

PASADO, PRESENTE Y FUTURO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Dr. Juan Antonio Moreno Murcia
Universidad de Murcia

1. INTRODUCCIÓN

Resulta evidente el gran auge alcanzado por la consideración de las actividades acuáticas como un excelente recurso en favor de conseguir un mejor desarrollo del individuo. Ya sea por razones médicas, educativas, rehabilitadoras, recreativas o por simple moda social, lo cierto es que en muy pocos años se ha pasado de considerar la “natación” con una finalidad casi exclusivamente de carácter deportivo, a una consideración educativa y pedagógica importante como elemento base en el proceso de formación integral de la persona. A ello, han contribuido, por una parte, una nueva concepción pedagógica en la educación infantil; por otro lado, una nueva concepción filosófica de la persona en sentido amplio; y además, la industria dedicada a la fabricación de elementos destinados al ocio y la recreación, que a través de los medios de comunicación ha conseguido incorporar una nueva “necesidad” en el repertorio de las ya existentes en la sociedad actual.

Pero a lo largo de la historia, los métodos de enseñanza de las actividades acuáticas no se han caracterizado por una clarividencia en sus objetivos. Tal vez, por esta multiplicidad de vertientes impulsoras de las actividades acuáticas, en cuanto a los métodos, materiales, edades de comienzo y riesgos de la práctica, entre los diferentes profesionales dedicados al desarrollo y enseñanza de las prácticas acuáticas en sentido amplio. Otra importante razón que puede justificar esta falta de consenso en relación con las actividades acuáticas, se encuentra en la excesiva recencia de su auge; y como todas las áreas de conocimiento del ser humano, la referida al medio acuático necesita de un tiempo de consolidación a través de la experimentación y la verificación de las diferentes hipótesis y planteamientos. Si quisiéramos hablar de una “ciencia” de las actividades acuáticas, tendríamos que reconocer que se trata de una pseudociencia inexperta y recién alumbrada (a pesar de haberse iniciado el interés por la misma ya a finales del siglo pasado).

Dada la importancia de las actividades acuáticas, en el siguiente capítulo se presenta la evolución de las actividades acuáticas a lo largo de la historia y se analiza la situación actual de las mismas, apuntando, como punto de mira hacia el futuro, por una filosofía de trabajo que está inundando la gran mayoría de instalaciones acuáticas, el fitness acuático.

2. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS (NATAción) EN LA HISTORIA

El hombre a lo largo de su historia ha vivenciado el medio acuático de distintas formas. En consecuencia, con una perspectiva amplia y no sesgada, debe considerarse que muchas de las citas y datos históricos en los que se menciona la relación del ser humano con el agua, no sólo hace referencia a la utilización de determinadas técnicas deportivas, sino también a la posibilidad de realizar múltiples acciones que además de facilitar una seguridad ante imprevistos variados, les permita desenvolverse con soltura en otros menesteres personales y sociales. La población en general aún está asimilando y conociendo muchas de estas propuestas que realmente

están en la sociedad de una manera elemental y vital desde los albores de la humanidad. Debemos considerar que la práctica motriz acuática ha ido ligada al desarrollo del ser humano en muchos momentos de su historia.

El concepto de las actividades acuáticas (donde se encuentran todas aquellas modalidades que se desarrollan en el medio acuático) ha sido acuñado recientemente en nuestra sociedad, pues a lo largo de la historia el agua ha sido entendida bajo distintas concepciones que a continuación comenzamos a relatar.

El ser humano no ha poseído la facultad instintiva de nadar desde el comienzo de la historia, sino que ésta ha sido adquirida, esencialmente determinada por factores sensoriomotores y perceptivo motores muy elaborados (Da Fonseca, 1994), aunque en etapas iniciales observemos claros indicios de reflejos natatorios (Ciriigliano, 1989). El aprendizaje de la natación, como cualquier otro aprendizaje adaptativo, no está inscrito en los genes de la persona, al contrario de otras especies como los peces y los anfibios, que desarrollan a lo largo de su evolución estrategias de adaptación acuática muy características. La posición bípeda de la persona ha marcado la diferencia con el resto de los animales, pues su actitud postural y el natural equilibrio de su cuerpo le ha permitido realizar movimientos en tierra y en agua.

Establecida la situación del ser humano frente al agua de forma filogenética se muestra, a continuación, la evolución histórica del acercamiento de la persona, hacia el medio acuático, a través de los tiempos.

En la Prehistoria, existen fundadas elucubraciones, que apuntan hacia ella como medio para defenderse y adaptarse a un entorno eminentemente hostil. Posteriormente, en torno al 3.000 a. de C., con los asentamientos de las primeras civilizaciones alrededor de puntos de agua: ríos, lagos, mares o charcas (Añó, 1997), se convierten en habituales, quedando restos arqueológicos y escritos que así lo atestiguan. En ellos se puede apreciar a personas de toda clase desplazándose de manera variada y original en el medio acuático. De echo, en esos momentos además se aprecia un enriquecimiento de propuestas motrices, puesto que ya no sólo se buscaba mantenerse y desplazarse elementalmente en el agua, sino que además practicaban formas “eficaces” de desplazarse a mayores distancias. En estas sociedades fluviales las actividades acuáticas cumplían una doble misión, como indica Añó (1997): evitar los riesgos cotidianos por su proximidad al agua, de ahí que fuera parte esencial de la educación pública y conseguir esparcimiento e incluso reconocimiento y respeto a través del dominio de habilidades o la realización de determinadas proezas.

La natación primitiva, caracterizada por movimientos primarios no aprendidos, se encuentra tan lejana como la existencia del ser humano. Desde entonces y en todos los lugares, debido a su innegable utilidad, la acción de nadar (desplazarse en el medio acuático) ha sido tenida en la más alta estima. Sin embargo, las noticias antiguas no son claras ni demasiado abundantes. Habrá que pensar, como se señala en el Génesis, que Adán y Eva antes de su caída, se bañaban y nadaban en el Tigris y en el Eufrates. Se ha dicho de Seth, el tercer hijo de nuestros primeros padres, que hacia el año 200 de la creación del mundo, se zambullía nadando y tapando con su cuerpo los refugios de los peces para evitar que se escaparan y cogerlos posteriormente con las manos (Camiña, 1992).

Los antiguos no practicaban el arte de nadar únicamente por recreo o por higiene, sino también por principios religiosos basados en el temor. Sabido es, que los pueblos de la antigüedad lo que más temían era verse privados de las honras de una sepultura. Así, leemos en Petronio que los que estaban en peligro inminente de naufragar, se cortaban sus cabellos y colgaban de su cuello las piezas de valor que portaban, alianzas u objetos preciosos, a fin de excitar la piedad y recompensar así a aquellos que encontraran sus cadáveres, para que les dieran sepultura. El miedo de perecer entre la olas y de no tener otra tumba que el fondo del mar o el lecho de un río les inducía a entregarse a este ejercicio con más ardor y perseverancia que los nadadores más contemporáneos (Iguaran, 1972).

Los primeros indicios del arte de nadar los encontramos en los egipcios, en la época prehelénica, quienes tenían un país cortado por infinidad de canales, problema que suscitó la enseñanza del arte de nadar para una correcta educación pública, al igual que sucedía con los pescadores y buceadores, que eran expertísimos nadadores.

En tiempos del emperador Sugiu (38 a. C.), los japoneses celebraban competiciones deportivas anuales, entre las que se encontraba la natación.

Los fenicios formaban equipos de buenos nadadores seleccionados que ayudaron a suavizar las dificultades de paso por diferentes situaciones geográficas a las que se exponían. Estos nadadores reclutados por los fenicios eran utilizados asimismo para, en caso de naufragio, transportar las mercancías y hasta pasajeros, y en algunos casos rescatarlos de las aguas.

Respecto a los persas, existe información contradictoria en la literatura revisada. Algunos opinan que fueron la excepción en el desprecio de la natación, por causa de que rendían un culto tan idolátrico a los ríos que ni intentaban mojarse las manos y menos introducirse en ellos de cuerpo entero, y otros piensan que los persas practicaban mucho la natación por su necesidad guerrera.

En la antigua india, en el Kama-Sutra (el arte de amar), exigía de toda muchacha apetecible el dominio de sesenta y cuatro artes adecuadas, entre las cuales se encontraba la natación.

Los griegos adoptaron una tendencia educativa libre, en todos sus dominios. La vocación y el gusto que esta nación tenía por el comercio marítimo, la multitud de islas de que estaban pobladas, el gran desarrollo de las costas en el resto del país, el clima relativamente cálido, en fin, todo invitaba a no despreciar un recurso del cual, además del placer que supone nadar en condiciones favorables, se podían obtener reales beneficios. La mayoría de los griegos vivían cerca del mar o de algún río y lo mismo niños que niñas pronto aprendían a nadar y a zambullirse, familiarizándose con el agua. Como se ve, entre los antiguos helenos la natación era una actividad tan popular que para indicar que alguien era un rústico, un salvaje sin cultura, lo que hoy llamamos un analfabeto, se decía despectivamente de él: *“No sabe ni nadar ni leer”*. Platón (360 a. C.), citado por Iguaran (1972) en su capítulo Leyes (III, 689) dice: *“¿Deberá confiarse un cargo oficial a personas que son lo contrario de gente culta, los cuales, según el proverbio, no saben ni nadar ni leer?”*.

En Esparta, los jóvenes lacedemonios celebraban un violento espectáculo donde era preciso saber nadar. Colocados dos bandos en un muelle rodeado de canales se abalanzaban uno contra otro atacándose bravamente y luchaban a mano limpia tratando de echar uno tras otro a los contrarios al agua, competición que terminaba con el triunfo del bando en el que quedaban más luchadores sin haber sido precipitados al agua.

Sócrates, viéndose un día ante sus alumnos en dificultad de explicar unos pasajes del filósofo Heráclito, tan raros y embrollados, exclamó: *“para poder orientarse entre tanto escollo haría falta ser nadador de Delos”*, justificando esto que los atenienses de la isla de Delos fueron considerados los mejores nadadores durante mucho tiempo.

Durante el Imperio Romano, en el pueblo cartaginés, el estado estimulaba a la juventud a practicar los ejercicios náuticos que servían de preparación a futuros marinos hábiles y audaces, hombres sanos y robustos. Los nadadores/buceadores con su destreza y valor debían suplir los trabajos de superficie y submarinos, lo mismo en los bloqueos que en los asaltos de puertos de mar. También sus enemigos, los sicilianos, dieron prueba de su buena clase como nadadores en la guerra contra Dionisio el Antiguo, tirano de Siracusa, que arrojados al mar para no caer en manos del general Himilcon (399 a. C.) fueron muchos, al parecer, los que alcanzaron a nado las costas de Italia.

Respecto a las competiciones, hay quien informa que en la antigua Roma se disputaban ya unas carreras de natación. Seguramente se refiere a que todos los años tenía lugar en el mes de mayo una fiesta natatoria en Ostia, puerto natural de Roma.

Entre las naciones barbaras que invadieron el Imperio Romano, se contaban varias que se distinguían por el arte de nadar, especialmente los germanos, cuya existencia, se puede decir, pasaban en el agua. Desde la más tierna infancia, se les sumergía en un río, repitiéndolo durante todos los días. También los vikingos, los normandos, los anglosajones (de Britania), y los celtas (de Hibernia) eran formidables nadadores.

La Edad Media resultó un abandono y olvido en todos los aspectos físicos, apenas si se conoce la natación, casi nadie sabía nadar, siendo solo un medio utilitario para marineros y pescadores. Con la creciente explotación de los campesinos y bajas clases urbanas, su tiempo libre fue siendo cada vez menor, lo que les hizo casi imposible poder practicar los deportes. La situación se agravaba por el hecho de que los deportes en general fueron prohibidos por influencia de los escolásticos. La natación y el baño fueron poderosamente combatidos porque se les asociaba con el desnudo del cuerpo. Solo entre los caballeros la natación estaba considerada como una parte importante de su sistema de ejercicios conocido como las siete agilitades.

A partir del humanismo renacentista (siglo XIV) es cuando nuevamente la Educación Física y el ejercicio físico en general vuelven a tomar importancia. Es en tal contexto donde nuevamente se retoman las actividades acuáticas con una finalidad

de mejorar la salud y para incluirse en algunos programas educativos (Añó, 1997), destacando en este sentido autores como Rousseau y Pestalozzi (s. XVIII).

Al final del siglo XV, durante el renacimiento, se tomó conciencia de la importancia en el hombre del optimismo y la energía, ya que éste debía afrontar las demandas sociales que el progreso había introducido. Esto hizo que se prestase más atención a los ejercicios físicos, volviéndose a despertar el interés por la natación. Los Humanistas en su afán por reconstruir la época clásica, recomiendan la práctica de todo tipo de deportes, entre ellos la natación, dedicando muchos libros al estudio deportivo. Así, nacen alusiones a modos distintos de nado, no queriendo decir esto que ellos los practicasen. Françoise Rabelais (1532), en su libro Gargantúa, nos dice: *“nadaba en agua profunda, al natural, al revés, de costado, con todo el cuerpo, sólo con los pies, una mano en el aire, sosteniendo un libro atravesó toda la orilla del Sena sin que se moajara, y sosteniendo con los dientes su manto, como hizo Julio Cesar”*. Sobre esta época, se escribió el primer libro referente a la natación, por el profesor alemán Wymman y con el título *“Colymbetes o el arte de nadar, un diálogo festivo y divertido para leer”*. Colymbetes es un derivado helenista que significa sumergirse, nadar. La fecha de edición del libro data de 1538, y en él se habla de la vuelta a la práctica de la braza de pecho.

A pesar de todo, la natación no había causado un verdadero impacto, debido seguramente al poco interés mostrado por la clase alta, la pudiente, hacia ese deporte, quedando relegada su práctica a obreros e hijos de obreros. Hacía falta que un hombre de categoría más o menos elevada se preocupara por la natación, y así fue como en 1810 Lord Byron (1814), poeta inglés, cruzó a nado el Helesponto, estrecho que separa Asia de Europa. Este hecho y algunas travesías más que realizó, influyeron totalmente para que se creara en Europa la natación de competición, que se piensa comenzó en Londres en 1837, donde existían ya 6 instalaciones acuáticas cubiertas. Algo posterior a Byron, merece ser destacado el Capitán Webb (1891), primer hombre en cruzar el Canal de la Mancha, en 1875, nadando sobre el pecho. También realizó numerosas travesías, encontrando en una de ellas la muerte. A partir de él, muchos han sido los nadadores que han atravesado el citado canal.

Pronto el interés por las travesías se fue perdiendo y dando paso a las carreras de competición de corta distancia, que cada día ganaban más adeptos, extendiéndose rápidamente a otras naciones: Australia, Alemania, Suecia, etc. Así, en 1896, con el resurgimiento de los Juegos Olímpicos en Atenas, la natación es incluida en el programa oficial. Desde Atenas, hasta el momento en el que nos encontramos, la natación ha evolucionado hasta desarrollar toda una excelente fuente de posibilidades de práctica acuática que englobamos en lo que denominamos *“actividades acuáticas”*.

Es en este contexto y embebidos por el nacimiento del “Deporte”, en el que de forma casi exclusiva la natación acapara hegemoníamente cualquier planteamiento que se acerque al medio acuático. En este último medio siglo la mayoría de intereses han circulado hacia las competiciones natatorias y hacia los modos más eficaces (estilos) de conseguir las marcas. No obstante, de manera solapada, discreta y firme, en las últimas décadas se ha producido una alternativa en la que el deporte queda relegado a ciertas circunstancias y personas y en la que la participación po-

pular y con miras más amplias cobra gran protagonismo, surgiendo lo que se ha venido a llamar “Deporte para todos”.

Antes de que esta corriente cobrase la importancia social y humana que hoy día tiene, debe comentarse, que de forma familiar se iba pasando el “arte” de enseñarse y practicar la natación, puesto que sin ser indispensable en nuestras civilizaciones, sí que ha ocupado ese lugar de legado cultural que ya los griegos resalzaban. Aunque en principio se centrara principalmente en la educación de los infantes y en las clases sociales pudientes, para abrirse posteriormente a todas las capas y sectores sociales, debido en gran medida a la labor ardua y paciente de los profesionales en los últimos 20 años. Dicha labor incluye desde una cierta difusión de los beneficios de la natación a nivel genérico, hasta un aumento modesto en la construcción de instalaciones acuáticas, pasando por un servicio de mayor calidad a partir de una formación más versátil y académica de los profesionales al cargo no sólo de las actividades sino también de la coordinación de los programas y de las instalaciones. De esta manera, la oferta de actividades no se ha quedado descolgada del avance de la sociedad, y en la medida de lo posible, ha avanzado modestamente en la línea que la sociedad demanda y necesita.

En esta línea, en la actualidad, la práctica con fines eminentemente agonísticos está dejando paso a otras en las que lo más importante es la consecución o mantenimiento de la salud, alcanzar y consolidar un mínimo de condición física, y la diversión y catarsis. Concretamente en nuestro país se tiende a una práctica física más informal y alejada de los encasillamientos federativos.

Como se puede observar durante toda la historia, el análisis de las actividades acuáticas ha sido englobado bajo el concepto de natación. Este hecho, en la actualidad, no corresponde a los planteamientos más contemporáneos de las actividades acuáticas. Hoy en día, según ya analizados en varios trabajos (Moreno y Gutiérrez, 1995 a, 1995 b), el concepto de actividades acuáticas corresponde a algo más amplio que el simple vocablo de natación.

3. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EL NUEVO MILENIO

Con relación a la práctica de actividades físicas en la población adulta y relacionándolo con las conductas saludables o que más benefician al desarrollo corporal, el índice de práctica física se sitúa alrededor del 35% de la población mayor de 14 años (García Ferrando, 1990). Dicho índice mide la actividad efectuada con regularidad y concebida en un sentido amplio. Así, no se trata tan sólo de un deporte competitivo y organizado sino de toda actividad física efectuada de modo no obligatorio y con finalidades diversas (mantener la salud, estar en forma, divertirse,...), es decir, las actividades acuáticas en su concepción más amplia. La tendencia de los últimos años consiste en que, de modo progresivo, la práctica deportiva está penetrando en los modos de vida de la población española; las curvas de participación van en aumento y todavía no se observan síntomas de haber llegado a un techo. La población organiza su vida cotidiana destinando una parte del tiempo libre a la actividad deportiva y dándole prioridad por encima de otras en que podrían ocuparlo.

Las actividades acuáticas de carácter lúdico ocupan el primer lugar en las actividades deportivas que pueden ser practicadas en los espacios disponibles. Tie-

ne un carácter menos deportivo (para constituir un hecho educativo, las actividades acuáticas han de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de género, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza, que son objetivo de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad competitiva) en el sentido clásico del término y apunta hacia la gran demanda social por este tipo de actividad que, sobre todo en períodos veraniegos, gusta de disfrutar la mayor parte de la población.

Vista la importancia de las actividades acuáticas se hace necesario explicitar sobre las distintas formas por las que los sujetos practican en dicho medio. Así, los programas acuáticos pueden llevar asociados otros objetivos que estarían relacionados con otros campos a trabajar en el medio acuático. Entre ellos, destacamos los siguientes: utilitario, deportivo, recreativo, salud, terapéutico y educativo (Moreno y Gutiérrez, 1998 a); derivados de las siguientes corrientes acuáticas (Lloret, 1994):

- *“Las corrientes acuáticas utilitarias, por las cuales los seres humanos establecían su relación con el medio con carácter autónomo y de supervivencia. Tal es así que los militares, pescadores, navegantes y civilizaciones próximas al mar interactuaban con el medio con finalidades estratégicas, nutritivas, comerciales o, meramente, de supervivencia (por el sólo hecho de saber nadar y evitar accidentes por ahogamiento). El control y adaptación, por parte del hombre, a este modelo utilitario, le ofrecerá una autonomía y recursos para el mantenimiento y mejora en el medio acuático.*
- *Las corrientes acuáticas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines lúdicos y de divertimento. Tal es así que diferentes culturas (polinesios y la antigua Indica, entre otros) nos han mostrado su interés por los juegos y formas jugadas en el medio acuático.*
- *Las corrientes acuáticas higiénicas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines profilácticos, preventivos o hasta terapéuticos. De esta forma, la cultura romana nos ha sabido transmitir esta filosofía acuática en beneficio del propio organismo.*
- *Las corrientes acuáticas competitivas, por las cuales los seres humanos establecían relación con el medio acuático con fines elitistas. Diversas civilizaciones obtienen, en el marco de la competición, una satisfacción personal o social como reafirmación de poder.*
- *Las corrientes acuáticas educativas, por las cuales los seres humanos, establecían relación con el medio acuático con fines culturales o tradicionales, ya que formaban parte de la idiosincracia de las civilizaciones estudiadas que lo practicaban. Ello se demuestra en las culturas griega, egipcia y romana que perseguían finalidades de dominio de las técnicas corporales y de conocimiento del propio cuerpo (esquema corporal), a la vez que era materia de obligado estudio en escuelas por la relación inexcusable de lo físico con lo psíquico.”*

Como se desprende de la lectura de las corrientes es necesario que para poder desarrollar cualquier tipo de programa acuático se convierte en imprescindible que los usuarios hayan pasado por un periodo de adaptación al medio para facilitarles su progreso en las actividades acuáticas. Por ello, antes de introducirse en la

abundante gama de programas existentes en el mercado, los programas acuáticos educativos son un escalón previo que todo sujeto debe pasar en su etapa de formación.

4. LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EDUCATIVAS

En el ámbito educativo encontramos los programas para bebés, infantiles, primaria, secundaria y universitario. En cada uno de ellos se persigue un objetivo educativo, aunque muchos de los programas que se encuentran aplicados a estas edades pueden incluirse en el resto de ámbitos. Por ejemplo, los programas infantiles pueden tener un objetivo educativo, utilitario, competitivo o terapéutico.

Las actividades acuáticas desarrolladas en este ámbito son aquellas que van especialmente encaminadas a poblaciones que se encuentran inmersas en el sistema educativo, aunque toda programación convenientemente planificada y desarrollada tiene su componente educativo y, en consecuencia, un impacto en el desarrollo personal del individuo como ser humano. Una programación que tiene como objetivo educar y formar apunta la intención de abarcar al individuo como un todo indisoluble, como un ser multidimensional cuyas capacidades se quieren desarrollar (Moreno y Gutiérrez, 1998 b). Las principales características de un planteamiento educativo son las siguientes:

- Dominio integral del medio.
- Facilita la continuidad en cualquier otro planteamiento (incluido el competitivo).
- Incide en la formación integral del alumno, a nivel cognoscitivo, motriz y socio-afectivo.
- Trabajo planteado a medio y largo plazo.
- Agrupación de los alumnos por edades homogéneas.

Se entiende, de esta manera, que un planteamiento educativo tiene que pretender ordenar los aprendizajes de hechos, conceptos, actitudes, valores y normas, para conseguir el máximo desarrollo de las capacidades cognoscitivas, motrices, de equilibrio personal, de relación interpersonal y de inserción y actuación social, los contenidos (hábitos higiénicos, habilidades motoras, determinadas conceptualizaciones, etc.), los procedimientos (las situaciones didácticas creadas, la pedagogía empleada) y los objetivos (los resultados finales que se pretenden).

Es necesario establecer un correcto orden de los contenidos de los programas respetando el proceso de maduración y desarrollo de los destinatarios del programa, adaptándonos a las individualidades. Un planteamiento de este tipo requiere una perspectiva multidisciplinar: padres, escuela y técnicos acuáticos.

A lo largo del desarrollo de la motricidad acuática es preciso tener en cuenta el desarrollo de toda una serie de factores de naturaleza cualitativa que aporten una gran riqueza de movimiento y que supongan una plataforma de acción firme para el desarrollo en etapas posteriores.

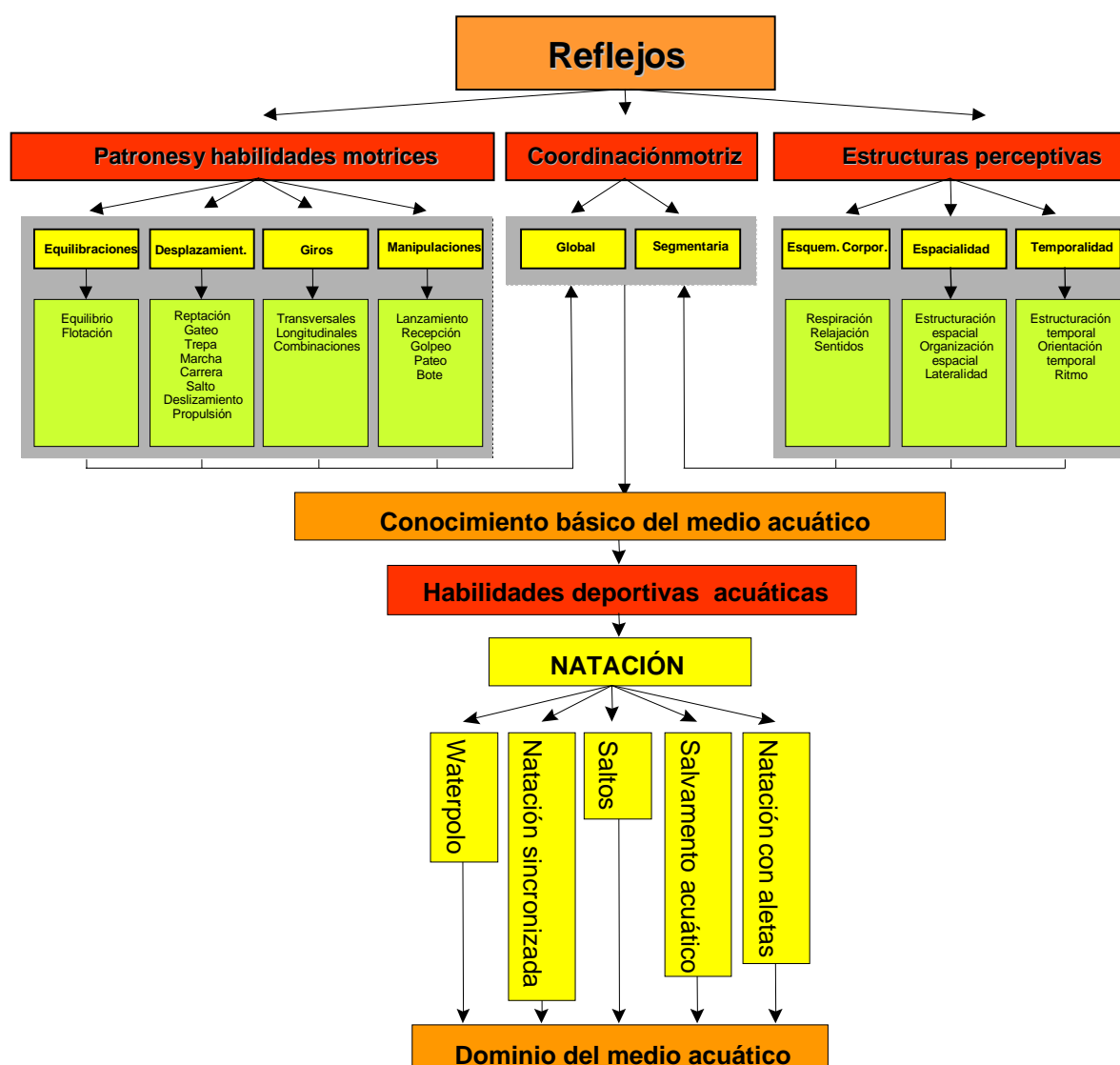
Desde el punto de vista de las características del desarrollo biológico, motor, cognitivo y socio-afectivo, destacamos la necesidad de abordar un trabajo de cono-

cimiento del propio cuerpo, de afirmación y desarrollo de la lateralidad, de equilibración, así como de la percepción espacio-temporal, percepción del ritmo, percepción olfativa, gustativa, auditiva y táctil. Junto a esta serie de elementos, el desarrollo de los patrones y habilidades motrices, dará lugar a que podamos encontrar a seres capaces de realizar coordinaciones corporales globales y/o segmentarias.

Esta clasificación de las diferentes estructuras de formación, que queda recogida en la figura 1, parte de los reflejos, es decir, de los movimientos involuntarios para ir evolucionando a través del desarrollo y la experiencia en movimientos voluntarios. A la vez, el ser humano, en contacto con el medio, utiliza sus estructuras perceptivas para comenzar a desenvolverse en el mismo a través del espacio y el tiempo, creándose un esquema de su cuerpo. A la par, entran en juego los patrones y habilidades motrices, que van adquiriendo un carácter específico derivando en lo que se denomina equilibraciones, desplazamientos, giros y manipulaciones.

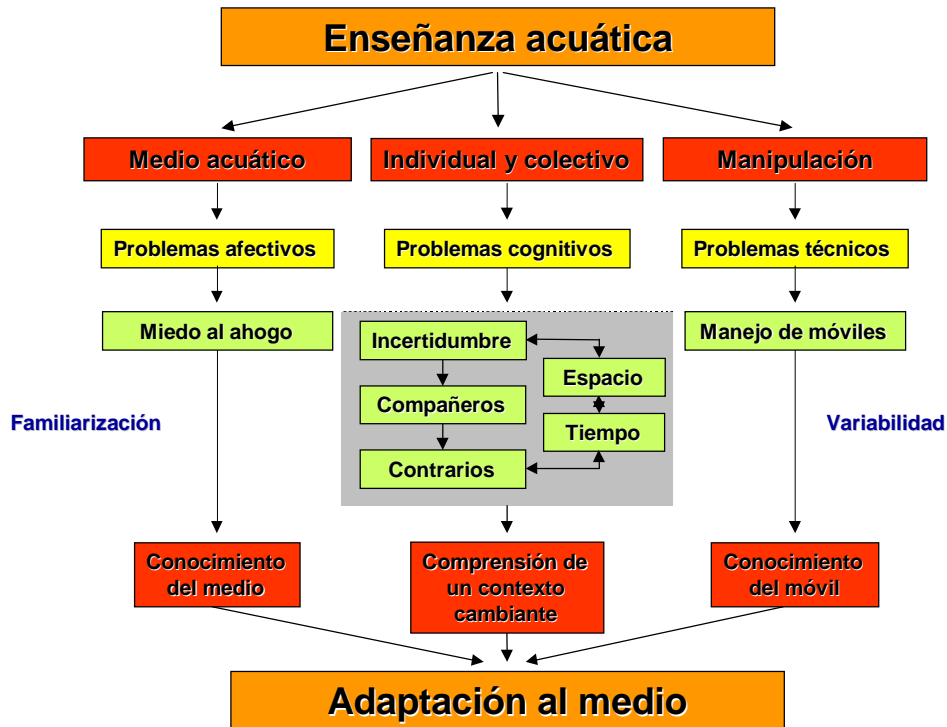
Como se puede observar, existe una evolución globalizada de lo que denominamos estructuras perceptivas, patrones y habilidades motrices. Su correcto desarrollo deriva en lo que conocemos como coordinación. Con esto, el sujeto se encontraría en una estupenda situación para, a través de la combinación de varias habilidades motrices, llegar al dominio del medio acuático, es decir, el desarrollo de las habilidades deportivas acuáticas.

Figura 1. Estructuras básicas de formación motriz.



Desde el punto de vista de la metodología, la educación en el medio acuático debería contemplar como principales variables a desarrollar las siguientes: el sujeto que aprende, el medio donde se desenvuelve y el material que manipula (figura 2). Para una educación acuática lo más agradable y, a la vez, efectiva, defendemos la utilización de métodos activos de enseñanza en los que con una participación directa por parte de los aprendices y la utilización de una práctica variable y abundante, se conseguirá un óptimo desarrollo de la persona.

Figura 2. Variables a contemplar en la enseñanza acuática.



5. EL FUTURO DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS: EL FITNESS ACUÁTICO

Según Colado y cols. (en prensa), en el espectro de las actividades acuáticas comienzan a nacer propuestas divergentes en la utilización del medio acuático. Programas atractivos para aquellas personas que ya dominan el medio acuático a partir de habilidades técnicas y para aquellos que aún no se desenvuelven con soltura. Son prácticas muy variadas, no exclusivas y con las que notan beneficios múltiples en su vida cotidiana. Es, en este mar revuelto que concibe el medio acuático de forma ecléctica y abierta, y en la que la natación no tiene que ser la única propuesta de actuación, donde surge lo que denominaremos como “Fitness acuático”.

Las actividades de “Fitness acuático”, se encuadran bajo el ámbito de programas de mantenimiento-entrenamiento (Moreno y Gutiérrez, 1998 b; Moreno y cols., 1998), engloban todo tipo de acción con predominancia física realizada en el medio acuático y buscan, de forma global en los practicantes, un estado de bienestar óptimo.

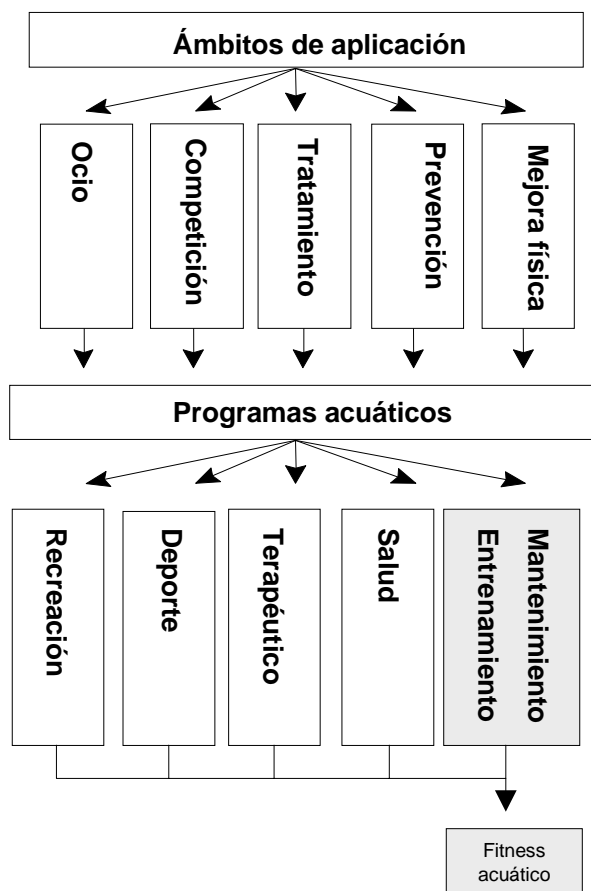
Según Ibáñez (1996), *“es un programa destinado a mantener la salud y la imagen, que permite llevar las tareas diarias con vigor, sin excesiva fatiga, con energía para disfrutar del ocio y disponer de energías imprevistas, teniendo la seguridad de poder actuar en circunstancias extrañas”*.

Debido a la diversidad de potenciales practicantes, dichas actividades deben estar abiertas a cualquier sector, puesto que una característica primordial de estas ejercitaciones es que sean flexibles y totalmente adaptables a sus practicantes, llevando al mayor número de personas la opción de una práctica física acuática con carácter sistemático (Colado y cols., 1998). De esta forma, también albergará a

aquellos sectores que hasta hace poco se veían relegados a posiciones contemplativas o con escasas opciones de participación, como pueden ser las personas que no saben nadar o que no pueden hacerlo de forma fluida, que tienen mermada su capacidad motriz (Sova, 1998 b), o que su condición física está claramente disminuida.

El “Fitness acuático” nace como una actividad física orientada hacia la salud, pero también recoge la influencia del resto de ámbitos de aplicación en el medio acuático (recreativo, deportivo y terapéutico) como queda recogido en la figura 3.

Figura 3. El “Fitness acuático” en el espectro de las actividades acuáticas (modificado de Moreno y Gutiérrez, 1998 b).



Para facilitar esta amplitud de participación, se plantean actividades que resalten y recuperan para su práctica habitual las posiciones verticales en inmersión total o parcial (Sova, 1993), además de proponer ejercicios fáciles de realizar y con los que todo el mundo se pueda identificar; no siendo el agua una limitación, sino todo lo contrario (Colado y cols., 1998). Por otro lado, se erradica el aspecto agonístico, primando siempre a la persona por encima del rendimiento, siendo el ejercitante el verdadero protagonista (Colado, 1998 a).

Este tipo de programas responde a lo que los usuarios de instalaciones acuáticas vienen opinando en los últimos años (Moreno y Gutiérrez, 1998 c). Los autores en esta investigación manifiestan que:

- Los varones que practican actividades acuáticas valoran significativamente más alto los motivos de rendimiento, mientras que las mujeres están más interesadas en la salud y en los fines terapéuticos.
- Son los más jóvenes quienes justifican la práctica de actividades acuáticas por disfrutar y establecer relaciones sociales, en mayor medida que las personas mayores.
- El rendimiento es perseguido por los más jóvenes (16-20 años) y desciende su importancia a medida que aumenta la edad.
- De forma general, a mayor nivel de estudios se observa que la práctica acuática se realiza bajo un motivo de disfrute, de relación social, de salud y forma física, mientras que a menor nivel de estudios la práctica acuática se entiende bajo un modelo de rendimiento.
- Los estudiantes, frente a los trabajadores y otros (jubilados, amas de casa y parados), son quienes valoran significativamente más alto los motivos de disfrute y relación social, y rendimiento.
- Los usuarios que asisten a programas acuáticos con objetivos de disfrute, relación social, salud y forma física, son los que consideran que mejor se adaptan los programas acuáticos a sus exigencias particulares.
- Quienes además de los programas acuáticos practican otros deportes, encuentran mayor motivación en la salud, forma física y terapia.

De lo expuesto, se deduce que un objetivo básico que debe perseguir este tipo de actividades, es conseguir que sus participantes, además de alcanzar beneficios a nivel orgánico, consigan también ventajas psicológicas (mejora de la autoestima, el autoconcepto, etc.), y que se creen y se consoliden unos hábitos estables hacia la práctica física. En líneas generales, las actividades que siguen la corriente del “Fitness acuático” se presentan como una clara alternativa a las gimnasias de mantenimiento terrestres y vienen a mejorar otros modelos de entrenamiento acuático menos ambiciosos y desarrollados.

Las actividades de “Fitness acuático” deben ser formas seguras y progresivas de comenzar una práctica física para aquellas personas que no están acostumbradas a realizar un ejercicio asiduo, mientras que para aquellos que ya tienen una mayor experiencia o forma física, será una manera de diversificar sus actividades y/o de recuperar sobrecargas que otras prácticas les hayan podido causar. Incluso, bajo el seguimiento médico apropiado, puede ser una opción ideal para comenzar a realizar ejercicio físico tras lesiones o periodos largos de inactividad.

A través de este planteamiento se emplean todas las zonas del vaso de agua, aunque esto dependerá de las características de los alumnos. También se le da importancia a la utilización de diversos materiales acuáticos y no acuáticos (balones, aros, gomas de látex, corchos, paletas, manoplas, cinturones, tobilleras, material deportivo, material alternativo, material reciclado, etc.), y al apoyo de la música como aspecto motivante de la práctica. Como ejemplo, algunas actividades que se pueden desarrollar son:

- Caminar o correr en agua poco, mediana o totalmente profunda.
- Realizar sesiones de estiramiento, de circuitos, de relajación, de aquaerobic, de artes marciales y deportes de lucha, de baile, de gimnasia de mantenimiento, de carácter lúdico-recreativo, etc.

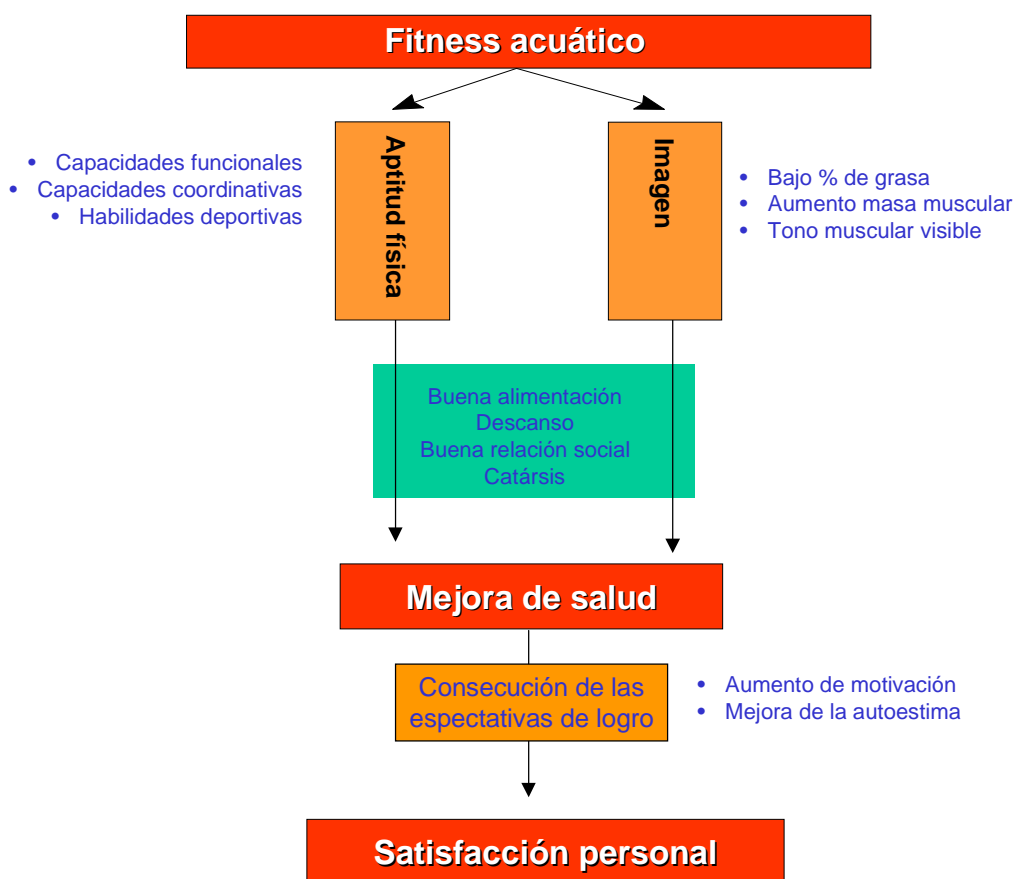
- Practicar deportes convencionales o alternativos dentro del medio acuático, e incluso sesiones de mejora técnica o táctica.
- Organizar grupos de rehabilitación en sus primeros o últimos estadios.
- Etc.

Cabe resaltar, que junto a los aspectos propios del ejercicio físico se introducen contenidos relacionados con la salud, en los que con breves comentarios y alusiones, se abordan temas alimenticios, de hábitos y de costumbres (posturales, de movimientos, culturales, etc.), de aspectos socio-afectivos, etc.

De forma resumida, podríamos indicar, que toda actividad que aproveche adecuadamente el medio acuático, que resalte a su practicante y que intente mejorar alguna o varias de las cualidades físicas en relación a la salud (fuerza, flexibilidad, resistencia y composición corporal) y/o de las asociadas (agilidad, coordinación, equilibrio, ritmo, etc.), puede englobarse dentro de este amplio planteamiento. Lo único que se exige es una coherencia y raciocinio de lo que se hace, y que a corto, medio y largo plazo mejore no sólo el estado de bienestar del practicante, sino también la percepción que éste tiene de dicho estado y de sí mismo.

A modo de resumen, en la figura 4 se presentan los diferentes elementos que tienen que estar contemplados en un planteamiento bajo la filosofía de “Fitness acuático” para cubrir las expectativas de logro de los usuarios.

Figura 4. Objetivos de los programas de “Fitness acuático”.



6. SUGERENCIAS Y PROSPECTIVA EN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Las necesidades de ocio y de recreación en el medio acuático en nuestra sociedad están sufriendo un incremento tan rápido y con una variedad tan rica, que las instalaciones acuáticas cubiertas y las piscinas al aire libre no han podido todavía adaptar su oferta a la nueva demanda. Desde luego, en tanto que las necesidades estrictamente físico-deportivas no estén perfectamente cubiertas parece una utopía plantearse nuevas actividades. Pero, es necesario que la variedad de programas acuáticos, sean conocidos por todos los profesionales de este campo para poder ser utilizados en pro de una mejora en la calidad de vida “acuática”.

Por esto, la natación en los jóvenes debe ser algo más que una preparación hacia la competición, de forma que cuando terminen su etapa adolescente puedan tomar la decisión de elegir o no el camino del alto rendimiento, sin sufrir la sensación del fracaso por no haber alcanzado las marcas requeridas, y habiendo adquirido una amplia gama de experiencias y sensaciones positivas y gratificantes hacia el mundo acuático, tanto a nivel psíquico como fisiológico y social.

Con respecto a las actividades acuáticas educativas, la mayoría de autores coinciden en manifestar que éstas han sido ampliamente ignoradas si las comparamos con las actividades acuáticas recreativas, utilitarias y competitivas, las cuales han venido disfrutando de una consideración creciente. Así, un campo que siempre ha quedado al margen ha sido el de la “natación educativa escolar”, habiendo sido muy diversas las causas que lo han llevado a tal estado. El técnico vinculado al medio

acuático se encuentra siempre de frente con la natación utilitaria y como siguiente paso la iniciación al deporte competitivo, cuando en realidad también podría detenerse a pensar que puede hacer algo además del simple cursillo en el que se aprende a nadar o la iniciación a los estilos.

Por tanto, se trata de acercar el término natación al de actividad acuática educativa, buscando el componente formativo, totalmente relacionado con la edad escolar y que no descarta en ningún momento otros campos de actuación en el medio. De forma indirecta, las actividades acuáticas educativas tendrían por objeto salir de los tradicionales cuatro estilos para llevarlas hacia una formación mucho más amplia y rica que acerque el medio a todo el mundo, formando, enriqueciendo y ampliando el campo de elección de los deportes de piscina, ofreciendo nuevas expectativas y mejor calidad física y de estilo de vida. Se trata de buscar opciones que no siempre van ligadas al saber nadar o a la natación de competición, sino al desarrollo motor y social, además de la formación cognitiva y desarrollo afectivo, es decir, a la formación integral.

Finalmente, cuando el usuario ya tiene un conocimiento básico del medio está en predisposición de participar en cualquier programa acuático, y creemos que los programas bajo la filosofía de "Fitness acuático" son parte del presente y futuro de las instalaciones acuáticas. Las grandes posibilidades laborales y comerciales que presentan este tipo de actividades acuáticas son dignas de mención, ya que cada vez existe más cantidad de centros públicos y privados, residenciales y urbanizaciones que cuentan en su instalación con una piscina. Instalaciones diseñadas para prestar una gran variedad de servicios, y por ello, se necesitarán técnicos que sepan gestionar tales recintos y por supuesto, personal especialista en "Fitness acuático".

Sin más, se anima a todos aquellos técnicos, especialistas o no en el medio acuático, a que se adentren en el fabuloso mundo de las actividades acuáticas.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Añó, V. (1997). El nacimiento de las actividades acuáticas. En S. Camarero y V. Tella (Eds.), *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas* (pp. 13-29). Valencia: Promolibro.
- Byron, G. N. G. (1814). *La prometida de Abydos*. Londres.
- Camiña, F. (1992). *Capítulo I: La natación. Generalidades*. La Coruña: INEF.
- Cirigliano, P. M. (1989). *Iniciación acuática para bebés: Fundamentos y metodología*. Buenos Aires: Paidós.
- Colado, J. C. (1998 a). *Fitness en las salas de musculación*. Barcelona: Inde.
- Colado, J. C.; Moreno, J. A. y Vidal, J. (en prensa). Fitness acuático: una alternativa a las gimnasias de mantenimiento. *Apuntes: Educación Física y Deportes*.
- Colado, J. C.; Munuera, M. y Vidal, J. (1998). Ejercicio acuático saludable. En *Seminario de Aquagym y aquaerobic* (pp. 3-32). Alicante: Universidad de Alicante.
- Fonseca, V. Da (1994). Fundamentos psicomotores del aprendizaje natatorio en la infancia. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 1, 2, 20-25.
- García Ferrando, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles*. Madrid: Ministerio de Cultura, Consejo Superior de Deportes.
- García Ferrando, M. (1990). *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.

- García Ferrando, M. (1996). Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles. Valencia (documento sin publicar).
- Ibáñez, B. (1996). *El fitness en el agua. Programa "Aquatic Fitness"*. Murcia: FEN.
- Iguaran, J. (1972). *Historia de la natación antigua y moderna de los juegos olímpicos*. San Sebastián: Gráfica Valverde.
- Lloret, M. (1994). *Análisis de la acción de juego en el waterpolo*. Tesis doctoral. Dir. Dr. José Hernández Moreno. Facultad de Pedagogía. Universidad de Barcelona.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995 a). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (I). *SEAE/INFO*, 29, 12-16.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1995 b). Panorámica actual de los programas de actividades acuáticas (II). *SEAE/INFO*, 30, 12-17.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 a). Programas de actividades acuáticas. En J. A. Moreno, P. L. Rodríguez y F. Ruiz (Eds.), *Actividades acuáticas: ámbitos de aplicación* (pp. 3-25). Murcia: Universidad de Murcia.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 b). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J. A. y Gutiérrez, M. (1998 c). Motivos de práctica en los programas de actividades acuáticas. *Áskesis*, 2. <http://www.askesis.arrakis.es>
- Rabelais, F. de (1870). *Chroniques Gargantuines (1532). Pantagruel (1533). Opera omnia*. París: Didot.
- Sova, R. (1993). *Ejercicios acuáticos*. Barcelona: Paidotribo.
- Sova, R. (1998 b). Aquatic exercise works at both extremes: from the rehabilitation of the deconditioned to the advanced plyometric training of athletes. *Fitness Magazine*, 5 (14), 32-34.
- Vázquez, B. (1993). *Actitudes y prácticas deportivas de las mujeres españolas*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- Webb, M. (1891). *Captain Webb's swimming instructor*. Londres.
- Wynmann, N. (1968). *Colymbetes o arte de nadar*. Madrid: INEF.