

SALUD POR EL AGUA

Esther López González, Nuria Aznar Quilis

IES Ramón Llull, Col. Nstra. Sra. Del Rosario

RESUMEN:

La evolución de las actividades acuáticas a lo largo del tiempo, nos permite observar los distintos planteamientos que se han llevado a cabo en este ámbito. Así, podemos hablar de una evolución desde planteamientos utilitarios hacia concepciones recreativas y saludables.

En este sentido, las propiedades físicas especiales que posee el medio acuático, favorecen en gran medida la aparición de una gran amplitud de planteamientos y opciones orientados a la mejora de la calidad de vida.

PALABRAS CLAVE: actividades acuáticas, salud, actividades acuáticas saludables.

INTRODUCCIÓN:

Se entiende como actividad acuática al compendio de todo aquello que se desarrolla en el agua con un contenido fundamentalmente motriz y que se puede aplicar en diferentes ámbitos. A lo largo de la historia, podemos identificar distintos ámbitos de aplicación como por ejemplo, la enseñanza (orientación educativa o utilitaria), el rendimiento deportivo, la salud y el ámbito recreativo.

De acuerdo a las nuevas propuestas de las actividades acuáticas, en la actualidad, la consideración de éstas como medio de mantener y fomentar la salud ha avanzado considerablemente, produciéndose una gran explosión en cuanto a la variedad de actividades y programas dirigidos a procurar la salud del individuo. En este sentido, hoy en día no podemos negar la importancia que tiene la actividad física para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, así como tampoco los beneficios que nos aporta su práctica en el medio acuático.

Por otra parte, actualmente la salud se plantea como "*el completo estado de bienestar físico, psíquico y social*" (O.M.S., 1960) produciéndose una reconceptualización del término con respecto a años anteriores.

La inclusión de los ámbitos social y mental a la comprensión y tratamiento de la salud, nos ofrece infinitas posibilidades de intervención para el desarrollo de la salud, siendo el medio acuático un medio capaz de ofrecer importantes ventajas con respecto al medio terrestre.

En este sentido, y tal y como describiremos a continuación, podemos hablar de tres grandes perspectivas de relación entre las actividades acuáticas y la salud: 1) una perspectiva rehabilitadora; 2) una perspectiva preventiva; y finalmente, 3) una perspectiva orientada al bienestar (aplicado de Devís, 1997).

Teniendo en cuenta las anteriores perspectivas en cuanto al tratamiento de la salud a través de la participación en actividades acuáticas, un *programa de Actividades Acuáticas para la Salud*, en un sentido amplio, viene a constituir diferentes propuestas de actividades físicas en el medio acuático dirigido a distintas poblaciones con necesidades específicas, con una orientación preventiva-terapéutica y de búsqueda de bienestar.

Por todo lo anteriormente expuesto, y debido al auge que este tipo de espacios y de prácticas están teniendo lugar en nuestras provincias, consideramos realmente importante, que los profesionales del deporte y la actividad física, estén o no vinculados directamente con el trabajo en el medio acuático, sean capaces no sólo de reconocer las posibilidades de

trabajo que éste nos ofrece, sino también, y lo que es más importante, conocer las posibilidades de intervención en el ámbito de la salud que es capaz de aportar dicho medio.

DESARROLLO

En la actualidad el convencimiento de la utilización de las actividades acuáticas como medio de intervención en nuestra salud es cada vez mayor. Así, el empleo del medio acuático como fuente de salud ha derivado en la proliferación de una gran cantidad de actividades dirigidas a mejorar el estado de bienestar del individuo. En este sentido es de vital importancia que los profesionales de la actividad física conozcamos las posibilidades que nos ofrece el medio así como también las aportaciones del mismo a los objetivos que perseguimos dentro de un programa de actividades físicas saludables.

Antes de definir qué entendemos por un programa de actividades acuáticas saludables, vamos a intentar conceptualizar el término salud. En este sentido, la salud es uno de esos términos sobre los que todos pensamos que tenemos una idea más o menos vaga acerca de su significado. Sin dudarlo, lo relacionaríamos con calidad de vida, estado agradable al que aspiramos a llegar algún día, sentirnos bien, etc. No obstante, en función de la persona que lo defina podemos encontrar diferencias considerables. Así por ejemplo salud para alguien puede estar directamente relacionado con tener una condición física buena, mientras que para otro/a puede vincularse con la capacidades de concentrarse y reflexionar con coherencia. Es obvio pues, que existe poco consenso sobre la definición de salud y bastante desacuerdo sobre los medios para conseguirla. Por ello, y para evitar una posible confusión conceptual, optamos por definir la salud tal y como la plantea la OMS (1960), esto es, *“el completo estado de bienestar físico, mental y social”*, sin olvidar que esta afirmación está directamente relacionada con la capacidad del individuo a adaptarse a las diferentes situaciones que se le plantean en la vida.

Por otra parte, entendemos como actividad acuática al compendio de todo aquello que se desarrolla en el agua con un contenido fundamentalmente motriz, y que se puede orientar en diferentes ámbitos (educativo, utilitario, recreativo, entrenamiento y salud, entre otros).

Partiendo de las dos definiciones anteriores, podemos afirmar que, el medio acuático es capaz de ofrecer importantes ventajas para el desarrollo y mejora de la salud. En este sentido, Lloret y Violán (1991) señalan que los distintos programas acuáticos que están incluidos en una orientación de salud se enmarcan dentro de dos perspectivas de intervención bien diferenciadas: la perspectiva terapéutica y la perspectiva preventiva.

Mientras que la primera considera la actividad física acuática como si de un medicamento se tratara, es decir, un instrumento mediante el cual puede recuperarse la función corporal enferma o lesionada y paliar sus efectos negativos sobre el organismo humano; la segunda utiliza la actividad acuática para reducir el riesgo de que aparezcan determinadas enfermedades o se produzcan lesiones.

No obstante, y siguiendo las ideas de Devís (1997), podemos hablar de una tercera perspectiva: la perspectiva orientada al bienestar. Esta perspectiva considera que la actividad acuática contribuye al desarrollo personal y social independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones. Así pues, con esta última perspectiva introducimos el sentido de la práctica de la actividad física, en este caso acuática, porque sí, porque nos divierte y nos llena de satisfacción, porque a través de su práctica nos sentimos bien, porque nos ayuda a conocernos mejor, porque hacemos algo por nosotros mismos, etc.

Hay que tener en cuenta que las tres perspectivas que relacionan la actividad física acuática y la salud no son excluyentes entre sí, sino que se encuentran, en cierta forma interrelacionadas. Por ejemplo, una persona que participa en un programa de ejercicio físico

acuático cuya intención es reducir el colesterol, también puede ganar en capacidad funcional y bienestar general.

Una vez llegado a este punto, vemos de obligada responsabilidad plantearnos lo que sería la pregunta clave de esta comunicación, esto es, ¿cuál es el papel de las actividades acuáticas en relación con la salud?

Respondiendo a la pregunta anterior, las actividades acuáticas como un medio para mejorar la calidad de vida, puede y debe promover una práctica saludable y beneficiosa para cualquier persona, independientemente de su nivel de condición física. Además, siempre que las prácticas sean planificadas y estructuradas de manera correcta y efectiva, podremos obtener resultados positivos desde el punto de vista tanto educativo como de la salud (Colado y Cols, 1998)

En este sentido y desde este apartado queremos hacer una especial mención a la cantidad de repercusiones positivas que la práctica de las actividades acuáticas proporciona para la salud y calidad de vida del practicante, y con esta visión primeramente preventiva, proponemos la práctica de las mismas ya desde edades bien tempranas como una inversión a largo plazo, realmente rentable. Sin duda, las actividades acuáticas permiten su práctica desde el primer año de vida hasta casi podríamos decir que indefinidamente, tienen pocas “contraindicaciones” y son un elemento motivante y diferente para cualquier persona.

En cuanto a los beneficios saludables de las actividades acuáticas, que se consiguen, bien por una valoración de aquellos beneficios directamente derivados de la práctica o entrenamiento, bien por los efectos sobre los factores de riesgo para la salud (López-Silvarrey y Cols, 1999) son los siguientes:

- Mejora la circulación sanguínea de retorno y las funciones cardíacas.
- Mejora de las funciones pulmonares.
- Mantiene y mejora la movilidad articular.
- Permite un fortalecimiento muscular equilibrado.
- Descarga la columna vertebral.
- Favorece la relajación.
- Desarrolla la seguridad y el dominio de sí mismo.
- Libera tensiones.
- Facilita el sueño y aumenta el apetito.
- Favorece las relaciones socio-afectivas del niño.
- Permite la integración de alumnos con necesidades educativas especiales.
- Amplia conocimientos sobre higiene y seguridad.

Por otra parte, las propiedades físicas especiales que posee el medio acuático van a favorecer en gran medida una amplitud de planteamientos y opciones orientados a la mejora de la calidad de vida. Por ello, consideramos importante citar aunque sea por encima, algunas de las principales razones por las cuales cualquier persona puede beneficiarse del ejercicio acuático.

Así pues las ventajas saludables que ofrece el entrenamiento en el medio acuático sobre prácticas terrestres son:

- Hipogravidez: en el medio acuático disminuye el impacto con el suelo y con esto las tensiones sobre las articulaciones.
- Presión hidrostática: al encontrarse el cuerpo en inmersión, se produce una ligera presión sobre la superficie corporal, la cual, con el tiempo da lugar a una mejora de los músculos respiratorios (diafragmáticos, abdominales e intercostales) provocando un aumento de la capacidad ventilatoria. También facilita una sujeción del cuerpo en la posición vertical, ayudando a poblaciones con características especiales a moverse sin la necesidad de ayudas externas. Por otra parte, por la lentitud de los

movimientos provocada por la resistencia del agua, las caídas son más difíciles, aspecto que favorece no sólo una mejora física sino también psicológica. Además, estabiliza las articulaciones inestables y favorece los trabajos de propiocepción.

- Resistencia al movimiento: la escasa hidrodinámica del cuerpo provoca una desviación en la trayectoria de las moléculas de agua, lo que provoca flujos de frenado y succión que dificultan el movimiento en el medio acuático. Esto junto a la mayor viscosidad del agua, convierte al medio acuático en un excelente lugar para el desarrollo de la resistencia y de la tonificación muscular (Sova, 1993).
- Aumento de la intensidad del ejercicio: según Newton, para cada acción existe una reacción de igual dirección pero de sentido contrario, lo que implica que a mayor aceleración de los movimientos en el agua más resistencia ofrecerá ésta. Si además tenemos en cuenta que al aumentar la velocidad del movimiento en el agua, aumenta al cuadrado la resistencia que ésta nos ofrece, podemos decir que el medio acuático supone un “verdadero gimnasio de entrenamiento”.
- Equilibrio muscular: si a la hipogravidez que nuestro cuerpo experimenta en el medio acuático le sumamos la resistencia homogénea que existe alrededor del cuerpo, entenderemos que para cualquier movimiento realizado en el agua, deben trabajar en un primer lugar los músculos agonistas (a la ida del movimiento), y en un segundo lugar los antagonistas (a la vuelta del movimiento). Esto supone un trabajo equilibrado de “los pares musculares”. Por otra parte, al estar sumergido se favorece la ejercitación simultánea de la zona superior e inferior del cuerpo.
- Facilitación de la termorregulación: al ser en el medio acuático la pérdida de calor 25 veces superior, se favorece la práctica en aquellas personas que no están acostumbradas a la típica sudoración y ligero aumento de temperatura. Aunque, para evitar procesos de hipo o hipertermia, siempre se debe tener presente el tipo de ejercitación que se va a llevar a cabo y la temperatura del agua.

En la actualidad existen diversos métodos que se sustentan en aspectos de la filosofía del bienestar y que, con las debidas adaptaciones se aplican en el medio acuático. A continuación, expondremos algunos de ellos, sin que ello signifique que sean los únicos o los más importantes:

- Aqua-fit, cuyo objetivo es mejorar la condición física relacionada con la salud.
- Aqua-gym: supone una adaptación de las actividades de mantenimiento al medio acuático.
- Aqua-cor: proyecto de intervención para mejorar la condición física y calidad de vida de sujetos con antecedentes de cardiopatías y problemas coronarios.
- Natación terapéutica: dirigida a personas que parecen alteraciones, enfermedades o lesiones.
- Actividades acuáticas pre y postparto: enfocadas a mantener la forma física de la premadre como a su forma física tras el parto.
- Actividades acuáticas para tercera edad: programas acordes a las necesidades de las personas mayores, así como a sus posibilidades reales.
- Actividades acuáticas adaptadas: dirigidas a personas con discapacidades mentales, sensoriales y motoras.
- Aquarelax: combinación de movimientos controlados, estiramientos y masajes en la piscina con agua climatizada.

Finalmente, consideramos imprescindible para acabar la presente comunicación, exponer a modo de recomendaciones qué es lo que tenemos que tener en cuenta a la hora de practicar actividad física en el medio acuático desde el punto de vista de la salud:

- Preparar un ambiente agradable (control de la temperatura, elección de la profundidad y de los materiales auxiliares didácticos que consideremos necesarios.)
- Llevar un vestuario adecuado a la práctica que se pretende hacer.
- Adoptar una “posición neutral asegurada” durante todos los ejercicios, estiramientos y movimientos que se realicen en una posición vertical. La posición neutral

asegurada consiste en estar de pie con los pies a la anchura de los hombros, las piernas estiradas pero no bloqueadas y la pelvis en posición neutral. Debemos bascular el abdomen (inspirar profundamente, al expirar contraer los músculos del abdomen) contrayendo simultáneamente los músculos de los glúteos a fin de mantener la columna vertebral en una posición erguida. El pecho levantado y los hombros retrasados y relajados. La cabeza equilibrada y respirando profundamente y de modo uniforme.

- Volver a la posición neutral asegurada para proteger la espalda mientras saltamos, brincamos, estiramos, realizamos ejercicios de tonificación, elevación de rodilla, etc., particularmente aquellos que nos exigen estirarnos hacia delante o presionar con las piernas hacia atrás.
- Evitar la hiperextensión de las articulaciones. Mantener las rodillas y los codos ligeramente flexionados al extender completamente. Evitando la hiperextensión protegemos también la espalda y el cuello.
- Mantener el equilibrio mediante el control postural.
- Si estamos trabajando en una piscina poco profunda apoyar todo el pie en el suelo.
- Controlar la intensidad: Tomar el pulso y valorar la respiración “prueba del habla”. Enseñar a los alumnos a que sepan controlar la intensidad del ejercicio. Buscamos trabajar en la Zona de Actividad Saludable basada en el principio FITT (Frecuencia, Intensidad, Tipo de ejercicio y Tiempo)
- Mantener los músculos calientes durante la fase de estiramiento. Movilizar las extremidades opuestas a las que estiramos.
- Evitar los estiramientos con rebote durante los estiramientos de calentamiento y enfriamiento. Mantener las posiciones de estiramientos durante 10 a 20 segundos.
- Incrementar la sesión de ejercicios gradualmente.
- Proteger las articulaciones de la muñeca: mantener alineada la mano con el antebrazo. Además al ejercer fuerza con las manos contra la superficie del agua debemos hacerlo siempre con las palmas mirando hacia el sentido del movimiento.
- Fortalecer los músculos a lo largo de toda la amplitud articular y libre de dolor del movimiento. Los movimientos cortos y agitados que fortalecen únicamente una amplitud limitada de movimiento incrementan el riesgo de lesiones.
- Ejercitar los músculos de modo uniforme para producir resultados equilibrados. Se producen lesiones por desequilibrio muscular por lo tanto hay que ejercitar y estirar los músculos agonistas y antagonistas por igual.
- Evitar los movimientos que supongan inclinarse hacia delante sin apoyo y torcer el torso simultáneamente. Por ejemplo, llevar el codo hacia la rodilla opuesta levantada (esta torsión provoca una tensión debilitadora en la columna)
- Trabajar los abdominales siempre al final de la sesión y realizar extensiones de la espalda.
- Tonificación tanto la parte superior como la parte inferior del cuerpo.
- Es muy importante beber agua.
- Finalmente, hay que tener en cuenta, que, aunque los ejercicios acuáticos que forman parte de cualquier programa de actividades acuáticas saludables están diseñados con la idea de mejorar nuestra salud general y nuestra calidad de vida, para beneficiarnos de ellos, un programa adecuado debe contar al menos con la siguiente estructura en cada una de las sesiones por las que está compuesto:
 - Calentamiento.
 - Estiramientos de calentamiento.
 - Fortalecimiento y tonificación muscular.
 - Ejercicio aeróbico.
 - Estiramiento final y enfriamiento.

CONCLUSIONES

Tal y como hemos ido defendiendo a lo largo de la comunicación, hoy en día no podemos negar la importancia que tiene la actividad física para mejorar la salud y la calidad de vida de las personas, las actividades acuáticas, por lo tanto, no son ajenas a ello.

Así pues, no podemos dejar de lado los importantes beneficios que ofrece este medio, derivados principalmente de sus propiedades físicas, lo que sin lugar a duda hace que sea una actividad ampliamente recomendada en las diferentes poblaciones, y especialmente en las escolares.

Además, podríamos decir que cada vez más existe una infraestructura al servicio y puesta en marcha de este tipo de programas, y consecuentemente, una mayor demanda de usuarios en busca de actividades físicas menos agresivas y placenteras.

Finalmente, destacar que, teniendo en cuenta los numerosos beneficios que, sin duda, se derivan de la participación continuada en actividades realizadas en el medio acuático, vemos necesario que se fomente la práctica de este tipo de actividades por parte de los profesionales que entienden el ejercicio físico como fuente de salud. No obstante, esto nos obliga a los profesionales de la actividad física a formarnos adecuadamente en el diseño y puesta en práctica de programas acuáticos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cirigliano, P.M. (1989): *Iniciación acuática para bebés*. En actas del 1er. Congreso de Actividades Acuáticas. Barcelona: SEAE.
- Colado, J.C y Moreno, J.A (2001). *Fitness acuático*. Barcelona: Inde.
- Colado, J.C.; Munuera, M.y Vidal, J. (1998). Ejercicio acuático saludable. *En Seminario de Aquagym y aquaerobic* (pp. 3-23) Alicante: Universidad de Alicante.
- Colado, J.C, Moreno, J.A (2001) Actividad física saludable en el medio acuático para niños. En A. Casimiro y C. Águila (Eds). *Actividad física y salud*. Almería: Universidad de Almería.
- Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados. Barcelona: Inde.
- López, E. y Aznar, N. (2003). Las actividades acuáticas y recreativas en la formación del maestro. En actas del V Congreso Internacional de FEAEDEF: *Educación física y deporte en edad escolar* (pp. 467-472). Valladolid.
- Lloret, M. (1993). Los programas acuáticos de salud. En actas del III Congreso de Actividades Acuáticas. *Programas actuales y de futuro* (pp. 151-158). La razón de la gestión. Barcelona: SEAE.
- Lloret, M. (1994 a). El nado aeróbico en adultos como fuente de salud. En actas del curso de actividades acuáticas y salud. Vila-Real: Ayuntamiento de Vila-Real.
- Moreno, J.A (1993). Enseñanza de las actividades acuáticas desde un enfoque de salud. En *II Congreso Ibérico de Natación*. Madrid: AETN.
- Moreno, J.A y Gutiérrez, M; (1996). Diseño de programas de salud en actividades acuáticas. En F. Santonja e I. Martínez (Eds.), *Deporte y salud: natación y vela* (pp. 121-133). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J.A y Gutiérrez, M; (1999). Perfil de los educadores de programas acuáticos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*. VI, 1, 12-23.
- Moreno, J.A y Gutiérrez, m (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: INDE.
- Moreno, J.A y Tella, V.(1995). Recursos didácticos en las actividades acuáticas. En J.A. Moreno, V. Tella y S. Camarero. *Actividades acuáticas educativas, recreativas y competitivas* (pp. 47-88).Valencia: IVEF.
- Sánchez, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.