

Jogging aquático

O jogging aquático foi introduzido no Brasil em 1988, através de um Projeto de Extensão da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquática e Terrestre (GPAT). A modalidade constitui de uma caminhada em piscina funda, na qual não é possível ter contato com o solo, tendo ausência de impacto sobre as articulações, a flutuação é feita através do uso de um cinturão flutuador, que permite ao praticante ficar com a cabeça fora da água. Simultaneamente são realizados exercícios de membros superiores que utilizam a resistência da água como sobrecarga.

As aulas

As aulas são realizadas segundas e quartas das 16 horas às 19 horas e 15 minutos, possuem duração de 45 minutos cada, sendo divididos em aquecimento, parte principal e volta a calma. Em cada aula três bolsistas estão envolvidos, sendo um professor, um monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios. As aulas são periodizadas em um macrociclo anual, subdivididos em 10 mesociclos começando em março até dezembro e com um microciclo semanal. O treinamento é de forma ondulatória, iniciando na base, aquisição e chegando ao pico no meio do ano, depois é feito um regenerativo, começando novamente na base até atingir o pico.

Benefícios

O jogging aquático promove diversos benefícios aos praticantes, como melhoras cardiorrespiratória, ganhos de força muscular localizada e de flexibilidade, além da interação social, já que muitos praticantes estão no Projeto de Extensão desde a sua criação.

Formação acadêmica

Para os acadêmicos, uma das principais características que o projeto promove é a integração entre ensino, pesquisa e extensão, permitindo aos alunos uma formação diferenciada, pois além de poder utilizar os conhecimentos para o atendimento à comunidade também possibilita o aluno a participar de pesquisas científicas, aprimorando seu aprendizado.