Maríndia Becker, Thais Reichert

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

O Jogging Aquático

O Jogging Aquático foi introduzido no Brasil nos anos 80 através do projeto de extensão do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas (GPAT) na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Essa modalidade de exercício consiste em um deslocamento que se faz estando em posição vertical em uma piscina funda, onde o aluno não encosta no chão da piscina não tendo assim, impacto nas articulações..

Para auxiliar a flutuação é utilizado um colete flutuador enquanto o aluno faz uma movimentação semelhante à caminhada e/ou corrida em terra. Enquanto o aluno se desloca, são realizados exercícios localizados de braço, podendo ser utilizado alguns equipamentos.

As Aulas

O objetivo principal do projeto é a melhora da qualidade de vida, por meio da melhora de aspectos físicos (capacidade cardiorrespiratória, força, etc) e de sociais (integração entre os alunos). Para atingir este objetivo, é realizada uma reunião para o planejamento de uma periodização anual (macrociclo) e mensal (mesociclo). Além disso, antes das aulas, são realizadas reuniões para a elaboração dos planos de aula de cada semana.

As aulas ocorrem todas as segundas e quartas, e durante o dia há quatro turmas, com uma aula de 45 minutos cada, a qual consiste em aquecimento, parte principal e volta a calma. Sempre há dois professores em cada turma, sendo que um fica fora da piscina, demonstrando os movimentos e orientando a atividade, enquanto o outro fica dentro da água, corrigindo alguns erros de execução e fazendo a ambientação dos alunos novos. Durante os meses de janeiro e fevereiro há um período de férias para os alunos.

Os exercícios são realizados em diferentes intensidades, de acordo com o objetivo a ser atingido em determinado período de treinamento e utilizando a escala de Borg (6-20).

Nos anos de 2012 e 2013, no Grupo de Pesquisas Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, foram realizados dois estudos de acompanhamento dos alunos de Jogging Aquático e Jogging Treinamento com o objetivo de avaliar o Projeto e a eficácia do mesmo.

Comportamento da pressão arterial ao longo de cinco anos de treinamento de corrida em piscina funda

Este estudo retrospectivo teve como objetivo identificar o comportamento da pressão arterial de repouso, média e máxima durante cinco anos de treinamento de corrida em piscina funda. A amostra foi composta por 39 indivíduos de meia idade que participam do projeto. Todos os anos, os indivíduos deveriam apresentar um eletrocardiograma de esforço contendo os valores de pressão arterial. Desta forma, avaliaram-se cinco exames seguidos de cada sujeito, correspondendo a cinco anos de treinamento, ao longo deste período de tempo, a pressão arterial sistólica, diastólica e média de repouso apresentaram uma manutenção. O treinamento de corrida em piscina funda proporciona uma manutenção dos valores da pressão arterial de repouso e máxima, em sujeitos normo e hipertensos. Este resultado é de grande relevância clínica, pois o processo de envelhecimento tende a aumentar os valores de pressão arterial, podendo acarretar em doenças cardiovasculares.

Efeitos de treinamentos de corrida em piscina funda na aptidão física e pressão arterial de idosos

O objetivo do presente estudo foi avaliar os efeitos de dois modelos de treinamento de corrida em piscina funda na aptidão física e pressão arterial de idosos. Foram analisados vinte e cinco indivíduos, com idade entre 60 e 75 anos, que estavam em destreio de, no mínimo, três meses. Os sujeitos foram divididos em dois grupos: grupo contínuo (CONT) e grupo intervalado (INT), que treinaram durante 28 semanas. As avaliações foram realizadas antes do treinamento, após 12 semanas e após o período de treinamento. Testes funcionais foram avaliados por meio da bateria de testes funcionais de Rikli e Jones (1999) e a pressão arterial foi aferida. A pressão arterial sistólica e diastólica diminuíram significativamente após o treinamento em ambos os grupos e o grupo contínuo apresentou maiores valores de pressão arterial diastólica. Em relação aos testes funcionais, foram encontradas melhoras consideráveis após o treinamento, em ambos os grupos, sem diferença significativa entre eles. Logo, os modelos de aula contínuo e intervalado de corrida em piscina funda promovem a diminuição na pressão arterial de idosos e melhoras nos testes funcionais.

Pode-se concluir que o programa de extensão de Jogging Aquático é eficaz em promover a melhora da qualidade de vida de seus participantes, por meio da melhora das capacidades físicas (capacidade cardiorrespiratória, da força, da flexibilidade, do equilíbrio dinâmico) e pela redução da pressão arterial, reduzindo o risco de desenvolvimento de doenças associadas à hipertensão.