

# AQUA *FITNESS*



Universitat de les  
Illes Balears  
Edicions UIB

# Índice

1. Introducción .....	9
2. Nueva perspectiva de las actividades físicas .....	11
3. Actividades acuáticas .....	13
3.1. Características comunes de todas las actividades acuáticas recreativas	
3.2. Características del medio acuático	
3.3. Beneficios de las actividades acuáticas	
3.3.1. Beneficios fisiológicos	
3.3.2. Beneficios psicológicos	
3.3.3. Beneficios sociales	
4. Aquafitness.....	23
4.1. ¿Qué es el Fitness?	
4.2. Definición y clasificación	
4.3. Aquaeróbic o trabajo aeróbico en el agua	
4.4. Aquatono o tonificación en el medio acuático	
4.5. Entrenamiento de alto nivel	
4.5.1. Términos utilizados en el entrenamiento muscular	
4.5.2. ¿Es posible hipertrofiar en el agua?	
4.6. Programas que se desarrollan dentro del Aquafitness	
4.7. Material	
4.7.1. Equipos de fuerza flotante	
4.7.2. Equipos de peso o lastrados	
4.7.3. Equipos de apoyo flotante	
4.7.4. Equipos de arrastre	
4.7.5. Otros	

4.8. Posición corporal, conciencia postural y ejercicios básicos	
4.8.1. Habilidades básicas necesarias	
4.8.2. Ejercicios con apoyo alternativo en el fondo de la piscina	
4.8.3. Ejercicios con apoyo simultáneo en el fondo de la piscina	
4.8.4. Ejercicios en suspensión	
4.8.5. Ejercicios de brazos	
4.8.6. Ejercicios desaconsejables	
4.8.7. Como regular la intensidad del ejercicio	
4.9. El instructor/monitor/maestro/educador	
4.10. La sesión	
4.11. La música	
4.12. La coreografía	
5. Natación recreativa .....	51
5.1. Las actividades acuáticas recreativas dependiendo del espacio donde se realicen	
5.1.1. Juegos en piscinas convencionales	
5.1.2. Actividades acuáticas recreativas en espacios naturales	
5.1.2.1. La playa y el mar	
5.1.2.2. El río	
5.1.3. Actividades acuáticas recreativas en parques acuáticos	
5.2. El instructor/animador	
5.3. La organización de una sesión de natación recreativa	
6. Actividades acuáticas recreativas para los más pequeños .....	57
6.1. Actividades acuáticas recreativas para niños y niñas entre 3 y 6 años	
6.2. Actividades acuáticas recreativas para niños y niñas entre 6 y 8 años	
6.3. Actividades acuáticas recreativas para niños y niñas entre 9 y 12 años	
7. Actividades acuáticas recreativas para mayores .....	61
7.1. Estudios realizados	
7.2. Finalidades y objetivos de los programas de actividades en el medio acuático para las personas mayores	
7.3. Diferentes actividades físicas que se pueden desarrollar en un programa acuático para las personas mayores	

8. Actividades acuáticas de carácter recreativo para el resto de las edades (de 13 a 60 años) .....	67
9. Aplicaciones prácticas .....	69
9.1. Ejemplos para niños y niñas entre 3 y 5 años	
9.2. Ejemplos para niños y niñas de 6 a 8 años	
9.3. Ejemplos para niños y niñas de 9 a 12 años	
9.4. Ejemplos para personas mayores	
9.5. Ejemplos para personas entre 13 años y personas mayores	
9.6. El día a día	
10. Bibliografía.....	93