

Incidencia de las actividades físico-recreativas, en la condición física de mujeres aspirantes a policías de la provincia de Pichincha

Impact of physical and recreational activities in the physical condition of aspiring female police in the province of Pichincha

Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de la Fuerzas Armadas "ESPE", Sangolquí
(Ecuador)

Mg. María Lorena Sandoval Jaramillo
mlsandoval1@espe.edu.ec
Mg. Thelmo Marcel Pesantez
marcelpc31@hotmail.com
Mg. Orlando Rodrigo Carrasco Coca
orcarrasco@espe.edu.ec

Resumen

El desarrollo de la condición física de las aspirantes a Policías de la "UPMA" en Ecuador se orienta a través de un trabajo tradicional, muchas veces contempla actividades inadecuadas en donde se busca alcanzar niveles óptimos de rendimiento físico estipulado por el departamento de Cultura Física de la Policía Nacional, que no cuenta con las condiciones de desarrollo integral expresadas y establecidas por quienes ejecutan el programa. Las actividades físico-recreativas lamentablemente no han sido parte de los programas de preparación física en todos los entornos de formación. Por ello, que se observa que los mencionados programas tienen deficiencia al momento de ser aplicados. Esta investigación se direcciona a la aplicación de actividades físico-recreativas en función del mantenimiento y desarrollo de la condición física de dicho estrato social. De 194 aspirantes se determinaron los resultados de las siguientes pruebas: de resistencia una mejoría del 1,8% en relación al pre test, de velocidad el 29,8% mejoró, de natación se observa un 1,6% de superación frente al pre test, de fuerza abdominal un 27,8% de mejoría con respecto al pre test y en el IMC se observa un 1,5% de buena composición corporal. Se demuestra con estos porcentajes que las actividades físico-recreativas permiten un mantenimiento y desarrollo efectivo de la condición física de los individuos estudiados. La propuesta alternativa planteada, bajo las condiciones de actividades físico-recreativas diseñadas, incrementa la actividad física en las aspirantes objeto de estudio.

Palabras clave: Policías. Condición física. Recreativo. Capacidades.

Abstract

The development of the physical condition of the aspiring police of "UPMA" in Ecuador is directed through a traditional work, inappropriate activities contemplated many times where it seeks to achieve optimal physical performance levels stipulated by the Department of Physical Education of the National Police, Which lacks full development conditions expressed and established by those implementing the program. Recreational activities physico unfortunately have not been part of the fitness programs in all learning environments. Therefore, it is observed that those programs are deficient when being applied. This research aims to apply physical-recreational activities according to the maintenance and development of the physical condition of this social stratum. 194 individuals were studied, the results of the following tests were determined: Resistance improvement of 1.8% compared to the pre-test, 29.8% speed improved, swimming 1.6% improvement is observed compared the pre test, abdominal strength 27.8% improvement compared to the pre test and BMI by 1.5% in good body composition were observed. We show that these percentages physical recreation permit effective maintenance and development of the physical condition of the subjects studied. The proposed alternative, under the conditions of physical and recreational activities designed, increases physical activity in the candidate being studied.

Keywords: Police. Fitness. Recreation. Capacities.

Recepción: 19/07/2015 - Aceptación: 02/10/2015

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 210, Noviembre de 2015. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

En el Ecuador todas las instituciones buscan involucrarse en proyectos que solucionen problemas y la Policía es una de ellas que constantemente se involucra en ser solución frente al sinnúmero de dificultades que se ven presentes en la sociedad, es así que una esfera de su trabajo es velar por desarrollar del personal que debe cumplir un programa integral tanto académico, físico y emocional que a futuro estará presente con la ciudadanía.

El trabajo físico aplicado en la mayoría de programas de instituciones policiales y militares cuentan con un exhaustivo programa de desarrollo de las cualidades físicas bajo un esquema tradicional, para el desarrollo y mantenimiento de la condición física y no se ha involucrado en otros campos que cumplan los mismos objetivos que no sea el tradicional. La "UPMA" que mantiene el interés en la renovación, nuevas metodologías e instrumentos para capacitar a sus aspirantes permitiendo la aplicación de una metodología completamente física - recreativa con el uso

de gran partes de sus áreas de funcionalidad, trabajando multifacéticamente en el repertorio de cualidades tanto físicas como emocionales, en la búsqueda del trabajo en equipo, crecimiento personal y desarrollo social.

Las actividades físicas-recreativas cuentan con nueve áreas para su aplicación, donde encontramos que se desarrollan más cualidades y condiciones que el modelo tradicional y que muchas de las ocasiones la preparación tradicional provocan daños físicos en articulaciones, columna vertebral y otros por los diferentes impactos que estos generan al realizarse (León, Calero y Chávez, 2014; Benítez y Calero, 2014), como trotes tediosos y de larga duración, donde las aspirantes lo realizan por obligación mas no por el beneficio que este trae. La aplicación de las actividades físicas- recreativas no solo son ejercicios o movimiento, estos llegan más lejos, son valiosas por el bagaje de información que se acopla, permitiendo a las aspirantes crear soluciones a sus problemas en sus trabajos donde se requiere grandes decisiones, desarrollo de la relación social con criterios democráticos y de respeto al compañero, cualidades significativas de solidaridad al que menos condición tiene, valiosos aportes de valores humanos en esta sociedad, que son parte sustancial de la recreación física, el deporte y la educación física contemporánea (Calero y González, 2014).

Los resultados obtenidos de 194 aspirantes a policías valoraron el conocimiento de la recreación y sus beneficios en las integrantes; los valores del IMC, analizando su talla y peso, como también la condición física, evaluadas por el organismo institucional direccionada a medir la resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica láctica-aláctica y la fuerza. Se desarrolló un análisis bajo las evaluaciones iniciales para la aplicación del programa recreativo y así la valoración del beneficio obtenido.

Con los resultados iniciales logrados se planteó el programa físico-recreativo factible a las aspirantes a policías, determinando las actividades de trabajo y desarrollo de cualidades requeridas por del programa de preparación y formación.

Para identificar el problema de investigación, se realizó encuentros previos con el grupo en estudio para analizar sus necesidades, donde se verifico que El programa institucional para el desarrollo de la condición física de las aspirantes mujeres a Policías de la Unidad de Protección del Medio Ambiente (UPMA) de la provincia de Pichincha, no cuenta con un programa físico-recreativo que facilite el aprendizaje significativo y alcance la motivación e interés por parte de las aspirantes a conformar filas policiales, presentando de esta manera una condición física desfavorable para el desarrollo y funcionalidad de su programa profesional y de esta manera la efectividad del currículo.

Metodología

Este diseño consta de un solo grupo, de 196 aspirantes mujeres a Policías de la "UPMA" de la ciudad de Quito, en Ecuador, sector la Armenia

En cuanto a los instrumentos, para la recolección de datos se realizó con un cuestionario, dirigido al reconocimiento y aporte de la recreación bajo la encuesta validada para actividad física- recreativa y en la condición física.

Técnica de medición

La investigación estuvo sustentada con diferentes instrumentos evaluativos, que permitieron determinar los niveles de conocimientos sobre la recreación, sobre la encuesta validada para Actividades Físicas-Recreativas y, para la condición física, los test de 12 min carrera continua (Cooper), 25 metros natación, 60 metros planos y abdominales 1 minuto test estipulados por el departamento de educación física de la Policía Nacional. Los test fueron realizados a los 194 aspirantes a formar filas policiales en esta unidad.

Para evaluar la condición física se realizó mediante la medición de los resultados pre prueba y post prueba y como ente de desarrollo una propuesta física-recreativa. Se observó también el comportamiento del IMC como medio de

control de la condición individual de las aspirantes, complementándose así con las distintas pruebas señaladas.

Evaluación de resultados y discusión

Resultados de la encuesta aplicada

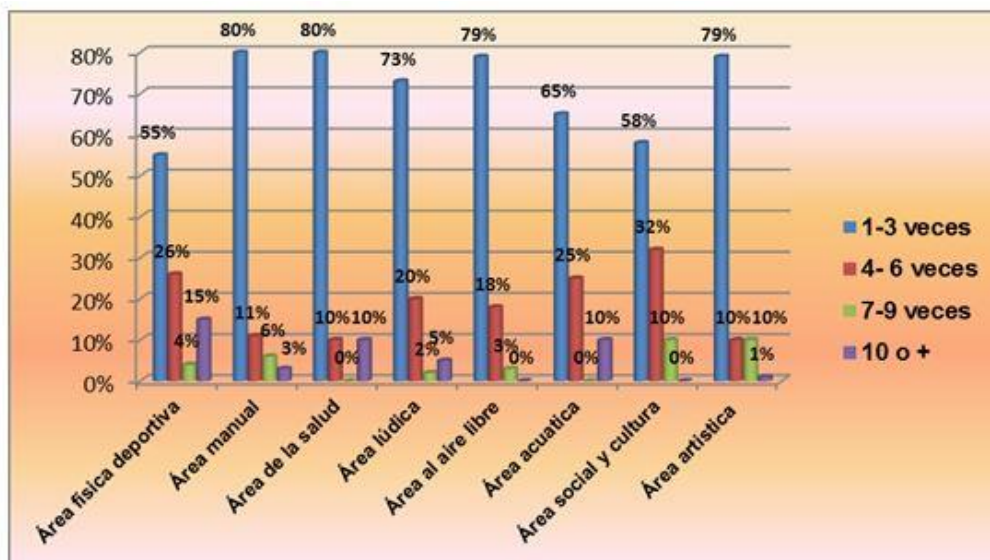
Tabla Nº 1. Análisis general pre-prueba de la práctica de las diferentes áreas (junio 2013)

Análisis general pre-prueba de la práctica de las diferentes áreas (junio 2013)					
Nº	Área	Ha realizado actividades físicas - recreativas de las diferentes áreas durante los últimos seis meses			
		1-3 veces	4-6 veces	7-9 veces	10 ó +
1	Área física deportiva	55%	26%	4%	15%
2	Área manual	80%	11%	6%	3%
3	Área de la salud	80%	10%	0%	10%
4	Área lúdica	73%	20%	2%	5%
5	Área al aire libre	79%	18%	3%	0%
6	Área acuática	65%	25%	0%	10%
7	Área social y cultura	58%	32%	10%	0%
8	Área artística	79%	10%	10%	1%

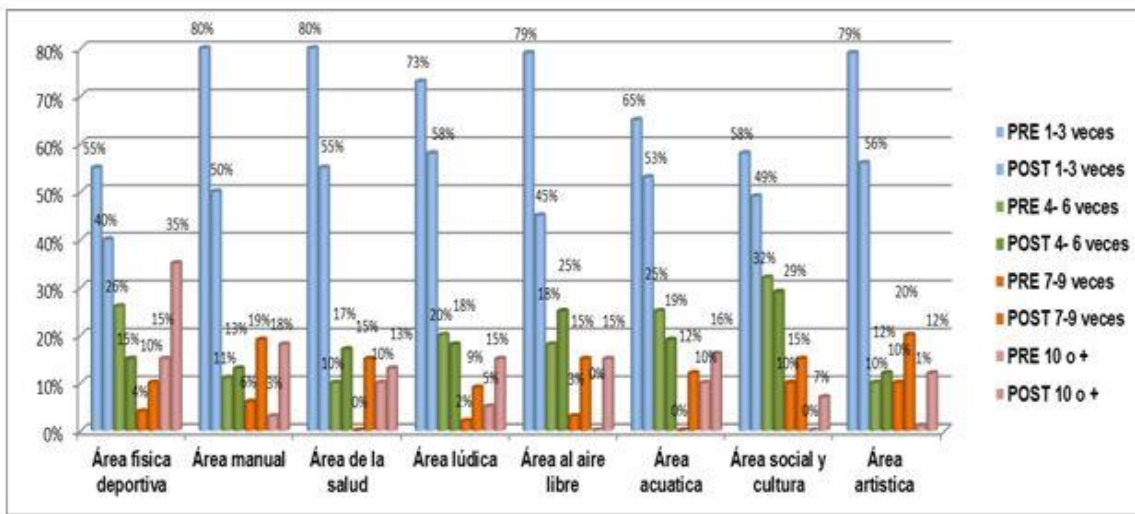
Tabla Nº 2. Análisis general pre y post test de la práctica de las diferentes áreas

N°	Área	Ha realizado actividades físicas-recreativas durante los últimos seis meses							
		Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
		1-3 veces	1-3 veces	4-6 veces	4-6 veces	7-9 veces	7-9 veces	10 ó +	10 ó +
1	Área física deportiva	55%	40%	26%	15%	4%	10%	15%	35%
2	Área manual	80%	50%	11%	13%	6%	19%	3%	18%
3	Área de la salud	80%	55%	10%	17%	0%	15%	10%	13%
4	Área lúdica	73%	58%	20%	18%	2%	9%	5%	15%
5	Área al aire libre	79%	45%	18%	25%	3%	15%	0%	15%
6	Área acuática	65%	53%	25%	19%	0%	12%	10%	16%
7	Área social y cultura	58%	49%	32%	29%	10%	15%	0%	7%
8	Área artística	79%	56%	10%	12%	10%	20%	1%	12%

Gráfico N° 1. Resultados generales de la práctica de diferentes áreas recreativas



Fuente: Aspirantes de la UPMA



Fuente: Aspirantes a Policías de la "UPMA" 2013

Análisis

Se observa con mayor realce que en el área física las aspirantes obtuvieron un 20% de mejoría en relación a realizar más de 10 veces en los meses posteriores al trabajo físico- recreativo aplicado lo que presenta un resultado positivo, mientras que en el área, manual una mejoría del 15%, el área lúdica presenta un 10% de mejoría en la respuesta de realizar más de 10 veces después de aplicado el programa, las demás áreas de igual manera presentan datos positivos de desarrollo lo que significa la reflexión y determinación del trabajo activo mediante menciona actividades.

Resultados del nivel de la condición física



Fuente: Aspirantes a Policías de la "UPMA" 2013

Análisis

Una vez realizada las pruebas de velocidad tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de excelente existe una superación de 58 aspirantes calificación significativa, en la calificación de muy bueno una disminución de 10 integrantes, en la calificación de bueno se observa una disminución de 46, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa ser positiva estos resultados ya que la mayor mejoría se obtiene en la calificación de excelente.



Fuente: Aspirantes a Policías de la "UPMA" 2013

Análisis

Una vez realizada las pruebas de nado tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de excelente existe una superación de 2 aspirantes, en la calificación de muy bueno una disminución de 1 integrantes, en la calificación de bueno se observa un aumento de 1 integrante, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa la última calificación ser positiva frente al trabajo aplicado.



Fuente: Aspirantes a Policías de la "UPMA" 2013

Análisis

Una vez realizada las pruebas de Fuerza Abdominal tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de excelente existe una superación de 6 aspirantes, en la calificación de muy bueno una mejoría de 48 integrantes, en la calificación de bueno se observa una disminución de 52 integrantes, mientras que en la calificación de regular disminuye con 2 integrantes lo que representa las dos últimas calificaciones ser positivo en el trabajo aplicado.



Fuente: Aspirantes a Policías de la "UPMA" 2013

Análisis

Una vez realizada las pruebas de resistencia tanto en el pre test como el pos test de las aspirantes a policías de la UPMA, se observa que en la calificación de excelente existe una superación de 2 aspirantes, en la calificación de muy bueno no existe modificación, en la calificación de bueno se observa un aumento de 4 integrantes, mientras que en la calificación de regular disminuye en un 6 integrantes lo que esto representa ser positivo determinando que al final de la propuesta aplicada existen cambios positivos.

Alternativa para la solución del problema

Las aspirantes a policías son de diversos partes del país quienes cuentan con condiciones favorables para el ingreso a la Unidad Policial pero de un 100% de policías aspirantes el 29% no conoce las cualidades que favorece las actividades recreación al perfil profesional el 25% reconoce y el 46% mantiene una respuesta neutra lo que determina el total desconocimiento de la funcionalidad con la que cuenta las actividades físicas- recreativas al momento de ser aplicada.

Las actividades físico-recreativas no solo son ejercicios de desgaste energético la aplicación de estas llegan mucho más ya que desarrollan cualidades como la constancia, la perseverancia, el trabajo en equipo, la colaboración, control del estrés para situaciones complejas y muchas más que son requeridas en el futuro profesional.

Las actividades físico-recreativas permiten un desarrollo multifacético con una amplia gama de cualidades físicas a desarrollarse de una forma indirecta y con alto grados de motivación y satisfacción lo que una aspirante a policía requeriría por su extenuante exigencia psíquica y física en este tipo de programas.

Esta propuesta promueve la preparación de la condición física en un esquema diferenciado y oportuno abarcando actividades de interés y regeneradoras del bienestar físico y psíquico. Para la elaboración del programa de actividades físico- recreativas se tuvo en consideración los sustentos teórico- metodológico abordados por diferentes autores, especialistas en la recreación, como lo de Aldo Pérez Sánchez y compañía quienes fortalecieron con sus ideas y principios técnicos en esta propuesta de trabajo.

Programación mensual Julio

Mes	Julio				
Días/fecha	Martes 2	Martes 9	Martes 16	Martes 23	Martes
	Jueves 4	Jueves 11	Jueves 18	Jueves 25	30
Actividad	Bailoterapia	Baloncesto,	Ecuavóley	Juegos	Waterpolo
	Manualidades	fútbol y	dinámico	Tradicionales	
		voleibol	Construcción	Caminata	
		Actividad	de una	parque las	
		dinámica el	escultura	cuadras	
		estilo de	con material		
		vida de la	reciclable		
		mujer			

Programación mensual Agosto

Mes	Agosto				
Días/fecha	Martes 1	Martes 6	Martes 13	Martes 20	Martes 27
		Jueves 8	Jueves 15	Jueves 22	Jueves 29
Actividad	Balonmano	Globoflexia	Aquaerobic	Baile	Juegos
		Origami	Escondidas	tropical	tradicionales
		Bailoterapia	y cogidas	Voleibol	Danza
				loco	folklórica

Programación mensual Septiembre

Mes	Septiembre			
Días/fecha	Martes 3	Martes 10	Martes 17	Martes 24
	Jueves 5	Jueves 12	Jueves 19	Jueves 26
Actividad	Beisbol	Aquaerobic	Juegos	Las
		Olimpiada	tradicionales	mejores
	Corramos a pintar	atlética	Adivina el	decisiones.
			personaje	Corramos
				a crear
				una figura

Programación mensual Octubre

Mes	Octubre			
Días/fecha	Martes 1	Martes 8	Martes 15	Martes 22
	Jueves 3	Jueves 10	Jueves 17	Jueves 24
Actividad	Juegos	Caminata	Bailoterapia	Baloncesto,
	tradicionales	parque de la	Manualidades	futbol y
	Orientación	raya		voleibol
		Waterpolo		Actividad
				dinámica el
				estilo de
				vida de la
				mujer

Conclusiones

En relación a los test físicos se observa una mejoría significativa o mantención bajo la aplicación de este medio físico-recreativo, en los resultado más importantes son la capacidad de resistencia en la calificación de excelente existe una superación de 2 aspirantes, en la prueba de fuerza abdominal en la calificación de muy bueno una mejoría significativa de 48 integrantes, en la prueba de natación calificación excelente 2 aspirantes superan y en la velocidad

en la calificación de excelente 58 aspirantes superan en esta calificación. Una de las condiciones de control y observación es el IMC donde se observa la disminución del estado pre obesidad y obesidad de 5 aspirantes lo que representa un avance significativo determinando que la aplicación de esta nueva metodología permite lograr resultados positivos propuestos por medios tradicionales de preparación o acondicionamiento físico.

Bibliografía

- Benítez, J. y Calero, S. (2014). Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Brooks, D. (2007). Libro Del Personal Trainer. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Calero, S. (2013). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2013). Nuevas tendencias mundiales en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo. Curso de Postgrado impartido en la Universidad de Guayaquil. Instituto de Investigaciones, Ecuador.
- Calero, S. (2014). Fundamentos del entrenamiento optimizado. Cómo lograr un alto rendimiento deportivo en el menor tiempo posible. Primer Congreso de Fisioterapia y Deporte. Universidad del Valle de México; Villahermosa, Tabasco, Estados Unidos Mexicanos.
- Calero, S. y Fernández, A. (2007). Un acercamiento a la construcción de escenarios como herramienta para la planificación estratégica de la Cultura Física en Cuba. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 12 - N° 114. Consultado en la Web: <http://www.efdeportes.com/efd114/construccion-de-escenarios-para-la-planificacion-estrategica.htm>
- Calero, S. y González, S.A. (2014). Teoría y Metodología de la Educación Física. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas.
- Calero, S., Fernández, A. y Fernández, R.R. (2008). Estudio de variables clave para el análisis del control del rendimiento técnico-táctico del voleibol de alto nivel. EFDeportes.com, Revista Digital. BuenosAires - Año 13 - N° 121 - Junio de 2008. Consultado en la Web: <http://www.efdeportes.com/efd121/control-del-rendimiento-tecnico-tactico-del-voleibol.htm>
- Friol, B., Calero, S., Diaz, J.R. y Guerra, C. (2012). Tests técnico-tácticos para seleccionar talentos en el voleibol femenino de 11 a 13 años. Lecturas Educación Física y Deportes, EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, Marzo. Consultado en la Web: <http://www.efdeportes.com/efd166/tests-tecnico-tacticos-para-talentos-en-el-voleibol.htm>
- González, J.J. y Gorostiaga, E. (2002). Fundamentos Del Entrenamiento de la Fuerza: Aplicación Al Alto Rendimiento Deportivo. Barcelona, España: INDE.
- Iglesias, S.L.; Calero, S. y Fernández, A. (2012). Plan de acciones para la instrumentación de los resultados del registro y procesamiento del rendimiento técnico-táctico en el proceso de dirección del entrenamiento deportivo del voleibol de alto nivel. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 164, Consultado en Enero de 2012. <http://www.efdeportes.com/efd164/registro-del-rendimiento-tecnico-tactico-en-voleibol.htm>
- León, S., Calero, S. y Chávez, E. (2014). Morfología funcional y biomecánica deportiva. Quito, Ecuador: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas.

- Maccaro, J. (2007). Equilibrio Natural para el Cuerpo de la Mujer: Obtenga Excelente Salud de Por Vida. USA: Charisma Media.
- Marín, B. (1996). Mujer y Deporte. Oviedo, España: Universidad de Oviedo.
- Nelson, M.E. y Wernick, S. (2000). Mujer fuerte, mujer en forma: una guía de ejercicios para mujeres de todas las edades. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Peral García, C. (2009). Fundamentos teóricos de las capacidades físicas. España: Editorial Visión Libros.
- Sebastiani, E. y González, C.A. (2000). Cualidades físicas. Barcelona, España: INDE.
- Vázquez, B. y col (1996). Guía para una educación física no sexista. Ministerio de Educación. España.
- Villada, P. y Vizuete, M. (2002). Los fundamentos teórico-didácticos de la educación física. Ministerio de Educación. España.
- Weineck, J. (2005). Entrenamiento Total. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.