
AEROBIC



Imagen de https://www.freepik.es/vector-gratis/ilustracion-clase-fitness-baile-dibujado-mano-plana_12688031.htm#query=aerobic&position=16&from_view=keyword Freepik

¿Qué es el aeróbic?



El aeróbic es un entrenamiento fundamentalmente aeróbico que se suele desarrollar en clases colectivas a ritmo de música.

BIBLIOTECA TEMÁTICA DEL DEPORTE

Imagen tomada de: Papí, J. D. (2000). Aerobic (Vol. 568). Inde.

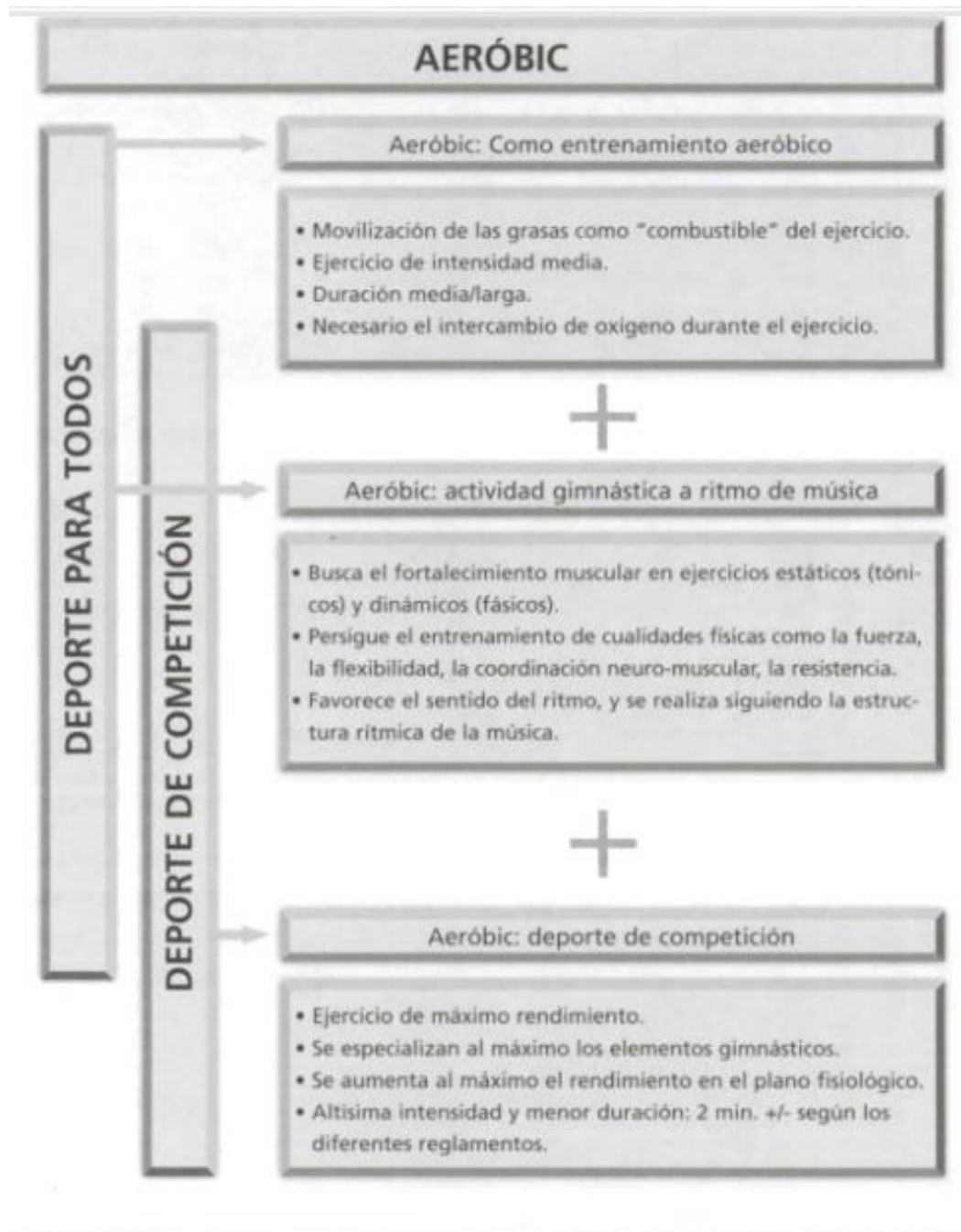
El aeróbic, en su faceta de deporte para todos, puede definirse como un ejercicio de intensidad moderada a alta y duración prolongada, estructurado al ritmo de la música (Papí, J. D, 2000).

Se utilizan unos pasos básicos de bajo o alto impacto que se combinan entre sí para formar una coreografía.

Mediante la práctica del aeróbic se pueden trabajar y mejorar la resistencia aeróbica, la fuerza, la flexibilidad además de la capacidad rítmica y coordinativa.

Clasificación del aeróbic y beneficios

Como se puede comprobar en el siguiente esquema, existe el aeróbic para todos y el aeróbic de competición.



IBLIOTECA TEMÁTICA DEL DEPORTE

Imagen tomada de: Papí, J. D. (2000). *Aerobic* (Vol. 568). Inde.

Evolución del aeróbic

El aeróbic nace en el año 1968 cuando el Doctor Kenneth H. Cooper publica sus estudios con el fin de conocer el sistema de entrenamiento más eficaz para los militares americanos.



Las primeras formas de aeróbic fueron adoptadas por los militares americanos.

Imagen tomada de: Papí, J. D. (2000). *Aerobic* (Vol. 568). Inde.

Su libro se tituló: *Aerobics* y los entrenamientos se centraban en producir mejoras a nivel cardiovascular realizando ejercicio aeróbico de baja o media intensidad y larga duración. Popularizándose el *jogging* en diversos países. Al poco tiempo y con la ayuda de Jacki Sorensen se comienzan a practicar pasos de danza con movimientos gimnásticos en la base aeronaval USAF en Puerto Rico. Siendo ésta la forma primitiva del aeróbic.

(Papí, J. D., 2000)

En la década de los 80 se produce una expansión del fenómeno del *fitness* y el aeróbic pasa a ser comercializado por los medios de comunicación. En España se emite el programa “*Puesta a Punto*” en TVE protagonizado por Eva Nasarre. En EEUU, Jane Fonda lanza a principios de los años 80 “*The Jane Fonda's Workout*”, una serie de vídeos de aeróbic, vendiendo 17 millones de copias y revolucionando el mundo del *fitness*.



Eva Nasarre en el programa de TVE *Puesta a punto*. Años 80. Imagen tomada de La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/gente/20220708/8392771/asi-cambiado-vida-eva-nasarre-estrella-mediatica-defensora-ley-dependencia-asc-pst-mmn.html#foto-3>



Imagen tomada de Amazon.com. <https://www.amazon.com/Jane-Fondas-Original-Workout-Fonda/dp/B00P2HSB08>

En 1983 se constituye la AAFA (Aerobics and Fitness Association of America) con el objetivo de dirigir la enseñanza del aeróbic. A partir de esa fecha, nacen múltiples organismos y federaciones con el fin de dar a conocer el aeróbic en diferentes lugares. En los 80 también aparece el aeróbic competitivo, originándose dos grandes circuitos internacionales: El World Aerobic Championship del ICAF, San Diego (USA) y la Suzuki World Cup IAF, Tokio (Japón). (Papí, J. D., 2000).

A partir de los años 90 el aeróbic se afianza en la sociedad actual, evolucionando a nuevas disciplinas dentro del mundo del fitness como Aerobic latino o *dance*, Step, Aqua Aerobic, Aero Box, entre otros.

Hoy en día se pueden encontrar en los gimnasios múltiples clases dirigidas con soporte musical y uso o no de complementos destinadas a la mejora de la condición física. A continuación, se mencionan las disciplinas de Les Mills:

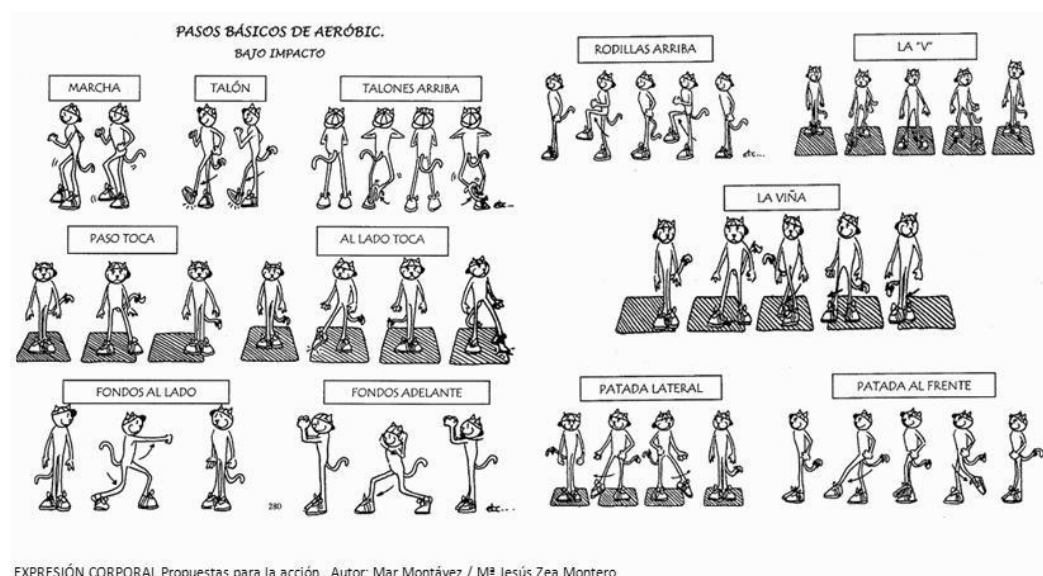
- [BODYPUMP](#)
- [BODYCOMBAT](#)
- [BODYBALANCE](#)
- [BODYATTACK](#)
- [BODYJAM](#)
- [BODYSTEP](#)
- [BODYVIVE](#)
- [CXWORX](#)
- [SH'BAM](#)
- [RPM](#)
- [THE TRIP](#)
- [SPRINT](#)
- [GRIT PLYO](#)
- [GRIT STRENGTH](#)
- [GRIT CARDIO](#)
- [LES MILLS VIRTUAL](#)

Estructura de una sesión de aeróbic



Pasos básicos

En la siguiente imagen se muestran algunos pasos básicos del aeróbic.



Los pasos de aeróbic pueden dividirse en bajo impacto y alto impacto. Los de bajo impacto no tienen fase aérea, es decir, siempre hay un pie en contacto con el suelo. Los de alto impacto, tienen fase aérea y se produce un salto o fase de vuelo en la ejecución.

Hay pasos que se realizan en un tiempo (beat) como la marcha o la carrera; en dos tiempos como el toca-talón, paso-toca, rodilla arriba o talón a glúteo; o en cuatro tiempos como la viña o la uve.

Conceptos básicos de la estructura musical

Gutiérrez Sánchez, Á., & Vernetta Santana, M. (2007) en su propuesta de unidad didáctica de gimnasia aeróbica deportiva, definen los elementos de la estructura musical del siguiente modo:

Ritmo base: Patrón regular de pulsaciones que nos va a marcar una melodía. Se mide en pulsos o beats.

El acento: Son pulsos dentro del ritmo base que destacan por su intensidad (débil o fuerte), y que se repiten periódicamente. A nosotros nos interesa los de intensidad fuerte para conocer el inicio de una Frase o Serie musical (**Máster Beat**).

Frase Musical: Es la agrupación de 8 beats o pulsaciones.

Serie o Bloque Musical: Es un conjunto de cuatro frases musicales, es decir 32 beats o pulsaciones.

Ritmo Natural: Todo movimiento posee un "ritmo natural", es decir, abarca un determinado espacio de tiempo que se invierte en su ejecución. Se puede variar reduciendo o aumentando su tiempo: (1/2 tiempo, 1 tiempo, doble tiempo, cuatro tiempos). Existen Movimientos Simples y Dobles.

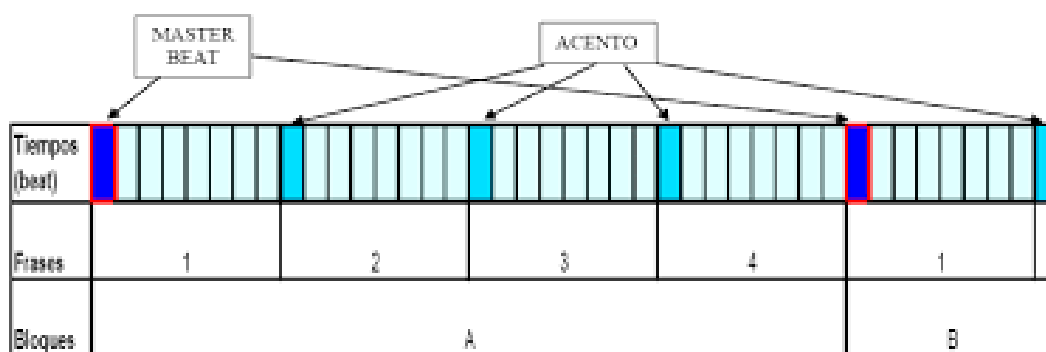


Imagen tomada de: *Ismaelcaracol_apuntes aerobic*. <https://ismaelcaracol.files.wordpress.com/2014/02/aerc3b3bic.pdf>.

Aspectos a tener en cuenta para crear una coreografía

1. Elección de la música (140 bpm)
2. Leer la música e identificar bloques y frases musicales.
3. Elegir pasos básicos distribuidos en frases y bloques teniendo en cuenta su ritmo natural.
4. Introducir movimientos de brazos.
5. Decidir si hay desplazamiento y la dirección del mismo (hacia delante, hacia atrás, derecha, izquierda o diagonal)
6. Incluir diferentes formaciones grupales (cuadrado, círculo, filas, triangulo, cruz)
7. Decidir la orientación de cada componente del grupo.
8. Vestuario y puesta en escena.

Bibliografía

Papí, J. D. (2000). *Aerobic* (Vol. 568). Inde.

Gutiérrez Sánchez, Á., & Vernetta Santana, M. (2007). Gimnasia aeróbica deportiva: propuesta de una unidad didáctica a través del juego. *Kronos*, (11), 10-15.

Ismael López Lemus. *Apuntes aerobic*. Departamento de Educación Física. Retrieved from: <https://ismaelcaracol.files.wordpress.com/2014/02/aerc3b3bic.pdf>.

Montávez Martín, M., & Zea Montero, M. J. (1998). *Expresión corporal: propuestas para la acción*. Málaga.

CMD Sport. Disciplinas Less Mills.. Recuperado el 30 de diciembre de 2022. <https://www.cmdsport.com/proveedor-servicio/aefa-les-mills/>