

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Fitness acuático: Desafíos en época de pandemia.

Milagros Montenegro

Instituto Superior de Formación Docente y Técnica N° 90

milimonte95@gmail.com

Resumen

En el presente trabajo expondremos las problemáticas y desafíos que atravesamos los profesores de educación física en nuestro ámbito laboral en el marco de la pandemia del COVID 19. En este caso particular comentaremos el programa de entrenamiento de Fitness Acuático que se desarrolla en el Natatorio SOCLASS en la localidad de Verónica, Partido de Punta Indio. Siguiendo con Moisés García definimos al Fitness Acuático como “aquellos programas que están basados en la aplicación de los principios generales del entrenamiento físico con la aportación particular que nos ofrece el agua para llevar a cabo estos programas” (Gosalvez García, 2005, p.1).

Palabras claves: Fitness Acuático, Entrenamiento, Protocolo, Pandemia.

Objetivo del entrenamiento

Este tipo de entrenamiento apunta a mejorar las capacidades condicionales, la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, a mejorar las capacidades coordinativas y perceptivas motrices.

El espacio a utilizar dentro del agua debe ser el óptimo para cada persona, esto conlleva a que cada una deba tener como primer base de apoyo los pies en el suelo y los niveles del agua no deberían sobrepasar la altura del pecho y axila. Los niveles de profundidad que se utilicen, el tipo de las palancas, las posiciones de las manos y piernas, la velocidad que ejercen los mismos, entre otros, están íntimamente relacionados con la intensidad del ejercicio ya que al variar y

combinar alguno de estos aspectos se pueden aumentar o disminuir la resistencia que generará el agua al movimiento del alumno o alumna.

El entrenamiento de este programa consiste en realizar en un primer momento distintos movimientos multiarticulares dirigidos y coordinados por el profesor a través de la música, siendo este último un factor fundamental para la motivación en toda la clase. En un segundo momento la clase transita en trabajar los diferentes grupos musculares y las capacidades anteriormente mencionadas a través de la variabilidad de ejercicios verticales que ejercen una resistencia al agua, los mismos se realizan con cargas del propio peso corporal y con cargas externas, es decir con la ayuda de materiales como mancuernas; aletas de arrastre; flota-flota; tablas y pelotas. A su vez los ejercicios que se realizan pueden ser de bajo impacto, con desplazamientos suaves en el suelo y manteniendo como mínimo un pie en el suelo; y de alto impacto, con saltos y pérdida de contacto con el suelo. En el tercer y último momento de la clase, los ejercicios que se realizan están orientados a la disminución de la frecuencia cardíaca hasta el estado de relajación, como lo son las diferentes formas de estiramiento de los músculos trabajados.

El entrenamiento del Fitness Acuático dentro de la localidad de Verónica es uno de los programas elegidos en su mayoría por personas que presentan diferentes patologías como la obesidad, la artritis, reuma, entre otros, o dolores corporales, en las articulaciones, músculos y columna. Pero esto no quiere decir que el rango etario de esta actividad está ligado solamente al adulto, ya que dentro de las clases de Fitness Acuático la edad varía desde los 18 en adelante.

Obstáculos que enfrentamos

En el comienzo de este año las clases de Fitness Acuático estaban formadas por 5/6 alumnas dentro de la pileta, con una distancia de 1,50 m entre cada una, pero en la actualidad este número ha aumentado a un total de entre 10/11 alumnas.

Otra de las modificaciones que se realizó está relacionada con la organización de la clase, precisamente con el espacio y la manera de realizar los ejercicios. Antes de la pandemia la actividad se desarrollaba en grupos, y los ejercicios podían ser tanto psicomotrices como sociomotrices (en parejas). Estos últimos conceptos lo definimos a partir de la Praxiología Motriz, el primero refiere a “el conjunto de prácticas en que no se llevan a cabo interacciones motrices esenciales. Esta definición operacional permite abarcar todas las actividades motrices realizadas en solitario, o sea sin intercambios operatorios con los demás” (Parlebas, 2001, p.

371); y el segundo concepto tiene como rasgo fundamental “la presencia de una interacción motriz implicada necesariamente en la realización de la tarea proyectada [...] Esta interacción característica distintiva que contrapone sociomotricidad y psicomotricidad”. (Parlebas, 2001, p. 427)

A principios del 2021 con las restricciones del momento (5/6 alumnos y distancia entre ellos de 1,5 m) los alumnos trabajaban por estaciones, donde cada carril correspondía a un ejercicio, cada una de ellas tenía un tiempo designado y los alumnos debían rotar hasta completar todo el circuito. El tiempo estimado para cada ejercicio era de entre 30” y 35”. También se utilizaban números de repeticiones para cada ejercicio, pero no era el método preponderante.

Hoy en día con las aperturas que se hicieron y la flexibilidad en el protocolo, hicieron posible, en un primer lugar, agrandar la cantidad de alumnos por clase pero además en relación al espacio, que estos lo compartan en dos grandes grupos. Las actividades siguen siendo psicomotrices durante la mayor parte de la clase exceptuando la última parte en donde se realizan diferentes tipos de juegos sociomotrices en los cuales, no hay un contacto físico con los compañeros, pero si hay una interacción motriz de comunicación al pasar o recibir el material. En cuanto a la metodología de entrenamiento, predominan los números de repeticiones para cada ejercicio, en vez del tiempo.

En cuanto al área de entrada/recepción podríamos decir que, la pileta ha tenido que invertir y construir un espacio de recepción, ya que solo contaba con un lugar que cumplía la función de entrada y salida. Todo ello se realizó teniendo en cuenta el “protocolo para deportes acuáticos” durante la pandemia por COVID-19, el cual recomienda que las instalaciones de los natatorios permitan utilizar una puerta de entrada y otra de salida para evitar al máximo los cruces, es decir la aglomeración de las personas que salen y entran de la pileta (Ministerio de Turismo y Deportes, 2020).

En el ingreso a la pileta las medidas de protocolo que se llevan a cabo son la medición de temperatura con termómetros infrarrojos sin contacto físico directo, y el rociar las manos con alcohol al 70% (el otro 30% de agua). Luego de que cada alumno y alumna pase por este lugar, el protocolo sigue, no termina en la recepción, dado a que cada persona va a ir a una silla la cual está enumerada, para dejar sus cosas personales y sacarse la ropa que se encuentra arriba de su maya, las cuales al término de la clase las va a llevar a su respectivo cambiador, el cual se encuentra desinfectado con alcohol al 70 %. Una vez que los alumnos y alumnas dejan sus

cosas en la silla pasan por la ducha de a uno, y seguidamente ingresan a la pileta. Además es importante aclarar que los alumnos y alumnas deberán conservar el barbijo hasta ingresar a la pileta, y los profesores tendrán que usar una mascarilla transparente que cubre desde los ojos hasta la boca.

Algunas conclusiones

En conclusión, podríamos afirmar que la pandemia del COVID 19 trajo consigo una cantidad de protocolos y restricciones con el objetivo de proteger y privilegiar la salud de las personas. Pero a su vez influenciaron directamente, dentro de las actividades de la sociedad, como lo fue en las clases de Fitness Acuático, en donde tanto profesores como alumnos tuvieron que adaptar su práctica, ya sea en la forma/modo del docente de dictar las clases, como la forma de trabajo que tuvieron que adoptar los alumnos.

Otras de las influencias que tuvieron los protocolos se relaciona con el descenso de la economía de los profesores, dado a que el número de alumnos en las clases se ha reducido, por lo cual genera menos ingreso para quienes dictan esa actividad. También los protocolos generaron que los natatorios tuvieran que invertir en infraestructura y en seguridad e higiene, para brindar un servicio acorde a las necesidades pertinentes.

Al estar actualmente atravesando esta pandemia, y aunque la vacunación avance en nuestro país, el futuro es esperanzador pero a su vez incierto. Confiamos en que poco a poco y con el correr del tiempo los protocolos se flexibilicen aún más y haya mayor confianza en los alumnos para retomar sus actividades habituales.

Referencias

Gosalvez García, M (2005). *Innovaciones de actividades físico-deportivas en piscinas y actualización del material deportivo*. Junta de Andalucía: Apuntes.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Editorial: Paidotribo

Argentina. Ministerio de Turismo y Deportes (2020). Protocolo para deportes acuáticos. Acciones para el retorno al entrenamiento durante la pandemia COVID 19.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/protocolo_acuaticos_deportes.pdf