



CAPÍTULO 10

10 estrategias para una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático

Juan Antonio Moreno Murcia

Cómo citar este documento:

Moreno-Murcia, J. A. (2024). 10 Estrategias para una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático. En A. Albarracín, R. Fonseca-Pinto, y J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avances científicos y prácticos en las actividades acuáticas* (pp. 73-78). Sb Editorial.

10 estrategias para una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático

Juan Antonio Moreno Murcia



IDEAS CLAVE

- Se puede llegar a una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático.
- La calidad de las estrategias docentes puede desarrollar estilos de vida más activos, saludables y que perduren en el tiempo, lo que podría llevar a una mayor satisfacción con la vida.

INTRODUCCIÓN

“La práctica de actividad físico-deportiva se presenta como uno de los factores relacionados en la investigación con el bienestar físico y psicológico de la persona ya que repercute, además, en la percepción sobre la satisfacción con la vida”.

Las personas hacen ejercicio físico porque quieren mejorar su calidad de vida, concretamente su salud actual y envejecer de forma más saludable. Así, la **actividad física** se podría convertir en una herramienta útil para la mejora de la salud y para que las personas se sientan finalmente más satisfechas con la vida.

Son numerosos los estudios que han analizado la relación de la satisfacción con la vida con el ejercicio físico, en los cuales, además, se ha incluido la relación con otras variables **comportamentales, cognitivas, biológicas y/o emocionales**, de forma que, para la consecución de una mayor satisfacción con la vida a través de la práctica de actividad físico-deportiva, sería determinante la forma en la que la actividad se presenta a la persona y cómo dicha práctica pueda mediar para una mayor motivación. Estos aspectos redundarían finalmente en una adaptación positiva hacia la meta de la **satisfacción con la vida de la persona**.

Con el objetivo de facilitar al educador acuático una serie de **estrategias pedagógicas** que ayuden a que los practicantes se sientan más satisfechos con la vida a través del ejercicio físico acuático se presenta este recurso. Son innumerables las evidencias que han mostrado su utilidad para facilitar el aprendizaje y la formación, usando diferentes técnicas que ha ayudado a desarrollar habilidades, actitudes y conocimientos

para poder ir alcanzando la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico, pero nos apoyaremos en la revisión de González-Serrano et al. (2013) que luego más tarde se evidencio en el estudio de Zazo et al. (2018).

ESTRATEGIAS PARA EL EJERCICIO FÍSICO ACUÁTICO

Con el objetivo de contribuir a un aumento de la satisfacción con la vida de las personas que realizan ejercicio físico acuático, se sugiere a los profesionales que lo dirigen **fomentar estilos de vida activos** y un mayor disfrute en las actividades acuáticas. Para ello, resulta especialmente importante que la labor del educador acuático esté orientada a generar en los practicantes pautas de comportamiento y conocimiento que repercutan en la adherencia a la práctica acuática. A continuación, se presentan 10 estrategias con dicho objetivo (Figura 1).



1. Promover la competencia autopercebida por el practicante. Lo ideal es centrarse en que mejore su propia tarea, evitando presiones externas que le provoquen tensión. Para ello se pueden **establecer objetivos de dificultad moderada** haciendo hincapié en la importancia de las progresiones personales y en el establecimiento de objetivos realistas. Esto se consigue adaptando las tareas al nivel de habilidad del practicante (personalización) planteando actividades que les permitan obtener éxito, generando así una sensación de confianza y habilidad percibida. Utilizar frases como: «olvídate cómo lo hacen los demás, céntrate en mejorar tu propio ejercicio».

Figura 1. 10 estrategias para una mayor satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático.



Evitar, por el contrario, expresiones como: «no me importa cómo lo hagas, pero quiero que el ejercicio sea perfecto». También sería conveniente **proporcionar feed-back positivo** en la medida de lo posible, como, por ejemplo: «buen trabajo, lo estás haciendo muy bien; colocas muy bien los brazos para realizar ese movimiento; esa posición de piernas es la correcta para realizar el equilibrio», evitando aquellas como, «no me gusta cómo colocas las piernas; esos brazos están mal colocados para realizar el giro». Esto llevaría a concienciar a las personas de que **la actividad es mejorable a través de la práctica**. Sería recomendable reconducir aquellas expresiones de los practicantes como: «yo no sé hacer esto», «yo no tengo resistencia», «no soy capaz de aumentar la carga», dando orientaciones del tipo: «si practicas con frecuencia vas a mejorar», «cada uno trabaja a su ritmo, no tenemos prisa», «si

practicas un poco, verás cómo no es tan difícil», «si no lo intentas entonces sí que no podrás hacerlo».

2. Diseñar actividades basadas en la variedad. Por ejemplo, realizar programas de entrenamiento acuático con cambios cada cuatro semanas, con pequeños objetivos que deben cumplirse dentro de dicho plazo. Durante la clase se podrían presentar también **nuevos retos** para así lograr que alcancen los objetivos deseados, diciéndoles «todos lo vamos a conseguir, somos un equipo y somos muy buenos». En clases de tonificación muscular, enseñar a progresar con la percepción del esfuerzo y el aumento de las cargas.



3. Dar posibilidades de elección en las actividades. Se podría proponer al practicante en un programa de aquagym que escoja uno o dos ejercicios para un grupo muscular, entre varios que se le presentan, o darle la opción de que, durante un determinado periodo, pueda elegir cómo va a realizar el trabajo aeróbico, partiendo de las indicaciones del técnico. Por ejemplo, entre los ejercicios de bíceps elegir entre bíceps con flotadores tubulares o bíceps con mancuernas de flotación, en el trabajo aeróbico elegir entre bicicleta acuática, aquarunning, etc. Otra forma de proporcionar elección a los practicantes se podría alcanzar día a día, sesión a sesión, **preguntándole sobre el tipo de ejercicio** o las capacidades físicas que quieren priorizar. Por ejemplo, el técnico podría preguntar si desean trabajar sobre los miembros inferiores o el tronco, realizar trabajo de hipertrofia, o si, por ejemplo, en los ejercicios aeróbicos prefieren las coreografías, circuitos, etc.

4. Explicar el propósito de la actividad. Por ejemplo, explicar cuáles son los grupos musculares implicados en un ejercicio de fuerza con auto-carga. Se recomienda establecer objetivos claros, es decir, los técnicos deben explicar qué se desea conseguir y cómo. Una manera para lograrlo sería plantear desde el principio de la clase los ejercicios que se van a realizar y lo que se desea conseguir en la clase. Por ejemplo, si un practicante se plantea como objetivo adelgazar, explicarle que lo más apropiado es que lo logre poco a poco, ya que es mejor para su salud. Además, recomendarle que no es conveniente realizar una cantidad exagerada de ejercicios diarios, sino que lo más importante es ser constante en la práctica de la actividad. Es aconsejable también que los técnicos manifiesten una **actitud receptiva y de escucha** de cara a contestar preguntas que se planteen durante la clase, ya que solo así percibirán si se han comprendido los objetivos. Para conseguirlo, el técnico podría crear un plan antes de empezar y tener preparado un guion para los practicantes. Por ejemplo, en una sesión de step acuático «hoy quiero que te centres en la coordinación de los brazos mientras subes el step porque así gastarás más energía que antes».

5. Fomentar la relación entre los practicantes. Una buena forma de aproximarse a los practicantes es **conocer** cosas de ellos (nombre, objetivos, etc.). Por ejemplo, si están tratando a una persona que ha sufrido una patología cardíaca y le han recomendado una rehabilitación, pero a pesar de

la terapia, la persona sigue preocupada por la posible reaparición de su enfermedad, la persona que dirige la práctica le podría proporcionar la información suficiente sobre el hecho de que hacer ejercicio en realidad disminuye el riesgo de padecer enfermedades, no lo aumenta. La persona que dirige la práctica podría también presentar como ejemplo el caso de varias personas que han tenido el mismo problema y preocupaciones y que son en la actualidad parte del programa. Otra forma para la relación sería **variar la agrupación** distribuyendo a los participantes de forma flexible y heterogénea, posibilitando múltiples formas de agrupamiento. Por ejemplo, en un ejercicio en pareja, o pequeños grupos que cada uno elija con quien quiere realizar el ejercicio y que haya cambios durante la sesión (por ejemplo, cuando se cambie de ejercicio cambia de pareja). Es muy importante evitar las agrupaciones cerradas por grupos de nivel. Se proponen dos fases para estimular la relación entre los practicantes, **mejorar la cohesión grupal y la implicación en la actividad**. La primera fase, sería en la actividad en sí (cohesión en la tarea). Por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero, promover una actividad donde participan todos los practicantes para lograr un objetivo final en la misma, interesarse por el estado del compañero de actividad, realizar ejercicio en parejas o mini-grupos, mantener la comunicación con la persona que dirige la práctica, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común (por ejemplo, si en una clase de aquapilates los practicantes manifiestan que es más entretenido realizar los ejercicios con flotadores tubulares, la persona que dirige la práctica podría tenerlo en cuenta e introducir este material en su programa. La segunda fase sería una actividad extra-clase (cohesión social). Por ejemplo, proponiendo mini-eventos, clases espectáculo (disfraces, navidad, etc.), desayuno después de la clase en el mismo centro acuático fomentando la máxima participación en la elaboración del desayuno, paseos deportivos, senderismo, juegos y actividades en otros contextos.



6. Evaluar en relación al progreso personal. Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea, **implicando al participante en la evaluación**, siendo de carácter privado (para evitar la comparación social) y significativo (de aspectos concretos). Por ejemplo, «muy bien, estás realizando la zancada sin que la rodilla sobrepase la punta del pie, pero intenta bajar un poco más el cuerpo». O en el ejercicio de tríceps, «realizas muy bien el gesto técnico con los codos pegados al cuerpo, pero estarás más cómodo si colocas un pie adelantado».



7. Eliminar pensamientos y sentimientos negativos. Evitar la utilización de expresiones negativas, como por ejemplo «no es así», «estás haciéndolo mal», si se puede, siempre corregir comenzando la interacción con frases positivas «estás haciéndolo muy bien, ahora abre un poco más los brazos».

8. Fomentar la autonomía. Para aumentar la autonomía se puede planear un programa acuático que incluya la **colaboración entre el profesional y el grupo de personas** que va a ser parte de la práctica acuática. Por ejemplo, para diseñar o planificar un programa de ejercicios con un grupo de mujeres de 30 a 50 años, el técnico en primer lugar podría organizar una sesión de planificación para conocer junto a ellas los horarios más adecuados, la ubicación y los tipos de ejercicios con los que se van a sentir más cómodas. También hay que **posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso**. Por ejemplo, indicar los ejercicios o programas fáciles y con progresión. Es importante que el practicante llegue a auto-controlar su práctica, esfuerzo, y duración. Al principio, el técnico puede guiar estos aspectos, pero progresivamente se debe tender a la búsqueda de comportamientos autónomos. Por ejemplo, enseñarles a realizar un test de evaluación para que en algunos momentos ellos mismos lo puedan realizar y así perciban su mejora.



9. Generar un ambiente de práctica acuática agradable. Es necesario crear una relación «interpersonal» adecuada, es decir, la persona que entrena tiene que poder percibir que los responsables de la actividad están interesados en su salud y en su bienestar. Esto se podría lograr cuando la persona que dirige la práctica presenta características como mostrar un **carácter abierto, agradable, receptivo, y manifestarse atento** a todo lo que acontece en el grupo. Como ejemplo, podría preguntar el nombre de cada uno de los ejercitantes y dialogar con cada uno antes o después de cada sesión intentando conocerles mejor. También podría expresar su interés utilizando expresiones como «estoy muy contento/a por comprobar que has logrado lo que te habías planteado»

o, por ejemplo, «me encanta pasar tiempo con este grupo». Además, es importante crear un ambiente donde el que practica perciba que se le están dando **opciones y alternativas**, y es imprescindible que perciban que las personas que dirigen las prácticas están disponibles, que **pasan el tiempo escuchándoles**, identificando así los posibles puntos débiles que precisan más atención o más ejercicio, y al final, apoyado en todo ello elaborar un programa completo.

10. Promover la comunicación. Entre el educador acuático y el practicante es necesario que haya una comunicación fluida para que se alcancen los resultados deseables. Sería recomendable el uso de un **lenguaje no autoritario**, no controlador, sino explicativo e informador. Por ejemplo, la persona que dirige la práctica puede explicar a un practicante que «para perder peso necesitas quemar más calorías de las que consumes cada día. Hacer ejercicios que te harán respirar más rápido, tu corazón latirá más rápido, así sudarás, y todo ello te ayudará a quemar más calorías de las que tu cuerpo ha recibido». Además, se hace necesario **incitar a la práctica**. Cuando el profesional se dirige al practicante debería utilizar con frecuencia las propuestas, es decir, un lenguaje donde no haya sitio para expresiones o frases obligatorias o controladoras. Por ejemplo, en vez de decir «deberíais hacer 30 minutos de nado continuo», podría dirigirse a ellos preguntándole si podrían llegar a los 30 minutos continuos, si lo ven posible, y mientras, explicadles la importancia que tiene el ejercicio para la salud física y psicológica.

CONCLUSIÓN

Esta propuesta de ha tenido como objetivo presentar una serie de estrategias pedagógica que están en relación directa con la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico

Creemos que el **reto personal y profesional** de los profesionales acuáticos sería disponer de un amplio abanico de estrategias tanto desde un punto de vista general como aplicado a su especialidad, de forma, que pueda mejorar la calidad de sus intervenciones y desarrollar estilos de vida más activos, saludables y que perduren en el tiempo, lo que podría llevar a una mayor satisfacción con la vida.

“No es tanto valorar si la satisfacción con la vida a través del ejercicio físico acuático es extrapolable a diferentes contextos (la salud, el trabajo, tiempo libre, familia, iguales, etc.) sino controlar que la práctica acuática genere en el practicante la mayor satisfacción posible con la vida para que a través de la adherencia a la misma, consigamos personas más felices”.

REFERENCIAS

- González-Serrano, G, Huéscar, E, & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y ejercicio físico. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 131-151 145.

Zazo, R., Peruyero, F., & Moreno-Murcia, J. A. (2018). Autonomy support in the aquatic motivational healthy program through the SDT. *Motricidade*, 14(2), 95-106.