



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA



## XXII JOGGING AQUÁTICO – 2011

**Bolsistas:** Liliana Camargo, Adriana Butelli, Bruna Almada, Janaina Dolores, Matheus Conceição,  
Natália Bagatini, Paula Zaffari

**Orientador:** Luiz Fernando Martins Kruel

### Jogging Aquático

A modalidade consiste em uma caminhada realizada em piscina funda (com o auxílio de um cinturão flutuador), combinada com exercícios de membros superiores que utilizam a resistência da água como sobrecarga. Uma das vantagens desta prática é a ausência de impacto sobre as articulações, pois não há o contato com o solo.

No Brasil, o Jogging Aquático foi introduzido em 1988, através do Projeto de Extensão promovido pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

### As aulas

Três bolsistas estão envolvidos na realização de cada aula: professor e monitor fora da piscina e um monitor dentro da piscina auxiliando os alunos na realização dos exercícios.

As aulas são ministradas segundas e quartas das 16 horas às 19 horas e 15 minutos, possuem a duração de quarenta e cinco minutos cada, sendo constituídas por: aquecimento, deslocamentos, exercícios localizados e alongamentos.

### Benefícios

São vários os benefícios promovidos pela prática do Jogging, como ganho de flexibilidade e força além da melhora cardiorrespiratória.

Também podemos destacar como benefício o convívio social dos praticantes, muitos deles estão no Projeto de Extensão desde a sua criação em 1988.

### Formação Acadêmica

Uma das principais características deste projeto é a integração que existe entre o ensino, pesquisa e extensão. Uma vez que, permite aos acadêmicos uma formação diferenciada, possibilitando ao aluno desenvolver e participar de trabalhos científicos além de utilizar os conhecimentos obtidos para o atendimento à comunidade.

