

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES ESPECIALIZADAS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN GRUPO CON SOPORTE MUSICAL.

2. VARIABLES DE DIFICULTAD E INTENSIDAD

A menudo se suele definir la dificultad como una “situación difícil de resolver; exigencia o reparo que se pone a quien quiere hacer o con seguir una cosa”

Algunas de las variables de **dificultad** pueden ser:

- 】 Memorizar las coreografías, en el caso del step, aeróbic, aerodance, etc. Durante la sesión, se realizan bloques de secuencias de movimientos y cuanto más largas sean, más difíciles serán de memorizar, aunque esto dependerá de la memoria coreográfica de cada usuario. Además, estas sesiones son diferentes todos los días, no se suele repetir la misma sesión. En cambio, las coreografías de zumba se suelen repetir a lo largo de varias sesiones.
- 】 Los pasos y/o movimientos: pasar de pasos más básicos a pasos más avanzados y/o complicados.
- 】 Los giros, los desplazamientos y los cambios de orientación o cambios de planos, que dificultan o complican aún más la actividad y su dificultad va en aumento.

La **intensidad**, según la Real Academia Española (RAE), es el “grado de fuerza con que se manifiesta un agente natural, una magnitud física, una cualidad, una expresión, etc.”

- En actividades como el step puedes subir tanto la intensidad como la dificultad, poniendo bases que hacen que se trabaje un poco más. De esta forma, también va en aumento el impacto que hace que aumente la actividad.

- En zumba, un merengue o un reguetón es mucho más intenso que una bachata. En este caso, dependerá del estilo musical que utilices. Ejemplo de cómo crear una playlist de zumba, según su intensidad:
 1. Calentamiento (sube bastante el ritmo cardiaco).
 2. Merengue (sube el ritmo cardiaco).
 3. Salsa (baja el ritmo cardiaco).
 4. Reguetón (sube el ritmo cardiaco).
 5. Cumbia (baja el ritmo cardiaco).
 6. Merengue (sube el ritmo cardiaco).
 7. Salsa/flamenco (baja el ritmo cardiaco).
 8. Reguetón/dembow (sube el ritmo cardiaco).
 9. Bachata/cumbia (baja el ritmo cardiaco).
 10. Estiramientos.

- En el caso de ciclo o walking, puedes subir también la carga que hace que te muevas con más dificultad, intentando llevar el ritmo de la música.

La subida de beat hace que la intensidad y la dificultad también aumenten. Por ejemplo, en el caso de ciclo, el número de pedaladas por minuto es mayor; en el caso de step o aeróbic, los movimientos son mucho más rápidos, por lo que también se requiere mucha más rapidez mental a la hora de realizar los pasos: hay más dificultad en la amplitud, en los movimientos y en su combinación.

A lo largo de la historia se han ido modificando las r.p.m. (revoluciones por minuto) a las diferentes actividades. Por ejemplo, en las clases de ciclo la velocidad de pedalada recomendada por la FEDA era de 130 r.p.m. y actualmente se recomiendan 100 r.p.m. sentado, no superar las 90 r.p.m. en posición de pie y estar por debajo de 60 r.p.m. si es con carga. En el caso del walking, tenemos una máxima de 90 r.p.m. y una mínima de 60 r.p.m., pero dependerá del tipo de agarre que se utilice. En el caso del step, Only for Aerobic Dancers recomienda 120 r.p.m., mientras que la FEDA recomienda no superar los 145 r.p.m. Diferentes estudios de Only for Aerobic Dance demuestran que si pasamos de 120 a 180 BPM (beats per minute) la intensidad aumenta el 4,6 %. Otros investigadores dicen que si pasamos de 80 a 120 BPM aumenta en un 50 %.

Por lo tanto, los beneficios de aumentar la velocidad de la música en las clases no se dan siempre de una forma lineal, tal y como muchos piensan, ya que el grado de intensidad registrado

para los primeros valores aumenta en una medida diferente al registrado en los valores de las músicas más rápidas.

3. ADAPTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES A LAS POSIBILIDADES DE EJECUCIÓN DE LAS PERSONAS USUARIAS Y ADECUACIÓN A COLECTIVOS CON NECESIDADES ESPECIALES

La adaptación en función de los usuarios dependerá de algunos factores como **la edad, la condición física, el tipo de actividad**, etc. Por ejemplo, una clase de step/aeróbic puedes adaptarla, si es para jóvenes, con muchos giros y cambios de orientación; mientras que si es para usuarios más mayores, no es tan recomendable el uso de los giros porque pierden la orientación más fácilmente de forma general, aunque siempre hay excepciones.

Cuando el instructor tiene un cierto bagaje en la actividad, puede introducir variantes sobre la marcha en una misma coreografía. Por ejemplo, en una sesión con mucha variedad de usuarios y una coreografía con un giro en el mismo plano, si vemos que alguien no puede realizarlo, podemos adaptárselo para que realice una “V” que ocuparía los mismos tiempos musicales. De esta forma, unos harían giros y otros “V” y todos podrían enlazar con el siguiente paso sin problema.

En el caso de otro tipo de actividad, como ciclo o walking, puede ofrecerse la variante de que lleven su propio ritmo. Si el monitor está en posición de ataque, puede darle la opción de seguir el mismo ritmo, pero sentado. También puede modificar su carga, haciendo que su trabajo sea más ligero.

La adecuación a colectivos con necesidades especiales dependerá también del tipo de actividad a realizar y del usuario que nos encontremos. Antes de nada, queremos aclarar que en el lenguaje popular se suelen utilizar diferentes términos para nombrar a los individuos afectados por algún tipo de discapacidad, pero el término adecuado para referirse a ellos es “personas con discapacidad” o “personas en situación de discapacidad Según el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social (Figura 7), “son personas con discapacidad aquellas que presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales, previsiblemente permanentes que,

al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con los demás”

Respecto a las actividades que pueden realizar, dependerá de si la discapacidad es motora (tetraplejia, espina bífida), sensorial (discapacidad auditiva, visual), fisiológica (diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares) o cognitiva (síndrome de Down, autismo, síndrome de Asperger) (Tabla 1).

| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> TABLA 1 Clasificación de discapacidades y trastornos </div> | | | | |
|--|---|--|--|---|
| Discapacidades y trastornos físicos | | | Discapacidades y trastornos psicológicos | |
| Motores | Sensoriales | Fisiológicos | Cognitivos | Relacionales |
| <ul style="list-style-type: none"> - Cerebral - Medular - Muscular - Neuromusculares - Periféricos (falta algún miembro) - Aparato locomotor (desviaciones de columnas, artritis) | <ul style="list-style-type: none"> - Visuales - Auditivas | <ul style="list-style-type: none"> - Diabetes - Obesidad - Enfermedades cardiovasculares - Enfermedades respiratorias - Enfermedades cutáneas | <ul style="list-style-type: none"> - Ligeros - Moderados - Severos - Profundos | Trastornos: <ul style="list-style-type: none"> - Trastornos graves de conducta - Trastornos por déficit de atención con y sin hiperactividad (TDAH) - Trastornos del espectro autista |
| | | | Trastornos: <ul style="list-style-type: none"> - Síndrome de Down - Síndrome de X frágil - Esquizofrenia - Neurosis | |

Una vez sepamos el tipo de usuario que tenemos, nuestra actuación dependerá del tipo de actividad a realizar. Por ejemplo, en actividades de baile como zumba, aeróbic o aerodance, el objetivo principal es moverse y divertirse, aunque los pasos o coreografías no se hagan correctamente. Sobre todo, en personas con trastornos psíquicos, como síndrome de Down, autistas, TDAH, etc., lo importante para ellas es moverse y pasárselo bien. En otras actividades como ciclo y/o walking tampoco se les exigen las mismas posiciones o la misma carga que al resto de compañeros.

Otros trastornos, como el motor, dependerán del grado de afectación y de la actividad. Este colectivo suele decantarse por las actividades de agua porque les interesa trabajar más con la resistencia del agua para mejorar su tono muscular, aunque siempre dependerá del grado de afectación (ligero, moderado, severo o profundo) . Las actividades para personas con trastornos de tipo sensorial dependerán también del grado de afectación, pero hay técnicas especiales, por ejemplo, a través de la vibración del sonido de la música, que les permiten bailar.

