

XII PROJETO DE JOGGING AQUÁTICO TREINAMENTO - 2019--

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

O programa Jogging Aquático (Deep Water Running) foi introduzido no Brasil, em 1988, pelo projeto de Extensão do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID). Visando uma maior especificidade, com uma técnica de corrida e movimentos de membros superiores mais avançados, surgiu em 2005, como projeto piloto, o Programa de Treinamento, a fim de suprir esta necessidade. Os benefícios relacionados com a prática da modalidade envolvem ganhos de força e flexibilidade, melhoras nas capacidades cardiorrespiratórias e neuromusculares, além do que o ambiente favorece o desenvolvimento do relacionamento sócio-afetivo entre os diversos participantes. O público-alvo são pessoas com idade mínima de 18 anos sendo, os participantes, majoritariamente idosos. Para realização das aulas é obrigatório o uso do cinturão, ou colete flutuador, a fim de possibilitar às pessoas que não saibam nadar a participação nas aulas, além de oferecer maior segurança e liberdade de movimento. Para ingresso no projeto, é solicitado aos alunos um eletrocardiograma de esforço para a prescrição da intensidade individual de treinamento, a qual é controlada pela frequência cardíaca ou a escala de Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) de Borg. As turmas são compostas por no máximo 25 alunos e 2 bolsistas. Um deles é o professor, responsável por ministrar a aula, enquanto o outro, auxilia como monitor dentro da água. As aulas são realizadas nas segundas e quartas-feiras, no período das 16h30min até às 18h45min, divididas em três turmas que realizam, conseqüentemente, três tipos de treinamentos distintos: J.T. contínuo, J.T. intervalado e J.T. combinado. Para o contínuo, os alunos realizam os exercícios aeróbicos continuamente na mesma intensidade. O intervalado, conta com exercícios aeróbicos executados em intensidades diferentes, de maneira alternada. Já o combinado, conta com exercícios aeróbicos e de força durante a mesma sessão de treino. Todas as aulas contam com uma parte inicial de aquecimento, seguida da execução dos exercícios planejados, sendo finalizada com alongamentos. Além disso, um bolsista é responsável em aferir a pressão arterial e medir a massa corporal dos alunos mensalmente, a fim de manter controle sobre esses níveis e coletar dados para futuras pesquisas. As atividades do Projeto são periodizadas anualmente (macrociclo), essas são divididas por meses de acordo com diferentes objetivos (mesociclo), sendo os planos de aula (microciclo), planejados a cada semana. Com isso, o projeto compõe um período importante, tanto na formação de seus bolsistas, pois possibilita a

iniciação à docência e à pesquisa, quanto para a qualidade de vida de seus participantes, sendo relevante para a interação social destes, bem como para positivas respostas fisiológicas dos mesmos.