



**JUNTA DE ANDALUCÍA**  
CONSEJERÍA DE TURISMO, COMERCIO Y DEPORTE  
Instituto Andaluz del Deporte  
Departamento de Formación  
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

## ***DOCUMENTACIÓN***

**200926901**

# **APLICABILIDAD DE LAS TENDENCIAS ACTUALES EN EL MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL MEDIO ACUÁTICO**

**Las sesiones de aquaerobic en el fitness acuático  
del siglo XXI**

\*\*\*

**JOSÉ VIDAL**

Técnico Superior en Educación Física y Deporte. Máster en Alto Rendimiento Deportivo

**El Ejido, Almería  
Del 26 al 29 de noviembre 2009**

## Aplicabilidad de las tendencias actuales en el mantenimiento y mejora de la condición física en el medio acuático

---

### ¿AQUAERÓBIC?

El término *aquaerobic* aparece en muchas publicaciones; sin embargo, en pocas de ellas se dan unas consignas que faciliten su puesta en práctica. Son más bien artículos de difusión de las actividades dirigidas en el agua, de toda esta ola de "nuevas" tendencias que aparecen, y permanecen más o menos tiempo en función de su éxito en los programas de actividad física públicos y privados.

Así pues, para tener una idea general sobre el aquaerobic podríamos seleccionar varios artículos, pero no podemos decir lo mismo si hablamos de profundizar en aspectos metodológicos de esta actividad.

En esta fase del trabajo voy a centrarme en el análisis de los cuatro o cinco documentos que más detalladamente hablan del aquaerobic.

Sería conveniente comenzar concretando o aproximándonos al concepto de aquaerobic. Así, Colado, Moreno y Vidal (2001) consideran que este tipo de programas están formados por *un conjunto de actividades aeróbicas realizadas en el agua y acompañadas por música* y cuya metodología facilita su acceso a todo tipo de personas e incluso resulta favorecedora en pacientes con determinadas patologías.

En esta definición, la música aparece como elemento de "acompañamiento", pero no se hace especial hincapié en el uso de la misma.

Igualmente, Pena, citada por estos mismos autores (2001), considera que es *actividad acuática incentivada con música y unos ejercicios adaptados a las diferentes necesidades de los alumnos*.

Respecto a los objetivos que se persiguen, Colado, Moreno y Vidal (2001), señalan como más importantes: *el desarrollo de la expresión corporal y sentido del ritmo, la asimilación de ejercicios, y la mejora de las cualidades físicas y habilidades en el medio acuático*, dentro de un ambiente distendido donde los alumnos se integran gracias a la música y la atención que ésta exige.

Por otro lado, Vidal, en su artículo *La sesión de aquaerobic*, da unos parámetros más concretos para llevar a cabo esta actividad.

Plantea la necesidad de adaptar la velocidad del movimiento de tierra al agua, puesto que la presencia de presión hidrostática en ella va a hacer que necesitemos más tiempo para hacer un movimiento en el medio acuático que en el terrestre.

Igualmente señala una serie de "movimientos básicos", cuya ejecución puede hacerse en tres niveles distintos:

- a) En apoyo: cuando al menos uno de los dos pies está en contacto con el suelo.
- b) En salto: ningún pie está en contacto con el suelo.
- c) En suspensión: ningún pie está en contacto con el suelo y se mantienen así durante más tiempo que el anterior.

## Aplicabilidad de las tendencias actuales en el mantenimiento y mejora de la condición física en el medio acuático

---

Los movimientos básicos aportados por Vidal son agrupados en función de esta misma clasificación.

En relación con los movimientos básicos, Colado (2004) presenta a modo de tabla diversos tipos de ejercicios, así como sus posibilidades de desplazamiento y algunas de las variantes que se pueden aplicar.

Este autor diferencia entre los siguientes ejercicios:

- a) **Marcha o caminar**, caracterizados por la presencia en todo momento de un apoyo en el fondo.
- b) **Carrera**: hay un instante del movimiento en el que no hay apoyo en el fondo.
- c) **Salto**: el instante en que no hay apoyo es mayor que en la carrera.
- d) **Suspensiones breves alternando con apoyo**: combinación de momentos relativamente prolongados sin apoyos en el fondo con otros de recuperación o equilibración en el mismo.
- e) **Suspensiones con o sin material de flotación**: se realizan exclusivamente sin apoyo en el vaso aunque pueden utilizarse diversos materiales de flotación.

Para cada uno de ellos se presentan diversas posibilidades de desplazamiento (delante, detrás, lateral, vertical con y sin giros y flotaciones dorsales/ventrales fundamentalmente) y otras variantes tales como la propulsión de brazos (simétrica/asimétrica dentro o fuera del agua), elevación de extremidades inferiores, inclinación del cuerpo...).

Por último, la AEA (Aquatic Exercise Association) presenta en su manual para instructores de aquaeróbicos (See, J, 2001) los “movimientos cardiorrespiratorios” más comunes en las sesiones de acondicionamiento acuático. En este caso, no se establece ninguna clasificación en función de la simultaneidad o no de los apoyos o de la presencia o no de instantes en los que no hay contacto con el fondo de la piscina.

Acabamos de ver tres formas distintas de presentar los pasos básicos que podemos utilizar en nuestras sesiones de aquaeróbic para favorecer el trabajo cardiovascular.

Pero además, tal y como apunta Vidal, citado por Colado (2004), la combinación de estos movimientos ha de hacerse progresivamente para dar tiempo al cuerpo a realizarlos con seguridad y fluidez, para lo cual se utilizan las transiciones o progresiones en el caso de que esas modificaciones desarrollen un paso básico hasta llegar a un producto final.

Los principios que rigen toda progresión son dos fundamentalmente:

- *De lo simple a lo complejo*: empezaremos con el movimiento sencillo y de forma fluida progresaremos para hacerlo más complejo.
- *De la parte al todo*: empezaremos con partes del producto final y las desarrollaremos aisladamente para ir configurando el conjunto de la coreografía final.

Así pues, los métodos didácticos que Vidal presenta son:

a) *Métodos que no atienden a un producto final coreografiado*

- *Estilo libre* (usar y tirar): enseñamos movimientos sin seguir ningún orden establecido.

## Aplicabilidad de las tendencias actuales en el mantenimiento y mejora de la condición física en el medio acuático

---

### b) Métodos que persiguen un producto final coreografiado:

1. *Métodos de suma*: consiste en enseñar un determinado movimiento: A. Cuando se tiene claro, se enseña el siguiente: B. Se suma A+B. Posteriormente se enseña C. Entonces A+B+C, y así sucesivamente A+B+C+D, etc.

### 2. *Métodos de relación*:

Se va reduciendo el número de repeticiones: A+A+B+B; A+B = Producto final.

2.3. *Comodín*: entre un paso y otro se incluye un movimiento sencillo (elevaciones de rodilla), que permite un descanso coreográfico y no físico.

2.4. *Métodos esqueleto* (técnica pizza): enseñamos todo el producto final en estructuras básicas: A+B+C+D, +E+F+G+H; posteriormente variamos las estructuras básicas. Montamos el producto final cambiando sólo la primera y la segunda frase, dejando el resto en esqueleto, y así sucesivamente con el resto de frases.

La AEA describe los siguientes métodos de construcción coreográfica utilizando los pasos básicos anteriores. La clasificación utilizada se resume a continuación:

1. *Progresión lineal o Coreografía libre*: se realizan una serie de movimientos sin un patrón predecible. El instructor realizará diferentes movimientos hasta que finalice la clase, posiblemente sin repetir ninguno de ellos.
2. *Coreografía pirámide*: el número de repeticiones de cada movimiento en una combinación es gradualmente disminuida o aumentada. Suele utilizarse para enseñar combinaciones más complejas y evitar así la confusión que podría darse entre los alumnos si se mostrara inicialmente el formato final.
3. *Coreografía agregar-sobre*: se realiza un movimiento A, y posteriormente se realiza otro movimiento B, que se agregará una vez esté aprendido, al movimiento A, siendo (A+B).
4. *Coreografía de patrón o Repetición pura*: los alumnos repiten la combinación final una y otra vez hasta que esté aprendida. El número de repeticiones variará en función de la complejidad del producto final.  
Suele utilizarse cuando el instructor utiliza una coreografía determinada para cada canción o para alguna parte de la misma
5. *Técnica de capas*: se inicia el movimiento con un patrón que puede ser repetido a través del método de repetición pura, agregar-sobre o pirámide. Cuando los participantes se sientan cómodos con el patrón, se realizan cambios gradualmente en una de las frases o partes de la coreografía.

De manera más resumida Senra, T. (2004) presenta los métodos de construcción coreográfica, reduciéndolos a tres:

1. *Pirámide*: disminuyendo el número de repeticiones iniciales hasta quedarnos con el número que utilizaremos en el producto final.
2. *Adición*: sumas simples de movimientos en bloques coreográficos.
3. *Split*: juntar todo y ejecutarlo separado.

## Aplicabilidad de las tendencias actuales en el mantenimiento y mejora de la condición física en el medio acuático

---

Esta autora indica que todos estos métodos han de garantizar el principio de pierna preparada o fluidez.

Estos movimientos pueden modificarse atendiendo a las variaciones de los pasos básicos. Realizaremos estas variaciones en función de:

1. **Ritmo de ejecución:** la velocidad con que realicemos un movimiento, como hemos visto en la clasificación de la AEA, ofrece múltiples variantes, pero no todos los pasos pueden hacerse en los tres tiempos de forma eficaz. Así pues, convendrá analizar detalladamente cada uno de ellos para aplicarlos en el agua a un tiempo u otro y comprobar las variantes que nos permite (simple, doble; en tres tiempos ...).
  - *Tiempo de tierra:* en cada beat musical se realiza un movimiento. Es el menos recomendado para trabajar durante un largo periodo de tiempo dentro de la sesión, ya que permite una menor amplitud y seguridad en los movimientos, causando una falta de motivación en los alumnos ante la imposibilidad de seguir al monitor dentro del agua.
  - *Tiempo de agua:* corresponde a 2 tiempos de tierra o a 2 beats de música (bpm) por movimiento. Permite realizar los movimientos con mayor amplitud y seguridad, aprovechando mejor las características del ambiente. Es el tiempo más utilizado durante la sesión.
  - *Medio tiempo de agua:* corresponde a 4 tiempos de tierra. Es un tiempo que permite controlar el movimiento, permite grandes variaciones dentro del mismo patrón motor, favoreciendo el uso de nuevas variantes en nuestra coreografía. El medio tiempo de agua nos facilita además el liderazgo de pierna neutro, pudiendo realizar el movimiento siguiente con la derecha o con la izquierda.
2. **Número de repeticiones:** cualquier paso básico nos da la opción de repetirlo un número determinado de veces a un lado u otro creando movimientos simples, dobles o triples e incluso combinándolas entre ellas.
3. **Desplazamiento:** una simple ejecución de paso básico nos permite a su vez seguir un desplazamiento delante, atrás y lateral, independientemente de la orientación.
4. **Orientación:** teniendo en cuenta que en un principio nuestra orientación es al frente, podemos variar el paso básico tan sólo con su realización en diferente orientación (a un lado, de espaldas...). Cuanto más simples sean estas orientaciones mejor las asimilará el alumno.
5. **Planos:** hace referencia a la variación de la ejecución de los diferentes pasos utilizando como referencia los planos del cuerpo: frontal, sagital para referirnos a los planos; el plano horizontal lo variamos en función del nivel de trabajo que hemos visto anteriormente. En los cambios de plano hay que asegurar que el alumno ha aprendido el movimiento o la secuencia coreográfica antes de cambiar el plano.
6. **Brazos:** la utilización de los brazos dentro del agua va a ser fundamental para que la intensidad de la sesión varíe. La resistencia que nos ofrece el agua favorece que además de servirnos en muchas ocasiones para equilibrarnos, podamos utilizarlos para hacer la sesión más intensa.

**Aplicabilidad de las tendencias actuales en el mantenimiento y mejora de la  
condición física en el medio acuático**

---

- *Estéticos*: para adornar, o simplemente se puede tratar de una pose de brazos. Normalmente suele hacerse fuera del agua, pero hemos de tener mucho cuidado en cómo los utilizamos y no abusar de ellos.
- *Funcionales*: para ayudarnos en la coordinación del movimiento, en el proceso de ejecución de éste, o para aumentar la intensidad. Suelen ser movimientos que acompañan la dirección del movimiento y que realizamos de forma natural. También se denominan “brazos de inercia”.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Colado, J.C.; Moreno, J. A.; Vidal, J. *Fitness Acuático: Una alternativa a las gimnasias de mantenimiento*. SectorFitness.com
- Colado, J.C. *Acondicionamiento físico en el medio acuático en el tiempo de ocio*. Capítulo 5 Editorial Paidotribo. 2004
- Lindle, J. *Manual del Instructor de Aquafitness*. Aquatic Exercise Association, 2001; 11-24.
- See, J. *Manual del Instructor de Aquafitness*. Aquatic Exercise Association, 2001; 25-63.
- Senra, C. *Workshop Aquatic Coreography*. 3 Fit 2004. Barcelona. Aerobic&Fitness Asociación. 2004.
- Vidal J. *La sesión de aquaerobic*. SectorFitness.com