

# AQUA *FITNESS*



Universitat de les  
Illes Balears  
Edicions UIB

## Actividades acuáticas

Partiendo de la nueva concepción de actividad física, surgen una gran cantidad de actividades que se alejan del deporte tradicional en todos los ámbitos. En el caso del medio acuático, las actividades físicas se “separan” de la natación tradicional para tomar un carácter fundamentalmente lúdico y dirigirse a todo el mundo.

En cualquier caso, ha de entenderse el concepto de actividades separadas dentro del marco que hemos planteado y, revisando el elemento novedoso que se adscribe a las diferentes actividades acuáticas, se observan cuatro grandes áreas:

- **Utilitaria:** que podríamos definir como el área que engloba todas aquellas actividades acuáticas que responden a necesidades e intereses muy concretos de quienes las practican que buscan una utilidad en la propia actividad.
- **Educativa:** incluye aquellas actividades que pretenden contribuir a la formación integral del individuo a través del ejercicio.
- **Competitiva:** esta área cuenta con las actividades que persiguen la consecución del máximo rendimiento.
- **Recreativa:** la principal finalidad de las actividades aquí incluidas es producir placer, bienestar y diversión a quienes la realizan.

A pesar de que estas áreas suelen estar interrelacionadas, contará con mayor o menor relevancia una de ellas dependiendo del objetivo final que tenga la actividad en concreto. Así, el área que domina en la natación tradicional es la educativa o la competitiva, mientras que la que tiene más peso en la natación de visión más innovadora es la recreativa.

Es cierto que es difícil encontrar esta área recreativa en estado puro, excepto en la práctica espontánea o en parques acuáticos recreativos, ya que suele presentarse junto a la utilitaria o a la educativa. Sin embargo, es necesario priorizarla en la actividad acuática concebida bajo los lemas de deporte para todo el mundo y de deporte como opción de ocio.

- Se evita el problema del impacto que en tierra multiplica por nueve la presión en huesos y articulaciones. Este impacto en el agua variará en función de la profundidad de la misma: si no se toca el fondo de la piscina, no hay impacto; si se llega a tocar el suelo y el agua llega a la altura de los hombros, se produce un impacto de entre un 9 y un 12% del que tendríamos en tierra y si el agua llega a la cintura, este impacto supone el 50% del de tierra.

Puede servir como ejemplo el siguiente caso: el fémur de una persona de 100 kilos en tierra en dos zancadas soporta una presión de 900 kilos; en el caso de tener medio cuerpo dentro del agua “sólo” soportaría una presión de 450 kilos y si estuviese inmersa hasta los hombros, soportaría una presión de entre 80 y 100 kilos.

Así, estas actividades son una buena opción bien para personas con sobrepeso o problemas articulares o bien para disminuir sobrecargas de entrenamiento.

- Se evitan las lesiones que pueden ocasionarse por el uso de calzado no adecuado como, por ejemplo, las zapatillas de correr en las clases de aeróbic porque son más bonitas o van más con la moda y que no protegen de los giros ni de los movimientos laterales ya que no están diseñadas para estos movimientos.
- Se añade una resistencia al movimiento (inercia y contracorriente) que, para vencer, hace necesaria la ayuda de los brazos, por lo que hay mucho más trabajo muscular y, además, son muchos más los músculos que intervienen en un solo movimiento.
- Se eleva el centro de gravedad. Esto implica una mayor inestabilidad y desequilibrio, lo que exige más trabajo abdominal y una especial atención en la corrección postural.
- No tiene por qué haber coreografía aunque de vez en cuando es recomendable ya que a través de esta coreografía se trabaja la memoria motriz y la coordinación de movimientos.
- El espacio “vital” es diferente, debe ser algo más grande puesto que se ve sometido a las fuerzas del agua que generan las personas que están cerca y, en consecuencia, los movimientos resultan mucho más difíciles y exigen un mayor esfuerzo por parte del practicante.
- Las diferencias de nivel no son perceptibles por lo que los límites de edad se amplían y los de nivel desaparecen. De este modo, no se sectoriza a los practicantes.

El aquafitness empieza a ser un complemento al entrenamiento de élite, ya que disminuye la carga que recae sobre huesos y articulaciones. Algunos equipos de las ligas americanas de baloncesto cuentan con una piscina de 25m de largo y 1’5m de profundidad para trabajar la carrera continua y así poder disminuir la sobrecarga que sufren los jugadores con el en-

En estas edades no podemos hacer distinción entre una sesión de aquafitness o una de natación recreativa. En ambos casos se realizan tan solo juegos. La diferencia entre los dos tipos de sesión es que la primera va encaminada hacia el entrenamiento de habilidades básicas o de mejora del dominio acuático y la segunda tiene como objetivo principal disfrutar del agua. Si se observara una sesión de cada tipo, apenas habría diferencias puesto que en ambos casos sólo se utiliza el juego. Sin embargo, cada programa explotará determinadas propiedades del mismo juego.

Teniendo en cuenta la maduración psicomotriz del niño, en los juegos que realizarán en nuestras sesiones sobran las largas explicaciones, las organizaciones complejas, las acciones complicadas, los partidos por equipos. Estas limitaciones no impiden que haya infinidad de actividades como:

1. Soplar dentro y fuera del agua para empujar una pelota de ping-pong o un barco de papel; hacer burbujas con una pajita para provocar ruidos dentro del agua.
2. Saltar dentro del agua: sentado, de pie, de cabeza, imitando animales, robots con ayuda o no de compañeros. Lanzarse por un tobogán, rodar sobre un tapiz.
3. Coger y lanzar objeto como pelotas o tablas; desplazar material empujando con las manos, con la nariz o con los pies.
4. Manipular cosas dentro del agua; hacer castillos con piezas sobre una plancha de natación o sobre un tapiz; hacer barcos con bastones de flotación, etc.
5. Salpicar con los pies o con las manos; hacer guerras de agua, hacer ruido golpeando con las planchas o con los bastones de flotación la superficie del agua.
6. Hacer carreras de caballos con un bastón de flotación entre las piernas, nadando a perrito con el bastón bajo los brazos o sin éste, si sabe nadar solo.
7. Para los que tienen más dominio acuático, bucear por debajo de una corchera, bajo las piernas de un compañero, maestro o familiar o en el interior de un círculo cogiendo objetos del suelo; competiciones: quién hace el muerto más tiempo o quién salta más lejos o más alto, etc.

No es imprescindible que todas las actividades se produzcan dentro de la piscina, es suficiente con que el agua esté presente. Se puede jugar a salpicarse; bailar bajo una ducha; jugar con un globo de agua; llenar cubos con vasos; hacer castillos o torres de vasos o de tablas. La playa de la piscina (explanada que hay alrededor del vaso) es un espacio de gran utilidad.

A estas edades, las sesiones son más abiertas. Se irán proponiendo actividades y se dejará que el niño experimente con ellas y con el agua. Ello no significa que el monitor no se tenga que preparar la clase o que, dependiendo de las ganas que tenga el instructor, se hará una cosa u otra. Nada más lejos de la realidad, las sesiones tienen que estar preparadas de antemano siguiendo las indicaciones antes mencionadas e intentando siempre que en cada