

# Los beneficios de los ejercicios acuáticos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Los ejercicios acuáticos pueden ser tan intensos como los ejercicios en tierra, y los estudios demuestran que produce casi los mismos beneficios
- › Además de ser de bajo a cero impacto, los ejercicios acuáticos son excelentes opciones para incorporar al entrenamiento cardiovascular o entrenamiento de fuerza, quemar grasa y rehabilitar los músculos y articulaciones
- › Existen varios tipos de ejercicios acuáticos, que incluyen variedades superintensas de entrenamiento en circuito y correr en el agua

Aquí una forma de hacer sus entrenamientos más versátiles y divertidos. Si piensa que sus entrenamientos se han vuelto algo aburridos, entrenar en el agua podría reavivar su entusiasmo, pero no solo eso, también podría obtener beneficios únicos.

Tal vez crea que en el agua no puede hacer ejercicios tan intensos, pero las investigaciones sugieren todo lo contrario. La resistencia del agua, hace que parezca que los ejercicios no son tan intensos, pero no es así. El agua actúa como una forma de resistencia integrada, como si tuviera su cuerpo rodeado con pesas, lo que ayuda a incrementar la intensidad del entrenamiento y trabajar músculos que casi no se utilizan durante los ejercicios en tierra.

Además, debido a que el agua reduce los efectos de la gravedad, puede mover su cuerpo a través de un mayor rango de movimiento, lo que mejora la flexibilidad. Hasta

sus pulmones obtienen beneficios únicos, porque la presión del agua hace que trabajen más de lo que lo harían en tierra.

Debido a que se trata de ejercicios de bajo impacto y son fáciles de adaptar a su nivel de condición física, cualquier persona puede hacerlos, sin importar su edad o agilidad.

Si tiene, sobrepeso u obesidad, edad avanzada, artritis, dolor en las articulaciones, osteoporosis o una lesión que le impide hacer ejercicios de peso porque le causan dolor o le parecen difíciles, entonces los ejercicios acuáticos podrían ser una excelente opción. Nadar o caminar en el agua reduce la presión en la espalda y las rodillas.<sup>1</sup> Según Kathy Stevens de WebMD:<sup>2</sup>

*"Para entender por qué entrenar en el agua es tan beneficioso, primero debe conocer las propiedades únicas del agua. En el agua, casi no hay gravedad. Por lo que solo carga el 10 % de su peso corporal y esto lo ayuda a moverse con mayor facilidad. Puede hacer movimientos que se le dificultarían mucho hacerlos en tierra.*

*Puede flotar, moverse de arriba abajo y relajarse, sin sentir que se está esforzando demasiado. Pero el agua tiene entre un 12 y un 14 % más de resistencia que el aire, por lo que moverse a través de ella es como tener peso alrededor del cuerpo".*

## **El ejercicio acuático ofrece muchos beneficios**

Hacer ejercicio en el agua ayuda a mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza y la flexibilidad, quemar grasa corporal, mejorar la circulación, e incluso sirve para rehabilitar los músculos y articulaciones que se encuentran en proceso de curación. Las investigaciones demuestran que las personas que hacen ejercicios acuáticos pueden quemar tanta grasa corporal y desarrollar tanto músculo como las personas que se ejercitan en tierra.

En 2012, un estudio<sup>3</sup> que se presentó en el Canadian Cardiovascular Congress demostró que, según su consumo máximo de oxígeno, los deportistas que utilizaron un ergociclo

sumergible (una bicicleta estática en una alberca) obtuvieron beneficios de acondicionamiento físico equivalentes a aquellos que utilizaron una bicicleta estacionaria convencional.

El Dr. Martin Juneau, director de prevención del Montreal Heart Institute, dijo que, desde el punto de vista cardiorrespiratorio, el ejercicio acuático podría ser incluso más efectivo porque en el agua, la frecuencia cardíaca se mantiene un poco más baja. El Dr. Juneau explicó:<sup>4</sup>

*"Se bombea más sangre por cada latido, así que no necesita que el corazón lata tanto, porque la presión del agua en las piernas y la parte inferior del cuerpo hace que la sangre regrese al corazón de manera más efectiva. Estos datos son muy interesantes y jamás se habían estudiado a detalle".*

Según el American Council on Exercise, a diferencia de un entrenamiento en tierra, durante un entrenamiento en agua, la frecuencia cardíaca se reduce hasta 17 latidos por minuto, un punto que debe considerar si utiliza su frecuencia cardíaca para medir su nivel de intensidad. Esto significa que, en lugar de depender de su frecuencia cardíaca, debe escuchar a su cuerpo para saber cuándo detenerse.

Otros estudios sobre el ejercicio acuático también obtuvieron resultados muy alentadores. Por ejemplo, el entrenamiento de alta intensidad en aguas profundas mejoró la capacidad aeróbica en un grupo de 29 mujeres de edad avanzada sanas.<sup>5</sup> En otro estudio, se descubrió que las personas que nadan tenían casi la mitad del riesgo de muerte que las personas que no se ejercitan.<sup>6</sup>

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)<sup>7</sup> enumera muchos otros estudios que encontraron que el ejercicio acuático es beneficioso para las personas con enfermedades crónicas, discapacidades y trastornos psicológicos.

Pero es importante aclarar que, si decide incorporar ejercicios acuáticos a su rutina, debe intercalarlos con los ejercicios en tierra, ya que el entrenamiento de fuerza es muy importante para prevenir la pérdida ósea y la osteoporosis. Los ejercicios acuáticos son una excelente opción si hace calor, ya que el agua refresca el cuerpo.

## **Advertencias que debe considerar antes de comenzar**

Antes de hablar sobre los tipos específicos de ejercicios acuáticos, hay algunas cosas que debe considerar. Debido al cloro, los subproductos de desinfección y otros contaminantes que suelen contener las albercas, siempre que sea posible, se recomienda más nadar en un océano, lago u otro cuerpo de agua natural.

Si esta opción no es viable, la segunda mejor opción es una alberca de agua salada. Además de evitar las sustancias químicas dañinas, nadar en un cuerpo de agua natural también le ofrece los beneficios del grounding. Por lo general, las albercas contienen cloro, una sustancia que debe evitar en medida de lo posible. El cloro se relaciona con problemas de salud como cáncer, defectos de nacimiento, abortos espontáneos y un mayor riesgo de asma y otras enfermedades respiratorias.

Si una alberca tiene cloro, se forman subproductos de desinfección que son 1000 veces más tóxicos que el mismo cloro. Y cuando el cloro reacciona a materiales orgánicos como hojas, cabello, piel, sudor, suciedad u orina, crea subproductos de desinfección. Por su parte, los subproductos de desinfección se relacionan con daños en el ADN, cáncer y problemas respiratorios.

¡Su cuerpo absorbe más subproductos de desinfección con solo una nadada en una alberca con cloro, que al beber agua de la llave durante una semana! Además, cuando la orina entra en contacto con el cloro produce una reacción que forma dos subproductos de desinfección que son muy tóxicos: el cloruro de cianógeno (CNCl), que se clasifica como un agente de guerra química, y la tricloramina (NCl<sub>3</sub>), que se relaciona con el daño pulmonar.

## **¿Qué debe hacer si tiene alberca?**

Pero esto no significa que deba dejar de nadar en su alberca, ya que hay formas de mantenerla libre de bacterias, algas y otros organismos, sin tener que recurrir a sustancias químicas peligrosas. Por ejemplo, los sistemas de ozono son una excelente opción ya que destruyen los patógenos a través de la oxidación y reducen mucho la

necesidad de cloro. Pero, aún necesitará poner un poco de cloro de manera periódica con el fin de matar las algas.

Otra solución es, de vez en cuando, reemplazar el cloro con un tratamiento de "choque" de mantenimiento cada cinco o seis días, esto para matar las algas. El tratamiento de choque se volatiliza en unas 24 a 48 horas y ayuda a que pueda utilizar su alberca de forma segura durante algunos días.

Una forma de reducir la cantidad de materia orgánica que entra en la alberca que, a su vez, reduce la cantidad de subproductos de desinfección, es ducharse antes de usarla y enseñarle a los niños que no deben orinar en el agua.

## **Los ejercicios verticales son intensos y divertidos**

Hay una gran cantidad de ejercicios que puede hacer en el agua. Puede nadar de forma convencional, a lo largo o a lo ancho de la alberca. Otros ejercicios incluyen trotar, "hacer aerobics", correr en el agua, hacer ejercicios de flexibilidad, yoga acuático y mucho más. En un artículo de CNN, Kathy Stevens describe los beneficios de los ejercicios verticales:<sup>8</sup>

*"Pueden fortalecer los músculos de forma más efectiva porque se experimenta una resistencia 75 % mayor que cuando nada de manera horizontal. Esto se debe a que la posición vertical maximiza el arrastre o la atracción del agua contra sus movimientos. En la natación, el objetivo es minimizar la resistencia y deslizarse por el agua de manera efectiva".*

Chris Freytag<sup>9</sup> tiene una excelente versión de un entrenamiento vertical en el agua con una rutina para quemar grasa en la que pierde unas 300 calorías en solo 30 minutos. Para este "Hydro Belly-Blaster", todo lo que necesitará es una banda de resistencia y un reloj resistente al agua, un cronómetro o un monitor de frecuencia cardíaca para cronometrar sus series, y un lugar en el que el agua le llegue hasta el pecho. La rutina consta de seis circuitos, cada uno se realiza dos veces y se separan en segmentos de un minuto, en los que corre en el agua o hace pop-ups.

Los circuitos se enfocan en todo el cuerpo e incorporan ejercicios con los que ya podría estar familiarizado como: remo vertical, prensa por encima de la cabeza, sentadilla, elevación de rodilla, etc., pero todo dentro de una alberca. Para más rutinas acuáticas, échele un vistazo a este vídeo de ejercicios acuáticos en *Fitness Magazine*,<sup>10</sup> y ocho ejercicios en agua para quemar grasa de Lifescript.<sup>11</sup> Sin importar si se ejercita en tierra o agua, siempre debe calentar y enfriar de manera adecuada.

## **Correr en el agua es un ejercicio seguro y efectivo**

Correr en el agua (que también se conoce como jogging acuático) es un entrenamiento acuático súper intenso que es diferente y más vigoroso que los ejercicios acuáticos convencionales. Con la ayuda de un cinturón o chaleco para flotar, póngase en posición y corra en la parte profunda de una alberca, sus pies nunca tocan el fondo. Este ejercicio se recomienda para la rehabilitación y el entrenamiento atlético, ya que es de alta intensidad y sin impacto, por lo que puede permitirle recuperarse de una lesión sin perder su condición física.<sup>12,13</sup>

El AquaJogger es un dispositivo de entrenamiento acuático muy popular que se fabrica con espuma EVA, pero casi cualquier chaleco o cinturón para flotar le ayudará a hacer este ejercicio. Mover sus brazos y piernas contra la resistencia del agua es un ejercicio cardiovascular y de fuerza. Al igual que en tierra, es muy importante tener una mecánica corporal adecuada, el hecho de estar en una alberca no significa que no pueda lesionarse.<sup>14</sup> Estos son algunos de los puntos más importantes al momento de correr en el agua:

- Mantenga su cuerpo recto y utilice una buena forma de correr: hombros hacia atrás y ojos hacia el horizonte
- Utilice sus pies para patear el agua detrás de su cuerpo
- No reme con las manos: mantenga los puños un poco cerrados y utilice las piernas para moverse hacia adelante

- Intensifique su entrenamiento al mover los brazos más altos, o más cortos y más rápido, o al dar pasos más rápidos
- Como variante, puede utilizar un movimiento de esquí de fondo<sup>15</sup>

## 12 puntos importantes sobre los ejercicios verticales en el agua

Es muy importante considerar la siguiente información, ya que la dinámica es un poco diferente a cuando hace ejercicio en tierra.<sup>16,17</sup>

Flotar ayuda a sostener el cuerpo y permite hacer movimientos que no puede hacer en la tierra

La profundidad del agua debe estar entre la cintura y el pecho. En aguas menos profundas, hay más impacto en las articulaciones, y en aguas más profundas, perderá el equilibrio y la buena postura (a menos que el ejercicio sea correr en el agua, por supuesto)

Si está en un cuerpo de agua natural, utilice zapatos para proteger sus pies

La intensidad incrementa junto con la magnitud y la velocidad de sus movimientos; recuerde que su frecuencia cardíaca debe ser un 10 a 20 % menor cuando hace ejercicio en el agua, por lo que deberá escuchar a su cuerpo e ir ajustando su frecuencia cardíaca según como se sienta

Los movimientos de manos estilo remo y descenso crean equilibrio y control

Antes de comenzar a utilizar dispositivos de resistencia (guantes, popotes, pelotas, pesas o bandas), asegúrese de equilibrar los brazos y las piernas para ayudar a coordinar y estabilizar sus movimientos

<p>Para un buen equilibrio muscular, muévase de una manera que trabaje el cuerpo en todos los planos mientras mantiene su cuerpo bien alineado</p>	<p>Para mantener una buena postura, apriete el abdomen para mantener la columna vertebral recta y meta un poco la cadera hacia abajo (sobre todo cuando se mueve hacia atrás)</p>
<p>Es muy importante evitar estiramientos estáticos si el agua está fría</p>	<p>Beba mucho líquido para evitar la deshidratación, ya que puede pasar desapercibida porque no siente ni ve los efectos del sudor o el calor corporal</p>
<p>El ejercicio acuático no debe ser doloroso; este es un nuevo ejercicio, así que escuche su cuerpo</p>	<p>Hacer ejercicio con un amigo es más seguro y divertido</p>

## Fuentes y Referencias

- <sup>1</sup> [Stltdoday August 27, 2014](#)
- <sup>2, 3, 8, 16</sup> [CNN July 22, 1999](#)
- <sup>4</sup> [Heart & Stroke Foundation October 30, 2012](#)
- <sup>5</sup> [European J Applied Physiol. September 2006](#)
- <sup>6</sup> [Int J Aquatic Res & Educ. 2008](#)
- <sup>7</sup> [CDC](#)
- <sup>9</sup> [Prevention](#)
- <sup>10</sup> [Fitness Magazine](#)
- <sup>11</sup> [Lifescript July 31, 2014](#)
- <sup>12</sup> [Exercise Lifetips](#)
- <sup>13</sup> [Sports Medicine May 1, 2014](#)
- <sup>14</sup> [Human Kinetics](#)
- <sup>15</sup> [Livestrong May 4, 2010](#)
- <sup>17</sup> [Water Wellness Workouts](#)