EL AEROBIC COMO MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

Yolanda Hermoso Vega
Universidad de Extremadura

Más de una década nos separa del primer video comercial más vendido de todos los tiempos "The Jane's Fonda Workout". Quedan lejos aquellos tiempos en que Jane Fonda era la representante más popular de los Aérobics.

Los aeróbics, al igual que el tiempo, cambian de forma rápida y constante. A medida que las investigaciones se van desarrollando, esta modalidad de actividad física se va actualizando y adaptando a las nuevas demandas sociales.

En efecto, los cambios y las necesidades sociales son factores a considerar. Según los expertos, los continuos avances en tecnología y en medicina general y preventiva, entre otros, permitirán aumentar considerablemente las expectativas de vida de nuestra población. Nosotros, como expertos en actividad física, podemos contribuir, en gran manera a mejorar la calidad de vida para que la gente mayor pueda vivir esta última etapa con autosuficiencia, al tiempo que podemos contribuir, en gran medida, a llenar su tiempo libre.

Hasta hace muy poco el Aérobic era contemplado como una actividad orientada hacia una población femenina, localizada en gimnasios y cuyo objetivo era la pérdida rápida de peso ante la llegada del verano. Se impone la moda del "*culto al cuerpo*". En la actualidad asistimos al fenómeno de la supravaloración del cuerpo, del movimiento humano y de su imagen corporal.

El llamado "Culto al cuerpo", coincide con una serie de características como:

- Condiciones de vida más favorables, que permiten el disfrute del ocio de capas de población cada vez más amplias.
- Mayores expectativas de vida.
- Un aumento de la calidad de vida.
- El empleo de la imagen corporal por el "Marketing" y su influencia en la relación y en la difusión de valores.

El Aérobic en los últimos años, por su amplia oferta adaptándose a las nuevas tendencias y situándose continuamente a la vanguardia, está siendo demandado no sólo por el público femenino en épocas estivales en los gimnasios sino por los escolares de ambos sexos, cuyo mundo es la discoteca que no es sólo un lugar común de reunión, divertimento y espacio para "*ligar*", implica un encuentro con un cuerpo activo, sensitivo y vibrante. Música y movimiento han roto las fronteras del academicismo, bailar no implica sólo el dominio de una técnica, conectar el equipo de música tras la jornada escolar y comenzar a moverse rítmicamente, es una práctica habitual entre nuestros alumnos/as.

El placer de moverse está al alcance de cualquier humano, aunque no todos poseen las mismas capacidades y aptitudes, es una potencialidad del ser humano a tener en cuenta por el profesor/a de Educación Física.

Una vez argumentada la inclusión del aeróbic en el ámbito educativo por las demandas sociales hacia aquellas actividades que lleven consigo un acompañamiento musical, por su bajo coste económico e inexistencia de materiales e instalaciones específicas, se

hace necesario enumerar algunos de los valores que representa en el *Área de la Educación Física*:

1.- Educación del movimiento musical, rítmico y estético.

2.- Dominio Corporal.

- Habilidades Perceptivas.
- Habilidadades Básicas.
- Cualidades Físicas Básicas.

3.- Aprendizaje sencillo y ameno.

4.- Amplio espectro de posibilidades y estilos.

5.- Nos permite respetar las diferencias individuales.

6.- Valor creativo.

7.- Ofrece la posibilidad de una práctica no agonística.

1.- AERÓBIC: ORIGEN Y CONCEPTO

Etimológicamente aeróbic deriva de la raíz griega *aerob* (con oxígeno), concepto que utilizó por primera vez el Dr. Pasteur en sus trabajos de bacteriología.

Sin embargo el concepto de "aeróbics", debemos buscarlo en el "Fitness", fenómeno social que surge en los Estados Unidos en los años setenta que se caracterizaba por la búsqueda de un determinado estilo de vida sustentado por varios pilares entre los que estaba la mejora de la condición física, una alimentación equilibrada y la práctica de otras normas de vida o hábitos saludables.

Kenneth Cooper fue el primero que defendió y promocionó este tipo de actividad que encuadraba perfectamente dentro del concepto de "Fitness".

Cooper: oficial de las fuerzas aéreas estadounidenses, en el año 1968 dentro de su libro del *Aeróbics*, defendía la práctica del ejercicio físico de baja o media intensidad como un óptimo medio de entrenamiento cardiovascular. Posteriormente en 1970 publica *The news Aeróbics* adaptado a personas de 35 años y *Aeróbics for Women*, especialmente adaptado a mujeres.

Jackie Sorensen: en 1969 trabaja con Cooper para crear la danza aeróbica como método de entrenamiento destinado a las esposas de los militares de las fuerzas americanas en una base de Puerto Rico.

Judi Sheppard: paralelamente hacia 1969 otra modadlidad parecida al aeróbic hacia aparición, Judi funda sobre las bases de la Danza Jazz la modalidad llamada Jazzerxice.

1970: Jackie Sorensen funda en New Jersey el primer estudio donde se imparten sesiones de Aeróbic, el Aeróbic Dancing Inc.

1980: el Aeróbic llega a Europa y dos años más tarde a España.

1984: Jane Fonda produce "The Jane's Fonda Workout", el primer video comercial de Aeróbic que se convirtió en el vídeo más vendido de todos los tiempos.

1988: el Aeróbic es el tercer deporte más practicado en Estados Unidos y un año después el más popular.

Cuando alrededor de 1980 el Aeróbic llegó a Europa se encontró con un hermano gemelo, la *gimnasia jazz*, método creado por Mónica Beckman, profesora de Educación Física de Suecia, por lo tanto en Europa no aparece como método original sino como la evolución de algo que llevábamos haciendo durante años; la Gimnasia Jazz se considera como la antecesora más inmediata del Aeróbic. Por lo tanto el Aeróbic se encontró con un terreno abonado para su desarrollo.

Sin embargo aunque las raíces del Aeróbic se hayan establecido en la Gimnasia Jazz, en la actualidad el Aeróbic está consolidado como una dis-

ciplina diferenciada y con entidad propia[1].

¿Cómo podríamos definir de forma básica AERÓBIC?

Actividad física coreografiada al ritmo de la música con diferentes modalidades de mayor o menor intensidad "*Alto-Bajo Impacto*" y diferentes estilos (Funky, Salsa, Afro...)

Por otra parte, el *AEROBIC-SPORT*, es el deporte de competición que deriva del Aeróbic, y que mide la habilidad de un atleta para realizar movimientos característicos de esta modalidad basada.

Este modelo exige una perfecta ejecución técnica de los ejercicios y una correcta alineación corporal durante la realización de los mismos.

Asi mismo, el Aerobicsport también valora que el atleta tenga un buen equilibrio de sus cualidades físicas (fuerza, flexibilidad, resistencia muscular y resistencia cardiovascular), y la interpretación artística que demuestre con su coreografía.

2.- SEGURIDAD

El Aeróbic es una actividad en continuo cambio y desarrollo, que está siendo objeto de continuas investigaciones y rigurosos estudios de los movimientos, a nivel biomecánico, utilizados en las distintas sesiones.

Se hace necesario controlar la *SEGURIDAD* en todo momento. Para ello hay que seleccionar los ejercicios, saber enseñarlos, saber corregirlos, saber adaptarlos, etc.

Es necesario también conocer las cinco zonas de riesgo más importantes: *cervicales, lumbares, hombros, rodillas y tobillos*.

Las normas de seguridad más elementales son:

- Alineamiento
- Impacto
- Progresión
- Educación
- Bases de apoyo
- Sobreesfuerzo
- Compensación

Consideraciones:

No forzar las articulaciones.

- Evitar las hiperextensiones.
- Evitar las rotaciones lumbares puras.
- Mantener las rodillas encima de los tobillos y relajadas.
- Evitar movimientos balísticos.
- Vigilar constantemente la columna.
- Evitar movimientos repetitivos.

Otras situaciones a tener en cuenta son: el calzado deportivo, el suelo donde se trabaje, el espacio, la hidratación, el calentamiento, el transporte de materiales y su utilización.

3.- EL PROFESOR: CARISMA E IMAGEN

En los Gimnasios, el profesor tiene que desempeñar el papel de orientador pero también de animador. Se le exigen valores de sociabilidad y disposición. El profesor tiene que mantener un lenguaje accesible a los alumnos, al mismo tiempo que estar a la "*vanguardia*" de la nomenclatura utilizada.

En los Centros Educativos, los profesores tienen más de un papel, representan la autoridad, y tienen que mantener la disciplina. En ocasiones los profesores sienten la necesidad de disminuir sus actuaciones como animadores para no correr el riesgo de

1.- *Nivel del Técnico de Gimnasia en la Especialidad de Aeróbic*. Real Federación de Gimnasia

♦♦

El placer de moverse está al alcance de cualquier humano, aunque no todos poseen las mismas capacidades y aptitudes, es una potencialidad del ser humano a tener en cuenta por el profesor/a de Educación Física

♦♦

perder parte de su autoridad.

Es necesario encontrar el espacio y el tiempo para conseguir llegar a los alumnos con actividades libres y animadas. El Aeróbic para el profe de E.F. puede ser el medio idóneo para captar un grupo de alumnos que NO se interesan por las actividades tradicionales de este área educativa.

4.- ESTRATEGIAS Y MÉTODOS DE ENSEÑANZA

Se deben utilizar estrategias de enseñanza que faciliten el aprendizaje de nuevos pasos y coreografías. El profesor debe jugar de forma equilibrada con las progresiones, demostraciones y feed backs. Se deben tener en consideración algunos factores importantes, el tamaño de la sala, el volúmen de la música y el tipo de información a transmitir. Cuando la sala es muy grande, es importante demostrar los ejercicios en varios puntos de la clase, facilitando la observación a todos los alumnos.

El volumen de la música es un factor muy importante. Algunos profesores utilizan una música muy alta, haciendo un enorme esfuerzo para hablar muy alto (gritando) y la mayoría de los alumnos, no consiguen oir parte de la información. Esta situación puede traer problemas de salud para el profe a medio plazo.

Cuando se van a presentar nuevos ejercicios o combinaciones y se pretende alertar a los alumnos de algún error común, el profe debe *bajar la música*, para facilitar la atención de la información. También es importante marcar la diferencia entre la información sobre nuevos movimientos o combinaciones y la información de refuerzo (información numérica, nombre de los pasos, direcciones, dominancias laterales, etc.)[2]

5.- MÚSICA

- Utilizar la música más popular y acorde al grupo de usuarios.
- Utilizar la música que se escucha día a día en la radio.
- La música debe ser nuestra, que nos agrade, que estemos a gusto con ella.
- Utilizar todos los estilos posibles de música.
- No utilizar demasiado músicas prefabricadas.
- Adecuar la música a la intensidad y nivel de la sesión (estrategia).
- Aprender a escuchar la música y leer el TEMPO (pulsaciones por minuto). Velocidad de la música.

VELOCIDAD Y SESIÓN

FASES	*Velocidad de la música*
• Calentamiento →	135 / 145 BPM
• Principal →	Principiantes: 145 BPM
	Intermedios: 150 BPM
	Avanzados: 160 BPM
• Enfriamiento →	120 / 145 BPM
• Localizada →	120 / 140 BPM
• Estiramientos y Relax	60 / 80 BPM

2.- Sabbo Josse. *Curso de Perfeccionamiento*: "*El valor educativo del Aeróbic*". UEX.