

## **XVIII PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO (DEEP WATER RUNNING)**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: GUILHERME BARDEMAKER BERNARDI

De uma necessidade de adaptação é que nasceu o jogging aquático. No ano de 1988, uma corredora que sofrera uma lesão e que não quisera abandonar a atividade física acabou levando o Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT) na Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (Esef/UFRGS) a buscar um método alternativo de prescrição de exercícios físicos. Como o nome em inglês sugere (Deep water Running), o Jogging Aquático é uma corrida em piscina funda, usando-se um cinturão ou colete flutuador para manter o praticante na superfície da água, sendo possível a prática por pessoas que não saibam nadar, além de lhes proporcionar uma melhor mobilidade dos movimentos na posição vertical. De maneira a disponibilizar o melhor serviço possível à comunidade, tem-se como pré-requisito para a participação no programa, a realização de um teste ergométrico para pessoas acima dos 30 anos de idade. Requisito este visando em primeiro lugar o zelo da saúde e bem-estar dos praticantes e também, a partir dos resultados obtidos nos testes, fazer as prescrições da intensidade individual de treinamentos, as quais são controladas através da FC (frequência cardíaca) ou da sensação subjetiva de esforço (BORG). As atividades deste projeto de extensão se realizam às segundas e quartas-feiras, tendo início às 14h com a reunião dos bolsistas do projeto até às 16h, espaço este destinado à discussão e planejamento das atividades que serão desenvolvidas, que se dividem em microciclo (planos semanais), mesociclo (objetivos diferentes a cada mês) e macrociclo (periodização anual). Após estas reuniões, têm-se o início das aulas às 16h até às 19h15min. São 4 aulas de 45 minutos cada, sendo que em cada turma 2 bolsistas ministraram as aulas. Um deles fora da piscina dando as instruções e outro dentro da piscina, participando e acompanhando mais de perto os alunos, com intuito de fazer as correções necessárias. As aulas são constituídas de aquecimento, deslocamentos com a técnica da corrida na água, exercícios localizados e alongamentos, visando uma melhora em vários aspectos do âmbito fisiológico, como reabilitação muscular e cardíaca, ganho de força e flexibilidade, fazendo com que o programa seja indicado para os diferentes interesses das pessoas que procuram o jogging, tendo sempre como objetivo principal a melhora da qualidade de vida dos participantes do programa. Por fim, o projeto de Jogging Aquático visa principalmente a integração que existe entre o ensino, a pesquisa e a

extensão, proporcionando aos estudantes da graduação uma vivência acadêmica única, buscando interligar o conhecimento adquirido dentro da sala de aula com a prática profissional, e nessa prática poder fazer análises pra construir conhecimento na parte científica, para que o aluno possa sair da universidade o mais capacitado possível para transmitir de forma correta os saberes nela adquiridos.