



MAIS ARTIGOS

NATAÇÃO PURA

Caracterização do treino de alto rendimento em natação, em Portugal
28 DE AGOSTO DE 2010

NATAÇÃO PURA

Análise Dinâmica Comparativa entre 3 Tipos de Partida Engrupada em Natação Pura Desportiva
23 DE DEZEMBRO DE 2009

NATAÇÃO PURA

Cinética do consumo de oxig nio em intensidade severa e desempenho em natação
12 DE NOVEMBRO DE 2009

NATAÇÃO PURA

Comparação de dois métodos para a determinação do volume corporal, bottle buoyancy e pesagem hidrostática
05 DE FEVEREIRO DE 2009

NATAÇÃO PURA

Comparação do perfil de forçá isocinética entre rotadores internos e externos dos ombros em jovens nadadores
27 DE DEZEMBRO DE 2008

NATAÇÃO PURA

Padrões de respiração em mariposa. Que consequências? - Abordagem muscular
06 DE NOVEMBRO DE 2008

Jogging Aquático : Uma variante da Hidroginástica

15 DE JANEIRO DE 2006 -

Tiago Barbosa

1. INTRODUÇÃO

Na  rea da Hidroginástica tem vindo a surgir diversos tipos de programas. A diversidade de programas, consubstancia-se principalmente nos objectivos a atingir, nos meios e, nos métodos de trabalho a adoptar. Para mais, esta variedade procura, por um lado, responder às  nsias e necessidades particulares de cada indivíduo e, por outro, variar o tipo de aula apresentada evitando a saturação decorrente da participação num elevado número de aulas que pouco trazem de novo ao aluno.

O Jogging Aquático (JA)   um desses programas e que, consiste na prática da corrida ou da caminhada, no meio aquático, em água rasa ou em água profunda, estando o praticante sujeito a uma carga susceptível de produzir benefício, principalmente, a nível cardiorespirat rios.

Nesta perspectiva, o JA, aparentemente, apresenta diversas vantagens, quando comparado com os demais programas de Hidroginástica, entre as quais: não se verificam grandes exigências a nível coordenativo e, pode desempenhar um papel de destaque no processo de recuperação de diversos tipos de patologias, apesar de produzir efeitos fisiológicos e psicológicos tão significativos como os restantes programas

Assim sendo, será objectivo deste trabalho apresentar algumas considerações sobre a elabora o e orienta o de aulas de JA.

2. BENEFÍCIOS E OBJECTIVOS

A Hidroginástica, em termos gerais, tem evidenciado possuir um vasto conjunto de benefícios em comparação com os exercícios realizados no meio terrestre. Em primeiro lugar, no meio aquático, devido à presença da forçá de impuls o hidrostática, o efeito da forçá da gravidade é diminuído. Daí que a carga mecânica a que está sujeita a estrutura locomotora do sujeito seja menor (Gaines, 1993; Sova, 1993; Nakazava et al., 1994; Santana 1995).

Em segundo lugar, dado que a densidade da água   maior que a do ar, a resistência ao deslocamento é superior, além de promover uma exercitação tridimensional, o que permite que se alcance rapidamente um maior fortalecimento muscular (Gaines, 1993; Sova, 1993; Santana, 1995; Nelson 1998).

Verifica-se um aumento do consumo energético, em menos tempo, do que nos exercícios no meio terrestre (Evans et al., 1978; Gaines, 1993). Apesar de Ekerson e Anderson (1992) não observarem diferenç as estatisticamente significativas, ao compararem os gastos calóricos em Hidroginástica com os valores médios verificados na Aeróbica.

Uma outra vantagem do exercício na água, é que não se sente o desconforto, que algumas pessoas sentem ao praticar actividade física em terra, nomeadamente o calor e o suor a escorrer pelo corpo. Isto porque, ao exercitar-se no meio aquático, o corpo arrefece mais depressa do que no meio terrestre devido à ocorrência da vasodilatação periférica, ao suor e,   condução facilitada (Wilmore e Costill, 1994; Nelson, 1998).

Finalmente, o exercício físico na água será um meio facilitador da prática da actividade física e do estabelecimento de relações interpessoais em indivíduos com um baixo nível de auto-estima derivado   insatisfação com o seu corpo, já que estando dentro de água, este não estará tão exposto, a terceiros, como numa outra actividade desenvolvida no meio terrestre.

No caso particular do JA, Koury (1996) para além dos benefícios atrás referidos, também realça a possibilidade de reeducar músculos atrofiados devido a lesão ou doenç a e, melhorar o equilíbrio e a coordenação.

Logo, a Hidroginástica em termos gerais e, o JA em termos particulares, podem ser praticado por qualquer tipo de pessoa. Inclusivamente por, atletas de rendimento, durante o seu normal processo de treino (Ritchie e Hopkins, 1990; Yamaji et al., 1990; Butts et al., 1991; Eckerson e Anderson, 1992; Sova, 1993), por não atletas e atletas, no processo de recuperação de determinadas patologias (Ritchie e Hopkins, 1990; Yamaji et al., 1990; Eckerson e Anderson, 1992; Santana, 1995; Koury, 1996), por obesos (Eckerson e Anderson, 1992; Gaines, 1993; Sova, 1993; Santana, 1995; Koury, 1996) e, por idosos - especialmente portadores de patologias do foro osteo-articular (Green et al., 1990; Eckerson e Anderson, 1992; Gaines, 1993; Nakazava et al., 1994; Yu et al. 1994; Santana, 1995; Koury, 1996).

Assim sendo, segundo Sova (1993) assumem-se como objectivos a atingir, ao participar num programa de JA desenvolver a resistência cardiorespiratória (o principal objectivo), melhorar a composição corporal, desenvolver a resistência muscular, promover a sociabilização e, desenvolver a flexibilidade. No entanto, de todo estes objectivos, a flexibilidade, em princípio, será a capacidade motora em que se verificarão menores ganhos, já que ao correr, a melhoria da flexibilidade, em termos gerais, não será tão acentuada como noutros programa de Hidroginástica destinado, prioritariamente, ao seu desenvolvimento.

3. A PROFUNDIDADE DA PISCINA

O JA pode ser realizado quer em água rasa, quer em água profunda.

Caso seja praticado em água rasa, o nível desta deve encontrar-se entre a cintura pélvica e as axilas. A profundidade ideal da piscina será aquela que permita a exercitação com o nível da água pelas axilas. Isto porque abaixo dessa profundidade, a carga mecânica a que está sujeito o aluno será significativamente mais elevada (Nakazava et al., 1994). Por outro lado, para ser realizado em água profunda, isto é, sem que se verifique qualquer tipo de apoio plantar, a piscina deverá ter, em alguma área, uma profundidade superior a, aproximadamente, 2 metros. No caso de ser praticado em água profunda, o aluno irá utilizar equipamentos de flutuação como, por exemplo, cintos flutuadores, caneliras ou, halteres. No entanto, Ritchie e Hopkins (1990) referem que não utilizando qualquer tipo de equipamento que auxilie a flutuação, em atletas de rendimento, o treino cardiorespirat rio será mais eficiente. Já de acordo com Sova (1993) caso seja utilizado equipamentos de flutuação, basta que a piscina tenha, aproximadamente, menos 10 centímetros que a estatura do aluno para ser possível praticar JA sem apoio plantar.

4. O EQUIPAMENTO A UTILIZAR

No JA, tal como em qualquer outro programa de Hidroginástica, existem equipamentos que são essenciais para uma prática mais eficiente e confortável. O fato de banho ou os calções são peç as indispensáveis. No caso do sexo masculino, pode-se usar calções de natação ou shorts. Ao optar-se pelos shorts, a sobrecarga será maior, dado que o arrasto hidrodinâmico   maior devido ao aumento da superfície frontal. No caso do sexo feminino, pode-se optar pelo fato de banho ou, por uns shorts e um top. Para ambos os sexos também   possível utilizar fatos integrais que evitam que as perdas de calor sejam elevadas, especialmente em piscinas com a água mais fria.

  aconselhável a utilização de sapatilhas de  gua. As sapatilhas protegem do impacto ao correr em água rasa, evita que se escorregue em fundos de piscina que não disponham de material anti-derrapante, protege os p s de fundos de piscinas ásperos e, aumenta a sobrecarga.

Poderá ser usada, em regime facultativo, uma t-shirt ou uma outra peç a de roupa similar, com o intuito de aumentar a sobrecarga. Todavia, é importante

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

VER TODAS

10 DE ABRIL DE 2011

NATAÇÃO PURA



Participação excelente em Eindhoven
A Selecção Nacional encerrou hoje a participação na Swim Cup Eindhoven, competição em que realizou uma excelente prestação.

10 DE ABRIL DE 2011

NATAÇÃO PURA



Eindhoven: Portugueses disputam seis finais esta tarde
Portugal tem seis nadadores apurados para as finais desta tarde da Swim Cup Cup Eindhoven, competição que hoje termina na Holanda.



English

nome/name_*

e-mail_*

Novo Registo

SPONSORS



INICIATIVAS



NATAÇÃO PURA

NATAÇÃO SINCRONIZADA

PÓLO AQUÁTICO

ÁGUAS ABERTAS

MASTERS

SALTOS

FORMAÇÃO

SELECÇÕES

ARBITRAGEM

IMPrensa

FEDERAÇÃO

DIRECTÓRIO

EVENTOS

RESULTADOS

RANKINGS

RECORDES

NOTÍCIAS

CIRCULARES

COMUNICADOS

FOTOS

VIDEOS

EXTRAS

BOLSA DE EMPREGO

CONTACTOS

© FPN 2009 Todos os direitos reservados.

[Federação](#) | [Directório](#) | [Bolsa de Emprego](#) | [Contactos](#) | [Mapa do Site](#) | [Avisos Legais](#) | [L'ASPIRE](#)