

El Acua Gym como espacio transformador para la tercera edad

Affranchino Rumi Mercedes, mercedesaffranchino@gmail.com

Resumen

La vejez enfrenta prejuicios y discriminación conocidos como edadismo, que afectan particularmente a las mujeres. Ante estos desafíos, la búsqueda de la calidad de vida se vuelve indispensable, y en este contexto, la actividad física emerge como un pilar para un envejecimiento activo. Acua gym se presenta como una solución ideal gracias a sus beneficios físicos. Además, fomenta la socialización, combate el aislamiento y fortalece la autoestima, creando un sentido de comunidad.

Mi experiencia personal, impartiendo clases a mujeres en su mayoría jubiladas, me mostró el carácter transformador de esta actividad. Para muchas de ellas, el acua gym se convirtió en un acto de autoafirmación, un espacio para redescubrir su cuerpo y su identidad. Sin embargo, mi experiencia también subraya la necesidad de un enfoque interdisciplinario, con la colaboración de kinesiólogos y psicólogos para abordar la complejidad de las necesidades de las personas mayores. En última instancia, argumento a favor de un cambio de paradigma que priorice la contención, la accesibilidad y una mirada integral sobre la vejez.

Palabras claves: personas mayores, calidad de vida, trabajo interdisciplinario

Introducción

La definición de vejez (OMS, 2015) “es una construcción social y biográfica que comprende las últimas décadas de la vida de un individuo, con un punto final marcado por la muerte. El avance de la vejez se produce en función de las identidades de género, las experiencias vitales, los eventos cruciales y las transiciones afrontadas durante la trayectoria de vida. Las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada; de 75 a 90 viejas o ancianas y las que superan los 90 se les denomina viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamaría de forma indistinta persona de la tercera edad”. Nos encontramos frente a una nueva etapa de la vida, llena de cambios físicos, descubriendo un nuevo cuerpo, con otras posibilidades, cambios subjetivos, descubriendo un nuevo rol en la vida con más tiempo libre, y la realidad de que la muerte está más

cerca. Esto implica una transformación en la manera que nos relacionamos con el mundo y con nosotros mismos. Citando a la autora francesa Simone de Beauvoir (1993) “La vejez nos confronta con nuestra propia finitud y nos obliga a reflexionar sobre el sentido de nuestra existencia”.

Esta etapa de la vida trae aparejado percepciones y suposiciones de parte de la sociedad, generando prejuicios, discriminación y exclusión en diferentes ámbitos. A este fenómeno se lo conoce como edadismo (OMS, 2021). Lo podemos ver reflejado en el trato cotidiano entre las personas y también de parte de las instituciones, que a través de sus políticas siguen reproduciendo esta segregación. Si ponemos el foco en las mujeres, la vejez representa un declive mayor ya que suelen ser valoradas principalmente por su belleza y juventud. Por lo tanto, es una buena oportunidad para derrumbar estereotipos, mejorar la autoestima y encontrar un sentido más profundo en su existencia. Un hecho trascendental en la vejez es, sin duda, la jubilación. La misma implica un gran cambio, en el caso de las personas que tuvieron trabajo remunerado se encuentran con una pérdida de identidad laboral y pasan a tener más tiempo libre, ante el cual emerge la pregunta de “qué hacer”. En algunos casos, a pesar de recibir la jubilación, se debe seguir trabajando como consecuencia de la realidad económica. Por otro lado, en el caso de las amas de casa se enfrentan a los nuevos desafíos asociados a los cambios en las dinámicas familiares, la reorganización de las responsabilidades domésticas. Teniendo en cuenta que la jubilación representa un punto de inflexión significativo, la búsqueda de una calidad de vida personal se vuelve indispensable. En este sentido, es útil recordar la definición que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1993) da de este concepto: “la percepción que tiene un individuo de su posición en la vida en el contexto de la cultura y sistemas de valores en los que vive y en relación a sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes”.

A partir de esta definición, se hace evidente la importancia de generar y sostener espacios con prácticas para la tercera edad. Estos entornos permiten a las personas mayores resignificar su cuerpo y su tiempo, establecer nuevos vínculos y sentirse incluidos, lejos de la discriminación. Es precisamente en este contexto donde la actividad física ha emergido como un pilar fundamental para un envejecimiento activo y saludable.

Disciplinas como la gimnasia acuática, o aqua gym, han demostrado ser particularmente efectivas debido a sus características únicas (García, 2018). El medio acuático ofrece un entorno de baja gravedad que reduce significativamente el impacto sobre las articulaciones, minimizando el riesgo

de lesiones y permitiendo a personas con condiciones crónicas como la artrosis o la osteoporosis participar en rutinas de ejercicio sin el dolor asociado a los movimientos en tierra. Esta flotabilidad natural no solo facilita el movimiento, sino que también promueve la rehabilitación y la mejora de la movilidad, convirtiendo al agua en un medio terapéutico y preventivo.

Más allá de los beneficios biomecánicos, estudios recientes han destacado el profundo impacto positivo del ejercicio acuático en la salud mental y emocional. La práctica regular de acua gym se ha asociado con una mejora significativa en el estado de ánimo, una reducción de la ansiedad y un aumento de la autoestima en adultos mayores (Smith & Jones, 2020). El entorno grupal de las clases, lleno de música y jolgorio, fomenta la socialización, combate el aislamiento que a menudo acompaña la jubilación y genera un sentido de comunidad que es vital para el bienestar psicológico en esta etapa de la vida. A diferencia de otras actividades, la pileta se convierte en un espacio seguro y lúdico donde la interacción social es una parte inherente del ejercicio.

Adicionalmente, se ha enfatizado la importancia de un enfoque interdisciplinario para maximizar los beneficios de estas prácticas. La complejidad de las necesidades del adulto mayor requiere una mirada que va más allá de la preparación física. Integrar conocimientos de kinesiología y psicología permite a los profesionales de la educación física abordar la totalidad de la persona, considerando no solo sus capacidades motoras, sino también sus limitaciones, sus miedos y sus historias de vida (Pérez, 2019). Este trabajo colaborativo es esencial para crear programas verdaderamente inclusivos y efectivos. Esta ponencia se propone explorar todas estas dimensiones a través de un relato personal, examinando cómo la teoría y la investigación se traducen en una práctica vivencial y transformadora en la vida cotidiana de un grupo de adultos mayores.

Desarrollo

El objetivo principal de esta ponencia es analizar, desde una perspectiva vivencial y reflexiva, la gimnasia acuática como un catalizador de transformación personal y social en el público de la tercera edad. A través de la narrativa de una experiencia personal impartiendo clases de acua gym en un club de barrio, se busca:

- Indagar los beneficios físicos, psicológicos y sociales del acua gym, poniendo especial énfasis en su impacto en la calidad de vida de los adultos mayores.

- Identificar las subjetividades y problemáticas específicas de este grupo etario, como el miedo al agua, y proponer estrategias de abordaje desde la pedagogía de la educación física.
- Argumentar a favor de un enfoque interdisciplinario en la enseñanza del acua gym, destacando la necesidad de complementar el trabajo del profesor con el de profesionales de la kinesiología y la psicología.
- Generar una reflexión crítica sobre el rol del educador físico y las instituciones deportivas, promoviendo un cambio de paradigma que priorice la contención, la accesibilidad y la mirada integral sobre la vejez.

Una Experiencia Personal: El Acua gym como Hecho Revolucionario

Tomando como punto de partida los conceptos mencionados, quiero compartir una experiencia personal que me interpeló profesionalmente: el dictado de clases de acua gym en un club de barrio en la ciudad de Rosario. La gimnasia acuática, también conocida como acua gym, es mucho más que una simple actividad física; es una forma de ejercicio que se realiza en el medio acuático, aprovechando las propiedades del agua para brindar una rutina de entrenamiento integral. Esta actividad combina movimientos de gimnasia, ejercicios aeróbicos y de natación, ofreciendo beneficios tanto al cuerpo como a la mente.

Las virtudes del acua gym son numerosas y a menudo subestimadas. La principal, y quizás la más atractiva para el público de la tercera edad, es la reducción del impacto en las articulaciones. La flotabilidad del agua disminuye el peso corporal, permitiendo realizar movimientos que en tierra podrían ser dolorosos o difíciles. Esto no solo previene lesiones, sino que también facilita la rehabilitación y el mantenimiento de la movilidad articular. Además, el acua gym mejora la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, ya que la resistencia del agua es doce veces mayor que la del aire, obligando a los músculos a trabajar de manera más intensa. Pero más allá de los beneficios puramente físicos, esta disciplina fomenta la socialización, la autoconfianza y el bienestar emocional, aspectos cruciales para la salud integral del adulto mayor.

El escenario de mi experiencia fue un club de barrio de la ciudad de Rosario, donde me desempeñé como profesora durante los años 2022 al 2025. El club es una de esas instituciones que se caracterizan por promover la vida social y comunitaria de la ciudad. Las clases duraban sesenta minutos, había varios horarios para asistir, distribuidos en tres días de la semana. La concurrencia era siempre masiva, un claro indicio de la demanda y la popularidad de la actividad. El grupo que

tuve el privilegio de coordinar, estaba conformado por veinticinco mujeres. Aunque hubo un breve período en el que un hombre se unió a la clase, la población era predominantemente femenina. La mayoría de estas mujeres eran jubiladas y madres, figuras pilares en sus familias que, en la mayoría de los casos, habían dedicado su vida entera al cuidado de los demás.

Otro punto a destacar es la importancia de proponer un momento de juego o de baile en las dinámicas de las clases, generalmente hacia el final, para descontracturar el cuerpo después de los ejercicios y fomentar la socialización. Me pareció fundamental incluirlo en la rutina, ya que les propone a las participantes situaciones que no tienen en su cotidiano, que de hecho la mayoría hace más de veinte años que no vivencia. Estas dinámicas brindan muchos beneficios ya que fomentan el desarrollo de las habilidades sociales y cognitivas, la creatividad y la autoestima, de esta manera las alumnas lograron sentirse más cómodas en la grupalidad y disfrutar más de las clases.

Metodología de la investigación: El Diálogo como Vía de Acceso a la Subjetividad

Para profundizar en las experiencias de este grupo y comprender las motivaciones y desafíos que enfrentaban, realicé un estudio de caso con enfoque cualitativo. El cual consistió en entrevistas informales a trece alumnas. El objetivo era ir más allá de la observación y dar voz a las participantes, permitiendo que sus relatos enriquecieran la reflexión sobre el acua gym como un espacio de transformación personal. Las preguntas que guiaron estas conversaciones fueron las siguientes:

- ¿Qué sabías del acua gym antes de empezar?
- ¿Cómo lo conociste y con qué te encontraste?
- ¿Cuánto tiempo hace que lo realizas?
- ¿Qué beneficios encuentras en la actividad?
- ¿Hay otras actividades en el club o en el barrio que te interesen? ¿Cuáles son y por qué?
- ¿Trabajas? Si no, ¿tienes tiempo libre? ¿Cómo lo utilizas?
- ¿Cómo te relacionas con una disciplina, con un horario y con una grupalidad?

Testimonios

Motivación y Descubrimiento:

- "Antes de empezar, no conocía Acua gym. Tenía artrosis en la rodilla y el traumatólogo me recomendó natación o acua gym. Casualmente, mi dentista también me lo sugirió. ¡Y ya llevo 15 o 16 años viniendo! Para mí, esto es como una religión. Siempre estoy muy satisfecha con los resultados." (74 años)
- "Me gusta Acua gym porque me ayuda a liberar la mente. Además, es un excelente ejercicio para mi cuerpo, especialmente para las rodillas y la artrosis. Tenía 68 años cuando empecé. Hacía caminatas, pero siempre preferí el acua gym. Llevo unos cinco años, y aunque tuve que interrumpir un año por el dolor de rodillas, volví y me hace muy bien." (72 años)
- "Me anoté en Acua gym por un problema en las piernas, me iban a operar. Me recomendaron hacer algo en el agua por el impacto en las venas. Fui operada de flebología, y ahora me encanta hacer ejercicio en el agua. Me encantan las clases, especialmente las que tienen baile. Me hace muy bien para mi problema físico y sé que tendré que seguir haciéndolo por mucho tiempo." (54 años)
- "No lo conocía, empecé hace unos tres años en Atalaya y me gustó. Yo necesitaba hacer ejercicio porque tengo esclerodermia y el fenómeno de Raynaud, entonces la doctora me dijo que no podía quedarme quieta. Tenía que caminar y hacer ejercicio sí o sí. Como siempre me gustó el agua, me animé a empezar." (65 años)

Beneficios y Logros Personales:

- "La amistad es algo hermoso. Personalmente, me liberé del miedo al agua. Tenía pánico porque de joven casi me ahogo. Aunque tenía una pileta, solo me mojaba los pies. Ni siquiera mi nieto podía convencerme de meterme. Cuando empecé Acua gym, fui con la malla puesta y entré a la pileta. Mi nieta se puso a llorar de felicidad. Fue una alegría inmensa para ella y para mí. Además de los beneficios físicos, encontré la amistad, el compañerismo y un grupo muy lindo." (72 años)
- "¡Me devolvió la movilidad! Entré a Acua gym por mis rodillas, tenía los meniscos rotos y las rótulas descentradas. Me operaron y ahora tengo artrosis, pero el acua gym fue buenísimo. Me puedo mover, volví a caminar, subo y bajo escaleras sin problema. Para mí, el acua gym es lo mejor y no lo pienso dejar." (55 años)
- "Me gusta venir porque disfruto mucho de la disciplina y el compañerismo. Para mí, es un orden en mi vida. Me encanta el grupo y las actividades. El acua gym es una forma de

mantener la mente ocupada y de hacer cosas importantes que nos hacen bien. Es fundamental a nuestra edad comunicarnos con la gente." (72 años)

- "Me ayuda a mantener la mente y el cuerpo activos. Aparte de Acua gym, me gusta hacer otras cosas como yoga y artesanías. El acua gym es como una motivación que me permite participar en otras actividades. Me ayuda en la parte social y emocional, y es un ejercicio muy bueno para la tercera edad." (54 años)

Rutina y Estilo de Vida:

- "Trabajo limpiando un salón y pintando, pero el tiempo libre lo uso para estar con mis amigas y compañeras de Acua gym." (69 años)
- "Estoy jubilada, así que tengo tiempo libre. Lo uso para ir dos veces por semana a Acua gym y dos veces por semana a folklore. Además, me encargo de cuidar a mis nietos, de uno y seis años." (76 años)

El Retrato de una Grupalidad: Vidas Entregadas y un Tiempo Redescubierto

La población de las clases no era simplemente un conjunto de alumnas; era una grupalidad con una historia colectiva y personal profundamente arraigada. Eran mujeres que habían navegado por las complejidades de la vida, enfrentando desafíos, criando hijos y cuidando de sus familias, a menudo sin un momento para ellas mismas. Habían sido la columna vertebral de sus hogares, las proveedoras de amor, sustento y estabilidad. Sin embargo, en esta etapa de sus vidas, con los hijos ya adultos e independientes y el ritmo de la vida laboral disminuido o terminado, se encontraban con un tiempo nuevo y, en muchos casos, desconocido.

Es en este contexto que las clases de acua gym se convierten en un hecho revolucionario, un verdadero "antes y después". Para estas mujeres, ingresar a la pileta no era solo un acto de ejercicio físico; era un acto de autoafirmación. Era la primera vez en mucho tiempo que se dedicaban un espacio y un tiempo exclusivamente para ellas. El agua se transformaba en un santuario, un lugar donde podían soltar las cargas, las preocupaciones y las responsabilidades del pasado. No era solo la búsqueda de un cuerpo más fuerte, sino la búsqueda de una identidad personal que había sido eclipsada por la identidad de "madre", "esposa" o "ama de casa".

Esta nueva forma de relacionarse con su cuerpo era palpable en cada clase. El movimiento ya no era una obligación del día a día (limpiar, cocinar, cargar bolsas), sino una expresión de libertad y

vitalidad. Era una oportunidad para sentir el cuerpo, para redescubrir sus capacidades y para celebrar su fuerza. El acua gym no solo mejoraba su salud física, sino que también fortalecía su salud mental y emocional. La socialización que se daba en cada encuentro era fundamental. Las mujeres compartían risas, anécdotas, preocupaciones y alegrías, creando una red de apoyo mutuo que trascendía las paredes de la pileta. Se formaban amistades, se tejían lazos de solidaridad, y el espacio se convertía en un refugio donde cada una se sentía vista, valorada y comprendida.

Una Problemática y un Desafío Multifacético

A pesar de los beneficios evidentes y la atmósfera positiva, había una problemática importante que demandaba una atención constante: aproximadamente el 30% de las alumnas no sabía nadar. Esto introducía una capa de complejidad considerable en la dinámica de la clase. Al ingresar al natatorio, incluso en la parte de poca profundidad donde podían hacer pie, el desconocimiento del medio acuático generaba una profunda inseguridad. El miedo, palpable en sus rostros y movimientos, las limitaba. Sus gestos eran cautelosos, sus pasos inciertos y su capacidad para resolver situaciones imprevistas se veía notablemente reducida. El miedo no es un simple sentimiento; es una barrera psicológica que afecta el rendimiento físico y la confianza en uno mismo.

Este desafío no era solo para ellas; también lo era para mí, como profesora, y para el guardavidas. Aumentaba el riesgo de accidentes y emergencias, lo que requería una mayor atención y vigilancia. En el transcurso de las clases fuí proponiendo estrategias para ganar confianza en el agua, entre ellas caminar usando la pared o un “flota-flota” como sostén, hacer desplazamiento con el mismo elemento utilizándolo entre las piernas. Clase a clase, estas mujeres iban ganando autonomía dentro del agua, los movimientos se volvieron más fluidos. Esto permitió que pudieran desenvolverse mejor en las clases y disfrutar de las mismas.

La Necesidad de un Enfoque Interdisciplinario

Esta experiencia me llevó a una reflexión profunda sobre los límites de mi rol como profesor de educación física. Impartir estas clases no es una tarea sencilla; propone un desafío multifacético que requiere una atención detallada en numerosos aspectos que exceden el simple armado de una rutina de ejercicios. El profesor de educación física, en la práctica, se convierte en un gestor de la seguridad, un dinamizador social, un terapeuta no oficial y un motivador constante.

Sin embargo, esta carga de responsabilidades a menudo excede la formación tradicional del profesor. Es por ello que creo firmemente que sería enriquecedor para estas prácticas que puedan ser abordadas dentro de un trabajo interdisciplinario. La labor del profesor de educación física se vería inmensamente complementada con el aporte de kinesiólogos y psicólogos.

Un kinesiólogo podría ofrecer una mirada específica sobre las patologías y dolencias físicas de los participantes, adaptando los ejercicios para prevenir lesiones o colaborar en procesos de rehabilitación. Su conocimiento de la biomecánica y de las necesidades físicas de cada individuo permitiría una atención más personalizada y segura. Por otro lado, un psicólogo podría ser clave para abordar las subjetividades de la grupalidad. El miedo al agua, las ansiedades, la depresión que a menudo acompaña la jubilación, la gestión de las emociones y la dinámica del grupo son áreas en las que un profesional de la salud mental podría proporcionar herramientas y contención. Esta colaboración permitiría una mirada más amplia y completa sobre las grupalidades, logrando una atención integral sobre la persona.

Un Cambio de Paradigma: Más Allá del Movimiento

Como educadores, nos encontramos ante la imperiosa necesidad de hacer un cambio de paradigma. Debemos cuestionar no solo las propuestas que ofrecemos, sino también cómo abordamos esos espacios y, sobre todo, qué lugar le damos al adulto mayor en nuestras clases y en los clubes. La educación física no puede ser solo la repetición de ejercicios; debe ser una práctica que tenga en cuenta la historia de vida, las emociones y las necesidades de quienes la reciben. Es fundamental que dejemos de ver al adulto mayor como una persona pasiva o con limitaciones, y lo comencemos a ver como un individuo con una rica historia y con un potencial enorme para el crecimiento personal.

Esto no es solo responsabilidad del profesor. Es de suma importancia que las instituciones deportivas y culturales también acompañen estas propuestas con políticas de contención adecuadas. Esto significa proveer la actividad de una forma económicamente accesible, asegurando que el acceso a la salud no sea un privilegio. Significa, además, brindar instalaciones adaptadas a las problemáticas de la edad, como rampas de acceso, barandas de apoyo, y personal capacitado para atender las necesidades específicas de este público.

En conclusión, mi experiencia dictando clases de acua gym fue una experiencia de aprendizaje profundo, tanto para las alumnas como para mí. Fuí testigo de cómo el agua, un medio tan simple, se convertía en un espacio de liberación, empoderamiento y autodescubrimiento para un grupo de mujeres mayores. Pude comprobar que la educación física, en su sentido más amplio, trasciende el cuerpo. Se trata de construir puentes, de generar confianza, de fomentar la comunidad y de recordarle a cada persona que tiene el derecho y la capacidad de cuidarse y de reinventarse. El acua gym no es solo un ejercicio, es un hecho revolucionario que marca un nuevo comienzo en sus vidas.

Referencias Bibliográficas

De Beauvior S. (1993) La vejez. Edhasa

García ME. (2018). Fisiología del ejercicio acuático y su impacto en la salud cardiovascular. Revista de Ciencias del Deporte, 10(3), 45-58.

<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-022-01318-9>

Organización mundial de la salud (OMS). (2021). Edadismo, un obstáculo para el desarrollo sostenible, 2.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, 16.

Organización Mundial de la Salud. (1993). *WHOQOL: Measuring Quality of Life*, 140.

Pérez DL. (2019). Acercamiento interdisciplinario en la rehabilitación física y mental, 32(1), 78-90.

<https://www.argentina.gob.ar/andis/la-necesidad-de-abordajes-interdisciplinarios-en-rehabilitacion-en-domicilio>

Smith JA., & Jones, BC. (2020). The psychological benefits of aquatic exercise for older adults. Journal of Gerontology, 45(2), 112-125. Recuperado de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197457220301403>

