



Recurso pedagógico

¿ES RECOMENDABLE LA MÚSICA EN LA CLASE DE FITNESS ACUÁTICO?

Marcelo Barros de Vasconcellos

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

Dr. Marcelo Barros de Vasconcellos es doctor en Nutrición y profesor adjunto en la Universidad Estatal de Río de Janeiro (Brasil), especialista en actividades acuáticas, Máster en Salud Colectiva y autor de los libros Hidroginástico y sus beneficios, Hidrovariaciones y Natación monitorizada. E-mail: professormarcelobarros@hotmail.com



Para algunos profesores de fitness acuático, uno de los aspectos más importantes en la realización de sus clases es incluir la música en la rutina de la actividad (Barbosa, Marinho, Reis, Silva, & Bragada, 2009). Según Campos et al. (2019) el profesor que trabaja con gimnasias acuáticas necesita tener sentido rítmico, dominar la música, respetar la estructura musical y articular el ejercicio con la cadencia musical.

Beneficios de la música en el fitness acuático

Parece que la música en clase tiene varias aplicabilidades y se ha utilizado para diferentes funciones, como por ejemplo para motivar, mantener la sincronización

durante las rutinas específicas, lograr una cierta intensidad de esfuerzo (Barbosa et al., 2009), dar ritmo (Oliveira et al., 2018), divertirse (Vasconcellos, 2013), variar la rutina de clase (Vasconcellos, 2010), reducir los niveles de cortisol en el cuerpo (Montero-Herrera, 2016), pero la necesidad y obligación de utilizarlo en clases parece no estar consensuado entre los profesores y participantes.

Cuando se utiliza música en las clases, el tiempo parece pasar más rápido, además, la sensación de cansancio y monotonía a menudo dan paso a una alegría infecciosa que expresa placer en el ejercicio (Marques, 1995). Para muchos practicantes es agradable moverse en el agua con música y el placer aumenta si existe la participación de más de una persona (Vasconcellos, 2010).

La música en la gimnasia acuática es probable que libere endorfinas, que a su vez inducen a una sensación de euforia y alivia el dolor (Baum, 2000). Además, algunos participantes reportan una mejora del rendimiento cuando la música es parte del programa acuático, no importando si el rendimiento real se produjo o no (AEA, 2008).

Sin embargo, la música puede disgustar a algunos practicantes (Vicente et al., 2014), ya que hay quienes prefieren el silencio, el sonido del agua en movimiento, las voces de los compañeros de clase, la voz del docente. También están los que consideran no usar música durante la clase debido a la posibilidad de que haga que el cuerpo se mueva de forma independiente al cerebro, asegurándose de que la persona está en sintonía, concentrado, con el cuerpo en equilibrio y la mente. Esta falta de equilibrio puede generar distracción y causar, en casos extremos, una lesión por descuido en la ejecución del movimiento.

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

Aspectos a tener en cuenta

Hay al menos cuatro preguntas sobre el uso de la música en clases de fitness acuático que merecen atención por parte de los docentes: ritmo musical, control de intensidad, estilo musical y volumen del sonido.

Ritmo musical

La selección musical debe tener en cuenta cuántos latidos por minuto (bpm) tiene la canción elegida. Se han determinado diferentes intervalos de ritmo en función del tipo de población (jóvenes, adultos, ancianos) o de profundidad (estando con los pies en el suelo o en suspensión/aguas profundas) y que se encuentran entre 122 a 155 bpm (Oliveira et al., 2018). Como existen muchos tipos de clases de fitness acuático (al menos 200 tipos), los docentes cuando eligen la música, tienen que adaptar el ritmo musical a algunos de los siguientes factores (Vasconcellos, 2020): diferentes perfiles de los practicantes de cada clase (según edad, género, horario, nivel de acondicionamiento, estado de salud, objetivo) y lugares donde se producen (gimnasio, hotel, resort).

Control de intensidad

Hay algunos profesores de fitness acuático que planifican sus clases de acuerdo a las características de la música. Eligen una canción en particular para una parte específica de la lección, de acuerdo con su cadencia o ritmo, con el fin de lograr una intensidad

predeterminada de esfuerzo. En este sentido, la cuenta atrás de un ritmo musical cada dos tiempos se sincroniza con la ejecución de una determinada acción segmental del ejercicio completo que se está realizando (esto se conoce como "tiempo de agua") (Barbosa et al., 2009).



El corazón tiende a seguir indirectamente el ritmo musical. Mediante el uso de canciones con baja bpm el corazón late más lento y al aumentar el bpm de la canción el latido de la parada del corazón sigue el ritmo y aumenta la frecuencia cardíaca. Es como si el ritmo del corazón estuviera dictado por el ritmo externo generado por la música.

Suponiendo que la música tiene un ritmo regular y que los movimientos se realizan en sincronía con ese ritmo, entonces, la música dictará indirectamente la cantidad de esfuerzo aplicado al ejercicio específico. El uso del metrónomo puede ayudar a controlar el ritmo y la intensidad del ejercicio (Alberton, Andrade, Pinheiro, & Pinto,

RECURSO PEDAGÓGICO

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?



2019). Al elegir utilizar la música, se indica que se trata de conciliarla, por ejemplo, con el uso de la Escala Borg o medidor de frecuencia, instrumentos ya utilizados para controlar la intensidad durante la clase y monitorizar la intensidad de los practicantes de una manera individualizada.

Estilo musical

La música puede influir positiva o negativamente en la actitud mental de los practicantes durante los ejercicios, por lo que es importante seleccionar canciones apropiadas, ya que pueden establecer asociaciones agradables (AEA, 2008) y desagradables con la clase (Vasconcellos, 2010). Sobre todo, porque hay varios estilos de música como: Axé, Blues, Country, Electronics, Forró, Funk, Gospel, HipHop, Jazz, MPB y cada persona tiene su estilo preferido. Incluso porque, el estilo de la música puede ser una de las razones de las quejas de algunos practicantes en la clase de fitness acuático (Vicente, Strohschoen, Rempel, & Moreschi, 2014).

Si existe la posibilidad de que la música influya en el practicante, el profesor debe ser sensible a esto, por lo que, al elegir utilizarlos, corresponde al profesor hacer una selección de estilo musical adecuado al perfil de su clase y el lugar donde tendrá lugar y tipo de clase. Es posible que al escuchar una canción que ha generado frustración en el pasado, el practicante esté triste, por otro lado, escuchando una canción que le gusta mucho, se puede ser más motivado a realizar la clase con mayor implicación (Vasconcellos, 2010).

Volumen del sonido

Hay practicantes que no soportan grandes volúmenes y otros les encanta ejercitarse con sonido muy elevado (Vasconcellos, 2010). En un entorno donde la acústica es deficiente, la música puede dificultar la comunicación entre el profesor y el practicante.

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

Por ejemplo, los grupos con capacidad auditiva limitada pueden encontrar que la música les impide entender las instrucciones verbales del docente (AEA, 2008) y cuando es demasiado alta puede disgustar a los practicantes (Vicente et al., 2014). Por lo que para evitar esta situación se podrían utilizar canciones instrumentales y enfatizar las instrucciones no verbales.



Conclusiones

Hay que ser consciente de todo lo que implica el uso de la música en clase. Aunque el fitness acuático no requiere necesariamente la existencia de música (AEA, 2008), su uso durante el ejercicio no parece ser desaconsejable (Marques y Carraça, 2020). Se puede utilizar como una herramienta para estimular el ejercicio físico de las personas (Patania et al., 2020), pero no debe ser el principal en una clase de acondicionamiento físico en el medio acuático. La música es algo personal y tiene su importancia y

aplicabilidad en las clases de fitness acuático. El día en que no hay manera de usar la música, no puede ser un pretexto para que el docente no de la clase.

La elección de la música es como elegir una almohada. Hay personas que les gusta la almohada (música) fuerte, otros bajos, a otros les gusta sólo para empezar a dormir, a otros sólo para equilibrar el cuerpo, e incluso algunos prefieren no usar almohada (música) para dormir. El sentido común es que todo el mundo quiere tener una buena noche de sueño (una buena clase). Ya sea con o sin almohada quieren tener una buena noche (con o sin música). Si puedes dar almohadas personalizadas (música) a tus practicantes, ¡hazlo! ¡Buenas lecciones! ¡Buen sonido! ¡Buen sueño!

Referencias

- AEA (2008). *Manual de fitness acuático profesional*. 5o ed. Río de Janeiro: Forma.
- Alberton, C. L., Andrade, L. S., Pinheiro, R. B., & Pinto, S. S. (2019). Anaerobic Threshold in a Water-Based Exercise: Agreement Between Heart Rate Deflection Point and Lactate Threshold Methods. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 17. doi: 10.1519/JSC.0000000000003161.
- Barbosa, T. M., Marinho, D. A., Reis, V. M., Silva, A. J., & Bragada, J. A. (2009). Physiological Assessment of Head-Out Aquatic Exercises in Healthy Subjects: A Qualitative Review. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(2), 179-89.
- Campos, F., Craveiro, D., Alves, D., Bernardo, F., Cardoso, F., Martins, F., Mendes, R., & Gomes, R. (2019). La percepción de las prácticas aeróbicas de agua en relación con la calidad del instructor. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 27-32.

RECURSO PEDAGÓGICO

¿Es recomendable la música en la clase de fitness acuático?

- Marques, G., & Carraça, E. V. (2020). Efectos psicológicos de la música en practicantes de ejercicio: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2*, 152-73.
- Montero-Herrera, B. (2016). Efectos de la música sobre el rendimiento físico-motor: una revisión sistemática de literatura científica. *Agora, 18*(3), 305-22.
- Oliveira, M., Figueiredo, T., Domingues, V., Figueira, A., Nunes, P., Figueiredo, T., Santos, F., & Espada, M. (2018). Preferencias de retroalimentación durante el dinamismo de las clases de aeróbic acuático. As preferências ao nível do feedback durante a dinamização de aulas de hidroginástica. *Medi@ções: Revista Online da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal, 6*(2), 57-65.
- Patania, V. M., Padulo, J., Iuliano, E., Ardigò, L. P., ĩcular, D., Miletić, A., & De Giorgio, A. (2020). Psychophysiological Effects of Different Tempo Music on Endurance Versus High-Intensity Performances. *Frontiers in Psychology, 11*(74). doi: 10.3389/fpsyg.2020.00074.
- Vasconcellos, M. B. (2010). *Hidrovariaciones*. Río de Janeiro: Forma.
- Vasconcellos, M. B. (2013). *Aquagymnastics y sus beneficios*. Río de Janeiro, GFS.
- Vasconcellos, M. B. (2020). *Variaciones de clases de aeróbic acuático*. *Empresaria Fitness & Health, 89*.
- Vicente, D., Strohschoen, A. A. G., Rempel, C., & Moreschi, C. (2014). El perfil de profesores y practicantes de aeróbicos acuáticos en un municipio en el Valle de Taquari, RS, Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 19*(192), 1-6.