

Encontrando el «deporte» en el Buceo Deportivo

Para el buen estado físico, el buceo recreativo o buceo deportivo puede ser una actividad física permanente.

La preparación para bucear implica instrucción, práctica, experiencia y entrenamiento físico. La instrucción forma parte de la certificación inicial y de los cursos de educación continuada. Practicar las habilidades básicas en condiciones benignas puede aumentar el nivel de comodidad de los buceadores en el agua. Los buceadores ganan experiencia al bucear de modo seguro, lo que implica hacerlo dentro de sus niveles de formación y confort. Muchos centros de buceo exigen al buceador ser supervisado por un experto si el nivel de la inmersión a realizar supera los límites que constan en sus inmersiones registradas. Para mejorar el rendimiento, seguridad en el buceo y la salud en general, integrar la formación física en su vida diaria.

La seguridad y la preparación son fundamentales para un buceo placentero. En artículos publicados en anteriores ediciones de Alert Diver se muestra a los lectores la importancia de comprender estas facetas del buceo. Los buceadores tienen que implicarse en su propia seguridad y en optimizar su tiempo bajo el agua. Buceamos con un compañero, seguimos los planes de buceo, mantenemos actualizado el cuaderno de bitácora y realizamos periódicamente el mantenimiento de nuestro equipo. Desafortunadamente, muchos de nosotros descuidamos la pieza más importante: nuestro cuerpo.

La adopción de medidas preventivas para incrementar la salud puede aumentar la seguridad del buceador y el disfrute. Como ventaja añadida, podemos mejorar nuestra calidad de vida. El cuerpo humano responde directamente a la forma física. Al ser desafiado, el cuerpo se adapta fisiológicamente para hacer frente a situaciones similares en el futuro. Casi cualquier persona puede mejorar su nivel de forma física. La principal excepción serían los atletas de elite que ya están en su mejor estado físico. Para empezar cualquier programa de acondicionamiento físico, los participantes deben abordar su aptitud inicial. Use la tabla de la izquierda para identificar los niveles de aptitud física. La calificación de Houston de la actividad física es una estimación a “grosso modo” de la capacidad aeróbica. Cuando se utiliza junto con la edad, sexo, altura y peso, esta escala se correlaciona bien con las estimaciones de la capacidad aeróbica de la población general realizada en ejercicios de laboratorio (Jackson et al., 1990).

A continuación, establezca una meta realista basada en su actual nivel de condición física. Un objetivo realista consiste en elevar su calificación de la actividad física en un punto. Mantener cada meta durante el tiempo que sea necesario para que dicha actividad se convierta en una parte regular de su rutina diaria. Una vez que el aumento del nivel de actividad física se convierte en un hábito, establezca un nuevo objetivo. El mejor consejo es comenzar simplemente moviendo hoy su cuerpo un poco más de lo que hizo ayer. Cada día efectuar “un pasito de bebé” para aumentar lentamente la actividad física. El ejercicio perfecto es el que va a convertirse en una parte de su vida para siempre. Al considerar diversas actividades físicas, encontraremos algunas más divertidas que otras. Las actividades enumeradas en la tabla de la izquierda no son más que sugerencias; no dudar en sustituir aquellas actividades por otras más atractivas si sus niveles de esfuerzo son comparables. Idealmente, las actividades con las que disfrute se convertirán en una parte de su estilo de vida. Millones de actividades físicas están disponibles, pero usted solo necesita unas pocas que le satisfagan.

Mejorar atisfactoriamente su forma física es casi demasiado simple: sólo seguir adelante cada día un poco más. Al igual que en el buceo, se necesita de una planificación adecuada para alcanzar nuestra meta de un modo seguro y eficaz. El reto de cada ejercicio debe aumentar gradualmente. Si usted puede hacer 10 flexiones esta semana, intente 11 en la próxima. En el mundo del fitness, llevar el cuerpo un poco más allá de los límites normales, se denomina sobrecarga. Para evitar lesiones, sobrecargar el cuerpo en pequeños incrementos (aproximadamente un 2% por semana). Como buceador certificado, Vd. dispone ya de muchos atributos necesarios para integrar la forma física en su vida. Probablemente disfrutará con los nuevos desafíos: usted ya ha tenido éxito en la planificación de la formación, enfocándola para satisfacer las demandas de su certificación. Si se aplican estas habilidades, su nivel de condición física deberá mejorar con el tiempo. Pequeñas modificaciones en su estilo de vida pueden tener una enorme influencia en el rendimiento y en su salud, toda la vida. La actividad física puede influir positivamente en su bienestar físico y emocional, y mejorar su rendimiento general. Siempre y cuando esté en buena forma física, podrá Vd. seguir practicando el buceo durante muchas décadas venideras.

Tabla 2: EVALUACIÓN DE HOUSTON DE LA ACTIVIDAD FÍSICA	
Escala	Actividad
0	Evita caminar o hacer ejercicio, p.e., utiliza siempre ascensor, siempre que le sea posible.
1	Pasea por placer, utiliza habitualmente las escaleras, a veces, el ejercicio le ocasiona transpiración o respiración pesada.
2	Participa regularmente en actividades recreativas o trabajos que requieren actividad física moderada: por ejemplo, golf, bolos o trabajar en el jardín durante
3	De 10 a 60 minutos por semana
4	Más de una hora por semana
5	Participar regularmente en actividades físicas pesadas: p.e., correr, ciclismo, natación, baloncesto, tenis, fútbol:
6	1 milla por semana o menos de 30 minutos/semana de una actividad física comparable (A.F.C.)
7	De 1 a 5 millas/semana o de 30 a 60 minutos/semana de una A.F.C.
8	De 5 a 10 millas/semana o de 1 a 3 horas/semana de una A.F.C.
9	Más de 10 millas/semana o más de 3 horas/semana de una A.F.C.

Tabla 3: CONSEJOS PARA CAMBIAR SU ESTILO DE VIDA

Consejos	Tu eres este...
Aparque lejos: por lo general, hay más.	Si es de los que generalmente buscan las plazas de aparcamiento vacías lo más cerca posible del gimnasio...
Tome las escaleras y tendrá más espacio personal.	Si es de aquellos que esperan varios minutos para subir en un ascensor lleno hasta el siguiente piso...
Beba agua y se sentirá más saciado sin añadir calorías extra.	Tendría que correr más de una milla para quemar las calorías que contiene una lata de refresco o de zumo.
Coma una razonable ración de un desayuno saludable: eso elevará su metabolismo para todo el día.	Saltarse el desayuno para acortar la ingesta de calorías en realidad provoca una ralentización de su metabolismo.
A lo largo de la jornada, tómese unos minutos para ponerse de pie y estirarse. Se ha demostrado que así disminuye los niveles de estrés y aumenta el aporte de oxígeno al cerebro y al cuerpo en general.	¿Está demasiado ocupado como para levantarse de su escritorio? Pues sepa que descansos cortos podrían mejorar su productividad.
No utilice los brazos de su sillón para ponerse en pie: es un buen ejercicio para las piernas, por lo que es bueno saber cuántas veces se levanta cada día.	Use los brazos y dese impulso para abandonar la posición de sentado si lo está sobre su mesa de trabajo o escritorio.

Mantenga una buena postura: levante los hombros hasta las orejas y adopte una nueva posición más cómoda.	Después de años en la oficina, la gente tiende a tomar la forma de las sillas (espalda encorvada, las piernas rígidas, dolor en las vértebras lumbares,...).
Si está viendo la TV, utilice las pausas de los anuncios para levantarse de su silla y hacer ALGO: estiramientos, andar, abdominales,....	Andar hasta la cocina a por más aperitivos, palomitas o helado, NO cuenta.
Acostúmbrese a dar paseos regulares a pie o en bicicleta, en familia o con las amistades.	Pase tiempo con la familia o con los amigos viendo películas.
Disfrute del aprendizaje de un nuevo deporte: no sólo aumenta su actividad física, sino que también estimula el cerebro.	No sabe si disfrutará con una nueva actividad hasta que le dé una oportunidad justa.

Acerca de los autores

Jessica B. Adams, M.S., tiene un postgrado en fisiología del ejercicio y experiencia como instructora de buceo y como formadora de entrenadores personales. En 2004, estuvo trabajando como investigadora de DAN en Sunset House, en Gran Caimán. En 2005 estuvo trabajando como interna en el Centro de Medicina Hiperbárica y Fisiología Ambiental, del Centro Médico de la Universidad de Duke. Ella es, junto con Jaime, co-autora de "Ejercicio físico para el buceo".

Jaime B. Adams, MS, tiene un postgrado en fisiología de ejercicio y experiencia como instructor de buceo y entrenador personal. Trabajó también como interno en investigación de DAN en el Centro de Medicina Hiperbárica y Fisiología Ambiental del Centro Médico de la Universidad de Duke, en Durham, Carolina del Norte (EEUU), durante el verano de 2005.