

PROGRAMAS DE SALUD EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Hoy en día el estado de salud es un tema que concierne mucho a toda la población y, por ello, desde Objetivo 226 queremos aportar una serie de consejos y recomendaciones para las personas que quieren mejorar la misma a partir de la realización de actividad física.

Concretamente, en esta publicación hablaremos sobre programas de salud en el medio acuático; las consideraciones que se deben tener en cuenta durante el calentamiento y la fase principal; los aspectos relevantes del uso de los diferentes estilos de natación y los programas acuáticos adecuados relacionados con los grupos de edad de los que se forma la población.

Para comenzar, es muy importante destacar la importancia y necesidad de la conjunta participación de un equipo multidisciplinar de profesionales en el ámbito (graduados en ciencias del deporte y especialistas en el ejercicio físico, concretamente en actividades acuáticas; médicos; fisioterapeutas y psicólogos) durante la realización del programa acuático destinado a la salud, de manera que en conjunto se puedan solventar los problemas que una persona o un grupo de personas pueden presentar (como puede ser alguna discapacidad) y que un único profesional no sería capaz de tratar en solitario.

Conceptualización

Dichos programas acuáticos se pueden dividir en dos tipos: terapéutico y preventivo.

- ✚ *Programas de salud preventivos*: enfocados a aquellas personas que, pese a que no padecen problemas físicos/enfermedades, aprovechan sus beneficios.
- ✚ *Programas terapéuticos*: utilizan los beneficios del agua con fines curativos (aprovechando propiedades del medio como son: temperatura, presión hidrostática o composición).

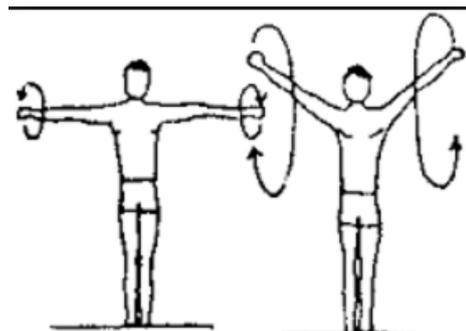
Entre sus principales fines terapéuticos listamos:

- ✓ Compensaciones ortopédicas o rehabilitadoras (escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, etc.).
- ✓ Incidencia reumatológica (artrosis, osteoporosis, etc.).
- ✓ Apoyo fisioterapéutico.
- ✓ Incidencia médica (obesidad, diabetes, tabaquismo, enfermedades respiratorias).

Consideraciones en el diseño de programas

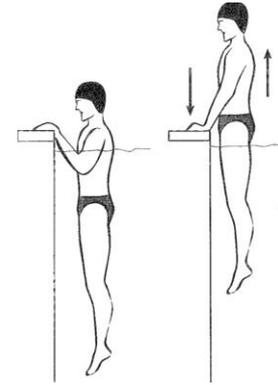
Calentamiento

- El *calentamiento en seco*: consta de ejercicios suaves de movilidad articular y estiramientos estáticos (evitando balísticos). Siempre teniendo en cuenta que las rodillas, espalda y cuello son articulaciones con las que tener cuidado de evitar daño durante el calentamiento.





- El *calentamiento en agua*: se deben tener las mismas consideraciones que en el calentamiento en seco, pero añadiendo las siguientes:
 1. Nadar lentamente y con el descanso que sea necesario.
 2. No realizar estilos que se ejecuten técnicamente mal.
 3. Técnica de ejecución cómoda.
 4. Tener en cuenta los problemas físicos (escoliosis, hernia, etc.)
 5. Mucho cuidado en ejercicios donde intervenga el hombro ya que se sobrecarga rápidamente.



Otra serie de factores importantes a tener en cuenta son la correcta alineación de las articulaciones y la respiración, que debe darse de la forma más natural posible (aguantar la respiración eleva la presión arterial).

Parte principal

- Establecer diferentes niveles de dificultad para un mismo ejercicio.
- Desarrollar fuerza y resistencia muscular (importante postura correcta).
- Realizar ejercicios en forma de circuito en el agua de forma aeróbica.
- Ejercicios de forma correcta y segura.
- Controlar la actividad mediante pulsaciones, ya que es una forma sencilla de controlar fácilmente la intensidad a la que se ejecuta el ejercicio.

Para este último punto cabe añadir que la **zona de actividad/trabajo** (rango de la frecuencia cardíaca de trabajo) está comprendida entre el 60-80% de la frecuencia cardíaca máxima de la persona.

Para conocer dicho rango de actividad, a la cifra 220 se le debe restar la edad y el resultado se multiplica por 0'6 y 0'8, de manera que el resultado será la zona de actividad en el medio terrestre. Para conocer el rango de pulsaciones en el medio acuático hay que restarle 17 ppm (pulsaciones por minuto) a dicho resultado.

Por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 30 años se establecerá alrededor de 190 ppm (220-30). Este dígito, al multiplicarlo por 0'6 y 0'8 obtendremos un rango de 114-152 ppm, que será al que se debería trabajar dicho sujeto en tierra. Por lo tanto, para conocer su rango en el medio acuático, restamos 17 ambos números, obteniendo un rango de pulsaciones aproximado de 97-135 ppm, en el cual una persona de 30 años debería trabajar.

Consideraciones con los estilos

- ✚ **Espalda y Crol:** se puede aplicar en todo tipo de personas con casi ningún riesgo, y sobre todo son los estilos más apropiados para sujetos que padecen escoliosis y deformaciones en la columna. Respiración por el lado de la concavidad de la curvatura.
- ✚ **Braza:** adecuado para cifosis lumbar y contraindicado para cifosis dorsal, lordosis cervical y lumbar. Se debe intentar que los movimientos sean en su máxima amplitud.
- ✚ **Mariposa:** no se recomienda por su exigencia física.



Programas acuáticos de salud y grupos de población

En la siguiente tabla se presentan las recomendaciones que debe seguir cada grupo de población en cuanto a los programas acuáticos a llevar a cabo. Como se puede observar, tanto el grupo de personas jóvenes, adultas y el colectivo de enfermos pueden llevar a cabo todo tipo de programas, mientras que en los demás colectivos se ve limitada la práctica de algunos programas por las características de los mismos y las consecuencias que pudieran tener sobre dicho grupo.

PROGRAMAS ACUÁTICOS	B	I	P	S	J	A	T	E
Natación libre		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Preparación al parto				☺	☺	☺		☺
Post-parto				☺	☺	☺		☺
Discapacitados físicos	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Discapacitados psíquicos	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Discapacitados sensoriales	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Natación correctiva		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Aquasalus					☺	☺	☺	☺
Aquacorazón					☺	☺	☺	☺
Gimnasia correctiva		☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Hidrobic			☺	☺	☺	☺	☺	☺

B: bebés	I: infantiles	P: primaria	S: secundaria
J: jóvenes	A: adultos	T: tercera edad	E: enfermos

Referencias bibliográficas

Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (1996). Diseños de programas de salud en actividades acuáticas. *Deporte y salud: natación y vela*, 121-133.