



UNIVERSIDAD NACIONAL DE RIO NEGRO

**“PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTILO DE VIDA PARA
PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA FEDERAL
ARGENTINA CON ASIENTO EN LA CIUDAD DE VIEDMA- RIO NEGRO”**

Autor: José Sebastián BRITO

Tutor: Lic. Fernando MARRON

VIEDMA-RIO NEGRO

Mayo 2.025

Mail: sebastianbrito44@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

El autor expresa sus agradecimientos a:

- A los miembros de la D.U.O.F. Viedma de la Policía Federal Argentina, por su colaboración para la confección del presente trabajo investigativo.
- Al Lic. Fernando Marrón por sus orientaciones e interés mostrado durante el desarrollo y culminación de esta investigación.
- A los docentes de cada uno de los seminarios pertenecientes al plan de estudio, de la Licenciatura en Educación Física y Deportes.

“Lo que con mucho
trabajo se adquiere, más se ama.”

Aristóteles

INDICE

INDICE.....	1
TITULO:.....	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Planteamiento del Problema	7
Descripción del Problema.....	7
Pregunta Problema.....	9
Preguntas centrales sobre la problemática	10
Objetivo General.....	10
Objetivos específicos	10
Marco de Referencia.....	11
Antecedentes:.....	11
Marco Teórico.....	12
El Sedentarismo	12
Consecuencias del sedentarismo.....	13
Factores que influyen al sedentarismo.....	14
El sedentarismo y la obesidad.....	14
Actividad Física	15
Relación entre la Actividad Física y la Salud	16
Beneficios de la Práctica de Actividad Física.....	18

Estilo de vida.....	20
Estilo de Vida Saludable.....	20
Estilo de vida propio de los grupos laborales en las fuerzas de seguridad	20
Factores que contribuyen a la mala alimentación y al sedentarismo	20
Horarios irregulares y turnos prolongados.....	21
El estrés policial.....	21
La organización policial.....	25
La turnicidad.....	25
El sueño y la fatiga.....	26
Falta de tiempo para planificar alimentación y ejercicio	28
Acceso limitado a alimentos saludables en el entorno laboral	28
Cultura organizacional en torno a la alimentación y el ejercicio.....	29
Fatiga física y mental acumulada.....	29
Problemas de salud mental.....	30
Falta de formación y programas de bienestar	30
Entorno social y familiar.....	31
Influencia del entorno socioeconómico y cultural	31
Factores emocionales y motivacionales.....	32
Depresión y ansiedad	32
Falta de apoyo emocional	32
Educación Física adaptada a la Función Policial.....	33

Relación del entrenamiento físico y las habilidades cognitivas en el proceder policial	34
Actividad física policial	35
Marco Legal	38
Metodología	39
Enfoque de la Investigación:.....	39
Modalidad Básica de la Investigación:	40
Tipo de la Investigación:.....	40
Población y Muestra	40
Población.....	40
Muestra	41
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información.....	41
Encuesta	41
RESULTADOS.....	42
Análisis e interpretación de resultados	42
Conclusión General.....	56
Bibliografía	57
Anexo 1	60
Encuesta sobre Sedentarismo en la Policía Federal Argentina - Viedma, Río Negro	60
Anexo 2.....	65
Programa de actividad física	65

TITULO:

“PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS COMO ESTILO DE VIDA PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICÍA FEDERAL ARGENTINA CON ASIENTO EN LA CIUDAD DE VIEDMA- RIO NEGRO”

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la Actividad Física para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Federal Argentina, con asiento en la Localidad de Viedma Provincia de Rio Negro. Los datos se recogieron en el lugar donde ocurren los acontecimientos, por lo que a través del problema descripto se pretende determinar la importancia de la práctica de la actividad física para evitar el sedentarismo en los uniformados.

Se escogió la investigación de tipo cuantitativa, porque se analizaron datos cuantitativos, cuya recolección se llevó a cabo mediante la realización de encuestas cerradas (anónimas) sobre la realización de actividades físicas, datos personales (edad, sexo, cantidad de horas de trabajo, antigüedad), como así también cuestiones relacionadas con los hábitos alimentarios como ser si realizan las cuatro comidas principales.

Se trató, de utilizar las instalaciones de la Policía Federal, para promocionar un estilo de vida más activo, a la vez que se consigue que el nivel de actividad física de los miembros aumente. Como resultado se observó que los miembros de la Policía Federal Activos de Viedma se concientizaron de la importancia de practicar actividad física, pero con poco conocimiento teórico y práctico; también se notó poco conocimiento al principio de los verdaderos beneficios de realizarla de manera habitual; pero luego mejoraron.

Palabras Claves: Efectos, Salud, Causa, Sedentarismo, Mala Alimentación, Policía.

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical activity to prevent sedentary lifestyle in members of the Argentine Federal Police, based in the town of Viedma, Rio Negro Province. The data were collected in the place where the events occur, so through the problem described, the importance of practicing physical activity to prevent sedentary lifestyle in uniformed officers is intended to be determined.

Quantitative research was chosen because quantitative data were analyzed, which were collected through closed (anonymous) surveys on the performance of physical activities, personal data (age, sex, number of working hours, seniority), as well as questions related to eating habits such as whether they eat four main meals.

The aim was to use the facilities of the Federal Police to promote a more active lifestyle, while increasing the level of physical activity of the members. As a result, it was observed that the members of the Federal Police in Viedma became aware of the importance of practicing physical activity, but with little theoretical and practical knowledge; there was also little knowledge at the beginning of the true benefits of doing it regularly; but then they improved.

Keywords: Effects, Health, Cause, Sedentary Lifestyle, Poor Nutrition, Police.

Planteamiento del Problema

Descripción del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2010) OMS, casi un 60% de personas en el mundo tienen actividad física pasiva, debido a que no realizan o poco participan en éstas, aumentando así el sedentarismo laboral y doméstico; este problema se ve reflejado en países desarrollados, determinándose como las principales causas el aumento del uso masivo de medio de transportes pasivos y la falta de espacios públicos como parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Así mismo según datos de la OMS (2010), el 6% de las muertes en el año, es causado por el sedentarismo, lo que lo hace la cuarta causa de muertes en el mundo. De igual manera las cifras indican que el 31% de las personas que tienen edades superiores a los de más de 15 años, no tienen una vida física activa. (2014).

Las personas que sufren de sedentarismo no solo presentan problemas físicos, sino que además comienzan a tener problemas psicológicos porque esto hace que tengan problemas de autoestima al querer verse bien físicamente por lo que muchas veces actúan de manera agresiva. (Carrillo, 2015).

Muchas personas padecen de sedentarismo sin ni siquiera saberlo y solo se empiezan a dar cuenta cuando comienzan a padecer quebrantos de salud que se manifiestan la mayoría de las veces con desórdenes metabólicos y enfermedades cardiovasculares (Carrillo, 2015). Si esta problemática se redujera en un 25% estaríamos evitando cerca de 1,3 millones de muertes en el mundo (universal, 2014).

En el mundo son muchos los países en que su población policial presenta sedentarismo; en Argentina, por ejemplo, ocho de cada diez oficiales de la Policía Federal tienen problema de peso causado por el sedentarismo (Domínguez, 2017). Asimismo en México el sobrepeso y obesidad afecta

a la Policía, algunos estudios revelan que 7 de cada 10 policías no pueden perseguir a un delincuente por más de 100 metros (Mundo criminal, 2013).

En Gran Bretaña-Reino Unido, Un reciente sondeo halló que el 53% de los integrantes de la fuerza pública estaba excedido de peso y uno de cada 100 sufría de obesidad mórbida (Mundo criminal, 2013). De igual forma los Policías de Estados Unidos también tienen problemas con el sobrepeso, generando bajas laborales por lesiones en acto de servicio y enfermedad. Un estudio centrado en uno de los mayores departamentos de policía de Estados Unidos mostró que casi el 50% de sus agentes tenían al menos tres de los cinco mayores factores de riesgo de accidente cardiovascular: alto colesterol, fumadores, obesidad, falta de ejercicio físico y alta presión arterial (Mundo criminal, 2013).

En Ecuador, un 70% de los policías sufren de sedentarismo, por lo que afecta la preparación física de los deportistas y no permiten alcanzar un adecuado rendimiento y condiciones impredecibles donde se podría obtener las aptitudes apropiadas, para enfrentar las pruebas físicas a las que son sometidos (Cañar, 2015).

Colombia, no es ajeno a esta problemática, en un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud durante el año 2016, nuestro país fue comparado con otros 10 países de la zona y ocupó el primer lugar de aquellos que realiza menos actividad física puesto que el número de personas que se ejercita mínimo 150 minutos en la semana es inferior al 40% (Vásquez, 2016).

En ciudades como Villavicencio, se desarrolló una investigación sobre la actividad física durante el quehacer policial con el fin de realizar un diagnóstico que permitiera elaborar una guía de educación física para este personal (González, Pinzón, Morera, & Medina, 2007).

Las largas jornadas laborales en condiciones que demandan poco gasto energético debido al inmovilismo casi obligatorio; así como, la falta de cultura de movimiento que hace que los miembros policiales realicen poca actividad física, han generado serios problemas de sobre peso y obesidad en los policías. La falta de planes y programas que coadyuven al miembro policial del Servicio Urbano

incrementa esta problemática, que se ve reflejada directamente en imagen institucional, calidad de servicio y salud policial principalmente.

El sedentarismo en la preparación física de los integrantes policiales de esta división de la Localidad de Viedma-Rio Negro, se debe a que no existe una preparación física planificada, ni un uso adecuado del tiempo libre, lo que provoca el sedentarismo en los policías de esta jurisdicción, ya que presentan un estado físico inadecuado, en el momento de realizar alguna actividad, puesto que el régimen de vida que llevan así lo obliga.

Por otro lado, el deterioro físico, les ocasiona una vida sedentaria, los horarios de trabajo son extensos y no cuentan con un tiempo destinado para realizar ejercicio, por lo que caen en la inactividad siendo muy perjudicial para su salud, el ritmo de vida, los horarios de alimentación, la falta de actividad física, entre otros se refleja en el sobrepeso que presenta un alto número de elementos policiales, y con ello se presentan los problemas cuando son evaluados físicamente en las pruebas físicas con fines de ascenso profesional.

Finalmente, la limitada información de la preparación física en la división, se debe a la falta de programa de entrenamiento, la despreocupación personal por mantener sus condiciones físicas óptimas por parte de los policías, determina que se presentan estragos y síntomas de sobrepeso por su sedentarismo, puesto que de esta manera exponen su salud, y también su carrera profesional, porque al no estar preparados, y no tener un manual de entrenamiento deportivo, pueden ver truncadas sus aspiraciones.

Pregunta Problema

¿De qué manera las actividades físicas desde un programa de entrenamiento físico se pueden convertir en un estilo de vida saludable que prevenga o disminuya el sedentarismo en los miembros de la Policía Federal Argentina Viedma- Rio Negro?

Preguntas centrales sobre la problemática

¿Cuál es el nivel de sedentarismo que sufre la población investigada?

¿Cuáles son las principales causas del sedentarismo en la Policía Federal Argentina Viedma-Rio Negro?

¿Cuáles son los principales factores de riesgo a los que está expuesta la población investigada a causa de la no practica de actividades físicas?

Objetivo General

Determinar las Actividades Físicas para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Federal Argentina con asiento en la Ciudad de Viedma- Rio Negro.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de sedentarismo en la población en estudio.

Analizar las principales causas de sedentarismo en los miembros de la Policía Federal Argentina Viedma Rio Negro, para poder contrarrestarlas.

Identificar los factores de riesgos en los miembros de la policía Federal Argentina Viedma Rio Negro.

Proponer una intervención que promocióne un estilo de vida más activo, proporcionando las herramientas necesarias y promoviendo hábitos saludables.

Marco de Referencia

Antecedentes:

Para la construcción de los antecedentes el investigador consultó trabajos similares realizados, los cuales se referencian a continuación.

A pesar de que los estudios relevan que desde la actividad física se puede tener una mejor salud, reduciendo la causa de enfermedades cardiovasculares u otros riesgos asociados a la diabetes o el cáncer; los sedentarismos siguen tomando fuerza sobre todo en los países desarrollados (Rosa, 2009). Es por esta razón, que se viene observando con preocupación esta situación y se adelantan diferentes estudios que llevan a tomar medidas preventivas en los jóvenes (Carrillo, 2015).

A nivel mundial se han realizado muchas propuestas para la prevención o erradicación del sedentarismo, pero particularmente en la atención para conocer el estado de sedentarismo de las personas, la mayoría de ellos basándose en cuestionarios que indagan sobre los hábitos de actividad física que realizan las personas (Márquez y De Paz, 2000). Ejemplos de este tipo de cuestionarios es el de la actividad física – IPAQ, desde el cual se han obtenido datos relacionados con la salud de las personas y que ayudan en protocolos investigativos y monitoreo (Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena, 2007).

En Brasil, en la población del Valle de Paraíba, se realizó un programa de actividad física con adultos mayores y este mostro resultados muy positivos no solo a nivel de condiciones físicas sino también en su estado emocional gracias a que se vivenciaban dinámicas de integración social (Araujo y Manucussi e Faro, 2012).

Uno de los países con mayor obesidad en el mundo es México, con cerca de un 69% de sus habitantes con problemas de sobrepeso lo que equivale a aproximadamente 21 millones de personas (Diario Uno, 2009). Debido a esta situación, la policía de este país ha iniciado con programas de preparación física que permitan un mejor estado físico de su personal y de paso aumentar la efectividad

en los procedimientos policiales, brindándoles el condicionamiento físico necesario como requisito para poder aspirar a un ascenso en sus carreras policiales.

Así mismo, otros departamentos de policía como la de Ecuador, ha implementado programas similares que se complementan con una unidad de educación física, recreación y deportes, desde la cual se brindan asesorías físicas a sus integrantes con el fin de mejorar su estado físico y reducir enfermedades cardiovasculares (Cañar, 2015).

En Colombia, por su parte, se han implementado talleres de recreación terapéutica que han servido como estrategia para mejorar la salud mental de los soldados; dichos talleres incluían técnicas como catarsis, relajación, visualización y psicología energética, desde las cuales se logró disminuir el estrés y esto se apoyó en actividades recreativas que motivaron a los participantes a tener un nivel de compromiso más alto con su propio estado físico (Martínez y Trejos, 2001).

En la ciudad de Medellín, en el departamento de Antioquia, se llevó a cabo un estudio con personas de ambos sexos y de diferentes edades con el fin de determinar el nivel de actividad física y los factores que se hallan asociados al sedentarismo. Los resultados mostraron que las mujeres son quienes menos realizan actividad física y que desde la juventud se empieza a adoptar el sedentarismo y este se mantiene a lo largo de la vida (Martínez et al., 2008).

En Villavicencio, Meta, se realizó el proyecto “La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de módulo de educación física”, desde el cual se tomaron referentes para elaborar e implementar un módulo para la enseñanza de la educación física durante el tiempo de formación (González et al., 2007).

Marco Teórico

El Sedentarismo

OMS, 2010. Afirma que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, llegándose a considerar una epidemia, lo que repercute de forma considerable en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006; OMS, 2010).

Toda persona tiene las condiciones para mantenerse activa físicamente durante su periodo de vida, independientemente de la labor que realicen y las ocupaciones que desempeñen (OMS, 2002).

El sedentarismo puede ser entendido como la no realización de actividad física regular, preferentemente diaria, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana. Una persona sedentaria tiene mayores riesgos de adquirir enfermedades cardiovasculares por lo que el estarse quieto no es recomendable además porque las actividades físicas ayudan a evitar el riesgo de contraer enfermedades como hipertensión, obesidad y diabetes (Álvarez, 2010).

Se dice que hay sedentarismo cuando hay ausencia de ejercicio físico habitual y de movimiento en la persona. Semanalmente, se deben realizar como mínimo tres días de ejercicio en periodos no inferiores a 30 minutos que pueden ser repartidos a lo largo del día; de no ser así, se dice que la persona es sedentaria (Carrillo, 2015).

La actividad física puede contribuir a prolongar la vida y mejorarla notablemente a nivel fisiológico, social y psicológico, puesto que hay una relación entre el ejercicio y las respuestas que da el cuerpo. Una persona adulta que tienen buena actividad física tiene menos probabilidades de padecer enfermedades crónicas (Pendeza, 2006).

Consecuencias del sedentarismo.

Desde el sedentarismo se generan diferentes consecuencias negativas para la salud del ser humano. Algunas de ellas es el correr mayor riesgo de padecer problemas cardiovasculares por falta

de inactividad física lo que hace que el aparato respiratorio se debilite y sea más ineficaz; esto se traduce al mismo tiempo en problemas de diabetes, cardiopatía, osteoporosis y fracturas, al igual que en hipertensión arterial (Carrillo, 2015).

Además de lo anterior, cuando el sedentarismo se empieza a volver parte de la vida cotidiana de las personas, se empiezan a generar dificultades que van desde aumento de los riesgos de sufrir una presión arterial, dificultades de hipertensión, afecciones cardiacas, problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma e infartos; obesidad, arterioesclerosis, dolores musculares y propensión a la diabetes (Padial, 2010).

Factores que influyen al sedentarismo.

Decimos que una persona es sedentaria cuando no realiza actividades en el día a día que le lleven a una cantidad mínima de movimiento desde el cual se produzca un gasto de energía diferente al que se produce con las actividades cotidianas. Son muchos los factores que pueden incidir a que una persona no desee realizar actividades físicas como el ejercicio o el deporte y la mayoría de ellos tienen que ver con el poco aprovechamiento del tiempo libre y acomodarse a hábitos alejados de todo esfuerzo físico (Carrillo, 2015).

El sedentarismo y la obesidad.

Factores como la malnutrición y un estilo de vida de poco ejercicio o actividad física, están haciendo que cada día sean mayores los números de personas con problemas de obesidad, la cual es vista como una enfermedad de moda en la sociedad, especialmente en América Latina (Bur, 2009). Muchas de las razones para la obesidad están dadas por el incremento en la inactividad física, los hábitos de la vida urbana y el sedentarismo (Carrasco, 2009).

Actividad Física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir; ya que engloba desde actividades de baja intensidad como bajar escaleras o pasear, a otras más extenuantes, como realizar una maratón (Serra et al., 2006).

Se puede definir la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Aznar y Webster, 2006; OMS, 2010).

Esta definición solo atiende al plano físico, pero hay que tener en cuenta que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y reúne una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural, por lo tanto, cualquier definición o explicación de este concepto debería incluir estas tres dimensiones. De esta manera, se concluye que la definición más completa para referirnos a actividad física sería la siguiente: “cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís, 2000, p.16).

La “actividad física” y el “ejercicio físico” son dos términos, que en el ámbito cotidiano pueden confundirse e incluso utilizarse como sinónimos.

Para comprender la relación que existe entre estos dos conceptos, se alude a Aznar y Webster (2006), quienes exponen que la actividad física se trata de un vocablo amplio que comprende el concepto de “ejercicio físico”.

“El ejercicio físico es un término más específico, que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia, con el objetivo de mejorar y mantener la condición física de la persona” (Aznar y Webster, 2006, p.11).

Para Serra, Román y Aranceta (2006), el ejercicio físico es también toda actividad física planificada y estructurada, que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos

de la condición física. Entendiendo esta última como el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).

La condición física es otro concepto fundamental para poder comprender de forma adecuada que es la actividad física.

Según Devís (2000), podemos expresar que la condición física es un estado, producto o nivel de forma física determinado en alto grado por la genética, que se obtiene de medir, mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de que consta.

Por su parte, Aznar y Webster (2006) la definen como un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana. Describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

Esta última, en la que se introduce la idea de bienestar, puede estar más cerca del concepto de salud como podremos observar en el siguiente apartado.

Relación entre la Actividad Física y la Salud

Para poder entender cualquier relación entre salud y actividad física lo primero es ser conscientes de la evolución del concepto de salud dentro de este ámbito. La actividad física, guarda una relación con la salud, que ha ido cambiando a través de la historia.

A lo largo de los últimos siglos, destacan diferentes movimientos o corrientes que relacionan la salud con la actividad física (Delgado y Tercedor, 2002):

Movimiento higienista: finales del siglo XIX y principios del XX. Debido a la falta de higiene y salubridad surge una gran preocupación social, donde se empieza a dar diversos criterios de higiene.

Movimiento fitness: desde mediados del siglo XX a los años 70. Su principal finalidad es conseguir un aumento de la condición física. Se busca el rendimiento y prima lo cuantitativo frente a lo cualitativo. Este movimiento en la última década se ha ido orientando más hacia la salud y de este modo se ha introducido en diferentes contextos como el educativo entre otros.

Movimiento social hacia la salud: década de los 80. Después del movimiento fitness, se desencadena un interés creciente sobre la salud. Aparecen fenómenos como la gimnasia de mantenimiento y un auge por la dietética y un aumento considerable de la práctica de actividad física improvisada.

Como se puede observar, a través de estos movimientos sucesivos en el tiempo, el concepto de salud fue evolucionado con ellos. Desde comienzos del siglo XX que se entendía como salud la ausencia de enfermedad, se tenía por tanto una visión higiénica y terapéutica de la actividad física relacionándola a la prevención de enfermedades derivadas de los problemas de salubridad. Hasta principios del siglo XXI que el concepto de salud desechó el sentido higiénico, aunque aun manteniendo el carácter preventivo vinculado en este caso a enfermedades no derivadas de la falta de higiene sino modernas como son el cáncer, el exceso de colesterol, la osteoporosis o enfermedades cardiovasculares (Devís, 2003).

Actualmente, se puede distinguir tres perspectivas que relacionan la actividad física y la salud: una perspectiva rehabilitadora; una perspectiva preventiva y una perspectiva orientada al bienestar. La primera considera la actividad física como un instrumento a través del cual se puede recuperar o paliar una enfermedad o lesión o los efectos negativos que esta ocasiona. La segunda utiliza la actividad física para reducir el riesgo de lesiones o enfermedades. Por ejemplo, mediante el cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de ejercicios físicos. Las dos perspectivas expuestas hasta el momento están estrechamente relacionadas a los términos de enfermedad y lesión, pero para ampliar las relaciones debemos ir más allá del concepto de enfermedad incorporando una perspectiva orientada al bienestar. Esta tercera perspectiva considera que la actividad física ayuda al desarrollo personal y social mejorando la existencia humana, incluyendo el concepto de calidad de vida. Ninguna de las perspectivas señaladas anteriormente es excluyente, sino que están interrelacionadas. (Devís, 2003).

Es importante entender que solo cuando el concepto de salud vaya más allá de la ausencia de enfermedad y se entienda como “bienestar”, las relaciones entre estos dos términos aumentarán y

podremos entender la actividad física, no solo como un garante de salud, sino también como un componente que puede contribuir a nuestro desarrollo personal y social, unido al concepto de calidad de vida (Devís, 2003).

La salud consiste en la toma de posesión del propio cuerpo. Así, los que son capaces de controlar su cuerpo, de poseerlo y apropiárselo tienen más salud que los que se conforman con el bienestar material del mismo. La salud no es un “hecho” sino un “valor”, y no tiene sentido más que en el conjunto de un determinado sistema de valores (Márquez y Garatachea, 2009, p.33).

Beneficios de la Práctica de Actividad Física.

Numerosos son los autores que han escrito sobre los beneficios que tiene la realización de actividad física. Pero hay que tener en cuenta que para que esta práctica sea saludable y beneficiosa, debe ser realizada de forma regular y evitando los posibles riesgos que su mal uso entraña.

Entre efectos positivos para la salud que conlleva la realización habitual de actividad física, enumerados por Sánchez (1996), podemos destacar los siguientes:

Aumento del consumo máximo de oxígeno.

Reducción de la frecuencia cardíaca a un consumo de oxígeno dado

Mayor eficiencia del músculo cardíaco.

Mejora de la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio.

Mejora de la resistencia durante el ejercicio.

Aumento del metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional.

Contrarresta la obesidad.

Mejora la estructura de los ligamentos y articulaciones

Aumenta la fuerza muscular

Aumenta la liberación de endorfinas.

Amplifica ramificaciones de la fibra muscular.

Mejora la tolerancia al calor y aumenta la sudoración. Devís (2000).

En Devís (2000), se puede realizar una clasificación de los beneficios de la actividad física, que dividiremos en: preventivos, rehabilitadores y de bienestar.

Preventivos: Mejora de los sistemas corporales (cardio-respiratorio, músculo-esquelético, metabólico). Disminución de factores de riesgo asociados o enfermedades cardiovasculares.

Rehabilitadores: Biomédicos (recuperación de lesiones en el aparato locomotor, recuperación de problemas cardiovasculares). Psicológicos (ansiedad, estrés y depresión).

De bienestar: Sentirse vital Buenas relaciones sociales. Sentido de pertenencia al grupo o comunidad; Ser capaz de hacer cosas por uno mismo. Satisfacción / diversión Mejora de la autoimagen. Seguridad.

Está demostrado que la actividad física, practicada con regularidad, reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y cuenta con beneficios psicológicos (Márquez y Garatachea, 2009; OMS, 2010). Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y ayuda a mejorar el control del peso (OMS, 2010).

Considerando las aportaciones de Aznar y Webster (2006), la práctica de actividad física cuenta con numerosos beneficios para la salud, los principales son: Durante la infancia: Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad. Promoción del crecimiento y el desarrollo saludable de los sistemas cardiovasculares y músculo-esquelético. Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico.

Durante la edad adulta: Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa. Reducción de la morbilidad y mortalidad derivadas de enfermedades crónicas. Mejora la masa ósea, reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Durante toda la vida: Establecimiento de modelos de actividad física. Incremento de las posibilidades de convertirse en una persona adulta activa.

Estilo de vida

El estilo de vida es un equivalente a un modo de vivir, que se expresa por medio de diferentes ámbitos del comportamiento humano que se fundamentan en las costumbres, la relación del entorno y las relaciones interpersonales, según Perea (2004) es la forma más llana es el modo, forma o manera de vivir de una persona teniendo en cuenta su cultura, sistema social, económico y nivel de conocimientos, ésta dependerá del comportamiento que desarrollen las personas, los mismos pueden ser estilos de vida saludables o nocivos para la salud.

Estilo de Vida Saludable

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un estilo de vida saludable como aquel en el que se adoptan comportamientos y hábitos que promueven la salud física, mental y social. Un estilo de vida saludable implica tomar decisiones conscientes que contribuyan a mantener y mejorar el bienestar general y reducir el riesgo de enfermedades crónicas y otros problemas de salud.

Estilo de vida propio de los grupos laborales en las fuerzas de seguridad

Los grupos laborales, como las fuerzas de seguridad, a menudo desarrollan estilos de vida únicos que pueden diferir significativamente de los estándares de salud convencionales. Esto se debe a una combinación de factores:

Factores que contribuyen a la mala alimentación y al sedentarismo

La mala alimentación y el sedentarismo en el personal policial son fenómenos cada vez más preocupantes, ya que afectan tanto la salud física como el bienestar mental de los agentes, además de repercutir en su rendimiento laboral y capacidad para enfrentar las exigencias de su trabajo. La

naturaleza del trabajo policial, los horarios, el entorno laboral y una serie de factores psicosociales y organizacionales interactúan para crear un ambiente que favorece estilos de vida poco saludables. A continuación, se exploran en detalle los factores que contribuyen a la mala alimentación y el sedentarismo en el personal policial.

Horarios irregulares y turnos prolongados

El trabajo policial rara vez sigue un horario estándar. Muchos oficiales están sujetos a turnos rotativos, que incluyen jornadas de 12 horas o más, y en ocasiones trabajan de noche o fines de semana. Estos horarios alteran el ciclo de sueño y, en consecuencia, afectan la alimentación. La irregularidad de los turnos hace que los agentes a menudo no puedan respetar los horarios regulares de comida. Esto lleva a comer en momentos poco apropiados, como a altas horas de la noche, cuando el metabolismo es más lento, favoreciendo la acumulación de grasa corporal.

Además, trabajar durante largas horas provoca fatiga, lo que a menudo deriva en el consumo de alimentos rápidos y ultra procesados que están más fácilmente disponibles. La falta de energía, combinada con la necesidad de “recargar” rápidamente durante los turnos, lleva a consumir alimentos altos en calorías, grasas saturadas y azúcares.

El desgaste físico y mental después de largas jornadas también reduce la motivación para hacer ejercicio. Los policías suelen optar por el descanso en su tiempo libre, lo que contribuye a un estilo de vida sedentario. Esto genera una rutina en la que las demandas laborales suprimen cualquier esfuerzo para realizar actividad física.

El estrés policial

El estrés o agotamiento es un tema que afecta a todos los países y por lo tanto son numerosas las investigaciones que sobre el tema se han desarrollado. En Canadá Oligny (1994) comprobó que,

de un total de 2300 policías repartidos en veintinueve puestos diferentes, el 37% tenía problemas conyugales, el 23% sufría problemas de alcoholismo, el 20% tenía hijos con problemas emocionales, el 10% hacía uso de los fármacos y tranquilizantes y el 36% tenía problemas de salud. La incidencia del divorcio es más elevada en este grupo profesional, quedando demostrada la influencia negativa de la dura vida del policía sobre las relaciones familiares y de pareja; la presión dura y continua del trabajo policial y quizás una vida familiar no orientada adecuadamente a esta situación influyen a la hora de enfocar un soporte familiar consistente y que proporcione una ayuda eficaz. Un estudio realizado por las fuerzas Policiales australianas implementó un cuestionario a 1929 policías, teniendo en cuenta la edad, el sexo, el distrito de trabajo, el rango, la ocupación, el nivel educativo, etc. Los resultados revelaron que el estrés podía afectar al individuo en cuatro niveles dependiendo de su intensidad. Estos niveles son (Savery, Soutar y Weaver, 1993):

Nivel Uno: Estrés temporal caracterizado por aumento de la presión sanguínea y cambios metabólicos.

Nivel Dos: Irritabilidad, ansiedad, tensión, dificultad para la concentración, síntomas del Nivel Uno de forma más intensa.

Nivel Tres: Dolores de cabeza, problemas estomacales, dolores en el pecho.

Nivel Cuatro: Ulceras, alcoholismo, adicción a drogas, ataques al corazón.

Los autores concluyeron que muchos policías creen que su trabajo tiene efectos negativos en su vida social y familiar. Se dividieron en cuatro grupos según la incidencia negativa y se llegó a constatar que un 19% del total sufría cierta tensión laboral que influía negativamente en la vida familiar; un segundo grupo (34%) no mostraba ningún síntoma; el tercer grupo, integrado por un 16%, informó que sufrían una fuerte tensión en el trabajo pero que por el contrario no influenciaba

negativamente en su vida; finalmente el cuarto grupo, el 31% de la muestra, soportaba altos niveles de tensión en el trabajo e influía negativamente sobre actividades sociales.

En España, Calvé (1992) realizó un estudio a partir de una muestra de 1.792 sujetos (todos ellos miembros del Cuerpo Nacional de Policía en distintas escalas). Los resultados se compararon con muestras obtenidas de la población general revelan que los tres problemas de salud más frecuentemente expresados por este colectivo son por este orden: lumbago, trastornos de estómago y problemas de nervios. Por otro lado, las quejas expresadas con relación al padecimiento de síntomas psiquiátricos inespecíficos (tensión nerviosa, insomnio, cansancio...) y la propia autopercepción de padecer “problemas de nervios” suponen un porcentaje que doblan al encontrado para la prevalencia probable de trastornos psiquiátricos. En el segundo de los casos representa un 174% del total de los sujetos estudiados y es superior al que suele encontrarse en la población general de igual sexo y edad. El porcentaje de sujetos que consume habitualmente algún tipo de psicofármacos (tranquilizantes, antidepresivos) resulta semejante al encontrado en la población española (de igual sexo y edad). Por el contrario, en el consumo de alcohol encontramos que el porcentaje de bebedores excesivos es muy superior al que se encuentran en la población general, ajustada por sexo y edad, y constituye el principal problema de salud de los policías.

Este autor estableció las siguientes conclusiones:

Los policías constituyen uno de los grupos profesionales con mayor frecuencia de suicidios (no únicamente en España sino en otros muchos países).

Los comportamientos de abuso de alcohol, como modo de evasión, representan uno de los problemas de salud más importantes y sitúan a los policías entre los grupos profesionales con un consumo más elevado.

Las prevalencias que se encuentran de trastornos de ansiedad y depresión son más altas que en la mayoría de los otros grupos profesionales.

En bastantes poblaciones estudiadas el grupo de los policías presenta más problemas de salud que otros grupos profesionales.

La mayoría de los estudios refieren unas tasas de divorcios y de problemas matrimoniales graves, superiores a las de otros grupos profesionales.

La policía es uno de los grupos profesionales que presenta mayor riesgo de estrés. El estrés se define como un estado de tensión mental o emocional o de tensión resultantes de las circunstancias adversas o exigentes. Las razones del estrés policial podrían derivar de las largas horas de trabajo, hábitos de comida irregular, noches de insomnio, malas condiciones de vida, trato recibido de los superiores (Deb et al., 2005). El estrés entre los policías se manifiesta en forma de fatiga, depresión, dolores de cabeza crónicos, irritabilidad, cambios en el apetito o el estado de ánimo, baja autoestima, falta de concentración y comportamiento impulsivo (Deb et al., 2005).

También en el ámbito policial es estrés puede aumentar la fatiga, viéndose afectada la toma de decisiones por lo que los policías no pueden ejercer sus funciones de protección de los ciudadanos de forma adecuada (National Institute of Justice, 2012). Los factores que pueden causar estrés y fatiga entre los agentes de policía destacan:

Factores relacionados con el trabajo:

Mala gestión desde la organización

Equipos inadecuados o rotos

Exceso de horas extraordinarias, rotación de turnos frecuente (turnicidad)

Cambios regulares en las funciones

Factores individuales:

Problemas familiares

Problemas financieros

Problemas de salud

Segundos trabajos para obtener ingresos extra

La organización policial

En los estudios al respecto se ha visto que el nivel de estrés que presentan estos profesionales es elevado no sólo por la labor en sí que desempeñan, en contacto permanente con el ciudadano, sino también por los factores psicosociales de su propia organización (García, Pérez y Albacete, 2013).

Por ejemplo, la investigación en los últimos 20 años entre los agentes de policía ha demostrado que las tensiones dentro de la organización, tales como los conflictos, carga de trabajo y la falta de apoyo es probable que sean fuentes de estrés más adversas que los factores estresantes operativos (van der Velden, 2013).

La propia organización y subcultura policial contribuyen a los niveles de estrés que experimenta la policía. Los efectos de la presión de la organización y la generada por la propia subcultura policial a menudo llevan al agente a experimentar una gran cantidad de estrés en su vida laboral, social y familiar, dando lugar al burnout, el agotamiento y la jubilación en el trabajo, así como una serie de dolencias físicas y emocionales (Arter, 2008).

La turnicidad

La estructura social actual precisa de una serie de profesionales durante las veinticuatro horas del día; como son, los policías que deben prestar un servicio a los ciudadanos las veinticuatro horas del día. Consecuentemente, los turnos de trabajo son necesarios para garantizar este servicio permanente. Por ello, la profesión de estos policías supone más riesgo de estrés, debido a los factores psicosociales presentes en sus funciones, entre ellos, el trabajo a turnos.

Las investigaciones sobre turnicidad, a nivel general y en todas las profesiones, informan de la evidente influencia negativa de los turnos rotativos en los trabajadores, y en especial el turno de noche.

El sistema de trabajo a turnos estaría dentro de los factores psicosociales que, en el medio ambiente laboral, se han identificado como potencialmente negativos, y con las consiguientes consecuencias adversas para la salud (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2006; Itani, 2009; López y Ayensa, 2008; Ortuño, 2009; Parada, 2008; Peiró, 2005; Price, 2011).

Violanti et al. (2008, 2009), durante diez años, estudiaron el estrés de la policía en el estado de Búfalo, concluyendo que tanto los hombres como las mujeres se ven afectados de una manera negativa por los turnos y el trabajo nocturno.

García, Pérez y Luceño (2015) llevaron a cabo recientemente un estudio con un grupo de 462 policías locales de la Comunidad Autónoma de Madrid con el objetivo de valorar el nivel de riesgo de estrés psicosocial y el estrés laboral percibido en los turnos de trabajo. Todos los encuestados se situaron en un altísimo nivel todos los riesgos psicosociales siendo el turno rotatorio de mañana-noche el más adverso desde el punto de vista psicosocial. Respecto al riesgo percibido de estrés laboral, el turno de noche fijo es menos estresante que el rotacional mañana-noche.

La turnicidad, entre otras consecuencias, provoca:

alteraciones del sueño y sistema endocrino (Blasco et al., 2002; Haines, et al., 2008; Leigh, et al., 2009).

más probabilidad de riesgo cardiovascular (Itani, 2009; Violanti et al., 2009);

mayor riesgo de estrés laboral percibido (Deschamps, et al., 2014),

sintomatología depresiva (Perry-Jenkins, et al., 2007), y

mayor riesgo de tumores de colon. (Schernhammer et al., 2003).

El sueño y la fatiga

La privación de sueño es comparable a beber en exceso. Un estudio sobre la privación de sueño llegó a la conclusión de que no dormir durante 17 horas deteriora las habilidades motoras de una persona en una medida equivalente a un nivel de alcohol del 0,0%. No dormir durante 24 horas

equivaldría a un nivel de toxicidad de 0.10 % (Dawson y Reid, 1997). Este nivel de privaciones afecta negativamente al habla, el equilibrio, la coordinación y el juicio mental.

La privación de sueño puede ser causa de accidentes relacionados con el trabajo. Un estudio encontró que cuatro de cada ocho policías implicados en un accidentes y lesiones laborales no estaban en condiciones debido a la fatiga (Vila, 2000).

Este tipo de accidentes incluyen accidentes de tráfico debido a un deterioro en la coordinación óculo manual de la policía y una propensión a dar cabezadas al volante. Otras lesiones relacionadas con el trabajo provienen de accidentes que se producen cuando los agentes de policía ven deteriorado su equilibrio y coordinación (NIJ, 2006). La investigación ha demostrado que los policías con fatiga (Vila y Kenney, 2002):

- Tienen más partes de baja

- Hacen uso de la fuerza de forma inapropiada con más frecuencia

- Se ven involucrados en más accidentes de tráfico

- Tienen más lesiones accidentales

- Tienen más dificultad para tratar con los miembros de la comunidad y otras fuerzas de seguridad.

- Tienen una mayor probabilidad de morir en el cumplimiento de su deber.

A pesar del impacto de la fatiga, muchos agentes continúan trabajando en turnos dobles, triples turnos y en segundos empleos. Algunos trabajan más de 1000 horas extras al año. El exceso de trabajo con un descanso insuficiente durante largos periodos de tiempo puede hacer que los agentes se vean privados de sueño, él 53% de éstos informan de un promedio de 6,5 horas de sueño o menos (Dijk et al., 2001).

Los agentes de policía generalmente no hablan acerca de cómo el estrés afecta sus vidas. La mayoría de los departamentos tiene un código tácito de silencio sobre el estrés y la tensión que inherente con el trabajo de la policía. Para la mayor parte de policías, la ética de trabajo y cultura del

cumplimiento de la ley parecen aceptar la fatiga como parte del trabajo. Además, la administración no siempre considera las horas extras como fuente de accidentes y lesiones de trabajo. Y muchos agentes de policía están dispuestos a arriesgar su salud ya que estas horas extra proporcionan ingresos adicionales.

Falta de tiempo para planificar alimentación y ejercicio

El ritmo acelerado del trabajo policial, con cambios de turnos repentinos y emergencias constantes, dificulta que los agentes tengan tiempo para planificar una alimentación equilibrada o realizar ejercicio físico. Esto se traduce en una dependencia de la conveniencia, donde el personal opta por comidas rápidas o procesadas debido a la falta de tiempo para preparar opciones más saludables.

Esta falta de tiempo también influye en la rutina de ejercicio. Muchos policías no pueden comprometerse a un régimen de actividad física constante debido a la naturaleza impredecible de su trabajo. Si bien algunas unidades policiales ofrecen acceso a gimnasios, la disponibilidad de tiempo para usarlas es limitada.

Además, el desgaste que genera el trabajo diario influye negativamente en la motivación para hacer ejercicio después de los turnos. En muchos casos, los oficiales se sienten demasiado cansados o mentalmente agotados para realizar cualquier actividad física, lo que refuerza la tendencia hacia el sedentarismo.

Acceso limitado a alimentos saludables en el entorno laboral

El entorno en el que trabaja el personal policial también juega un papel importante en sus hábitos alimenticios. En muchas dependencias policiales, no existe una oferta de alimentos saludables. Por lo que recurren a kioscos o supermercados para adquirir comidas rápidas y ultra procesadas, como

papas fritas, gaseosas, golosinas. Esta disponibilidad limitada de alimentos nutritivos lleva a los policías a consumir productos poco saludables durante su jornada laboral.

Este problema es especialmente agudo para los agentes que pasan gran parte de su tiempo fuera de las dependencias, en patrullaje o en la calle. La falta de opciones de comida saludable en sus áreas de trabajo los obliga a recurrir a restaurantes de comida rápida o tiendas de conveniencia que no ofrecen alternativas equilibradas. Como resultado, los agentes terminan consumiendo alimentos altos en grasas, sal y azúcares con frecuencia, lo que afecta negativamente.

Cultura organizacional en torno a la alimentación y el ejercicio

La cultura dentro de la policía también puede influir en los hábitos alimenticios y de actividad física. En algunas dependencias, existe una cultura donde el consumo de alimentos poco saludables durante los descansos se ha normalizado. El típico "descanso para el café o los mates" se ha convertido en una tradición, lo que promueve el consumo de alimentos ricos en azúcares y calorías durante las pausas de trabajo.

Además, no todas las instituciones policiales promueven activamente la actividad física como parte de la rutina diaria. Aunque algunos cuerpos de policía exigen pruebas físicas para ingresar o para ascender de grado, la exigencia de mantener una aptitud física adecuada a menudo se diluye una vez que los agentes están en servicio. La falta de políticas organizativas que promuevan el bienestar integral de los agentes contribuye a que muchos de ellos adopten un estilo de vida sedentaria.

Fatiga física y mental acumulada

El desgaste físico y mental inherente al trabajo policial puede generar altos niveles de fatiga. Las largas horas de pie, la conducción prolongada y las tareas físicas que implican tensión muscular constante contribuyen al cansancio acumulado. Esta fatiga física reduce la motivación para realizar

ejercicio al finalizar la jornada laboral, ya que muchos agentes sienten la necesidad de descansar y recuperarse, en lugar de comprometerse con una rutina de actividad física.

A nivel mental, el trabajo policial también es agotador. Los agentes están en constante alerta, lo que desgasta sus recursos cognitivos y emocionales. Después de un día mentalmente agotador, es más probable que opten por actividades pasivas, como ver televisión, lo que refuerza el ciclo de sedentarismo.

Problemas de salud mental

El trabajo policial está asociado con una alta prevalencia de problemas de salud mental, como el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la depresión y la ansiedad. Estas condiciones psicológicas pueden afectar negativamente la capacidad de los agentes para mantener una alimentación equilibrada y realizar ejercicio físico de manera regular. Los problemas de salud mental pueden generar una falta de motivación, así como dificultades para enfrentar el estrés sin recurrir a mecanismos de escape, como el consumo de alimentos poco saludables.

El TEPT, por ejemplo, afecta el apetito y las decisiones alimenticias, llevando en algunos casos a comer en exceso o, en otros, a saltarse las comidas. Además, los problemas de salud mental a menudo se asocian con insomnio, lo que altera los patrones de descanso y afecta la capacidad de los agentes para tener una rutina de ejercicios y una alimentación adecuada.

Falta de formación y programas de bienestar

La falta de educación sobre nutrición y ejercicio físico dentro de las instituciones policiales es otro factor clave. En muchas jurisdicciones, los agentes no reciben una formación adecuada sobre cómo llevar una alimentación saludable o cómo incorporar el ejercicio en su vida diaria, especialmente en el contexto de horarios irregulares.

Algunas instituciones policiales no invierten lo suficiente en programas de bienestar que promueven la salud integral de sus agentes. La ausencia de programas estructurados que incluyan asesoramiento nutricional, clases de ejercicio y apoyo psicológico limita la capacidad de los agentes para hacer cambios positivos en su estilo de vida. Además, la falta de incentivos organizacionales para mantener una buena condición física también contribuye al aumento del sedentarismo.

Entorno social y familiar

Los factores familiares y sociales también influyen en los hábitos alimenticios y de ejercicio del personal policial. Si los agentes provienen de entornos donde la comida rápida es la norma o donde no existe una cultura de actividad física, estos hábitos se reflejarán en su vida adulta. Además, las responsabilidades familiares pueden limitar aún más el tiempo que tienen disponible para planificar comidas saludables o realizar ejercicio.

Los agentes que son padres o madres de familia pueden priorizar el cuidado de sus hijos y la gestión del hogar sobre su propia salud. Las exigencias de la vida familiar, combinadas con los desafíos del trabajo policial, dejan poco tiempo y energía para enfocarse en los bienestar.

Influencia del entorno socioeconómico y cultural

El contexto socioeconómico y cultural de donde provienen muchos agentes policiales también afecta sus hábitos de salud. En muchas sociedades, el acceso a alimentos saludables está limitado por el costo o la disponibilidad. En comunidades con menos recursos, las personas suelen depender de alimentos más económicos y de fácil acceso, como comidas rápidas o productos ultra procesados. Estos hábitos alimenticios pueden trasladarse a la vida adulta.

De manera similar, el acceso a instalaciones deportivas o la cultura de la actividad física puede estar ausente en algunas comunidades. Los agentes que provienen de estos entornos pueden tener una baja percepción de la importancia del ejercicio, ya que no fue algo fomentado en su formación o en su entorno social. Por lo tanto, incluso si las instalaciones deportivas están disponibles en sus lugares de trabajo, es posible que no las utilicen debido a una falta de hábito o una subvaloración.

Factores emocionales y motivacionales

Depresión y ansiedad

Las condiciones de salud mental, como la depresión y la ansiedad, son comunes entre los policías debido al estrés propio del trabajo. La depresión, en particular, afecta tanto la motivación para cuidar la salud física como los hábitos alimenticios. Los policías que padecen depresión pueden experimentar una disminución significativa de la energía, el placer o el interés en realizar actividades que anteriormente disfrutaban, incluyendo el ejercicio. Esto puede llevar a una falta de actividad física e incrementar el comportamiento sedentario.

La ansiedad, por otro lado, puede desencadenar hábitos alimenticios poco saludables, como comer en exceso para calmar los nervios o, en algunos casos, evitar comer por completo debido a la falta de apetito. Ambos comportamientos afectan negativamente la salud física y mental. Los sentimientos de ansiedad y tensión también pueden aumentar los niveles de cortisol, lo que a su vez está relacionado con el aumento de peso.

Falta de apoyo emocional

El apoyo social y emocional es fundamental para mantener una salud mental equilibrada, y su ausencia puede contribuir significativamente a la mala alimentación y el sedentarismo. El trabajo policial puede ser alienante, ya que los oficiales suelen enfrentarse a situaciones que los alejan

emocionalmente de sus seres queridos. La falta de una red de apoyo sólida puede hacer que los agentes recurran a mecanismos poco saludables, como la alimentación emocional, en lugar de recibir la ayuda adecuada para manejar el estrés o los problemas personales.

Además, dentro de la cultura organizacional de la policía, pide ayuda para manejar el estrés o las dificultades emocionales aún puede verse como un signo de debilidad. Esto dificulta que los agentes busquen el apoyo que necesitan, lo que a su vez afecta su bienestar físico. La falta de espacios donde se promueva la salud mental y el autocuidado puede disminuir la motivación para realizar cambios positivos

Educación Física adaptada a la Función Policial

Las formas de entrenamiento físico están dirigidas principalmente al método que vamos a utilizar para enseñar la técnica más eficaz para que el policía pueda realizar cualquier destreza policial con éxito, teniendo en cuenta que los grupos son heterogéneos y que cada uno merece un entrenamiento acorde a sus posibilidades. Con esta lógica entramos en la definición de “*Entrenamiento Físico Policial*”:

“El Entrenamiento Físico Policial, es un proceso mediante el cual, la técnica de las destrezas policiales es el factor determinante en la manifestación del rendimiento del Policía. Pues en este caso el desarrollo de la técnica del accionar policial realizada en la intervención de un conflicto, nos sirven de medio de entrenamiento en el campo de la Instrucción Policial para el perfeccionamiento de la acción o gesto técnico de las destrezas policiales”. (Buquete, 2015, p.84)

Ahora bien, la pregunta es ¿de dónde vamos a sacar los elementos que necesitamos para la construcción de ejercicios técnicos y tácticos para perfeccionar el gesto técnico de las destrezas policiales? Y la respuesta es muy sencilla, del propio Policía. El docente debe convertirse en un experto observador de la conducta motriz del policía. Y una vez que seleccionó las destrezas, va a analizar los

movimientos involucrados y va a plantear los ejercicios que en su proyección sean iguales o semejantes al gesto técnico de las destrezas policiales.

Esto significa que cuanto más entrenado se encuentre el Policía con entrenamiento adaptado a su función, en donde pueda promover y potenciar sus habilidades cognitivas, tendrá mayor capacidad para anticiparse y tomar la decisión eficaz que lo lleve a un resultado óptimo en su accionar.

Relación del entrenamiento físico y las habilidades cognitivas en el proceder policial

La práctica del entrenamiento físico para el desarrollo de la toma de decisiones en la actividad diaria policial nos lleva a comprender que cuanto más entrenado se encuentre el policía más estimula sus habilidades que generan un impacto cognitivo positivo en el campo de acción y obtendrá mayor capacidad de respuesta para anticiparse y ejecutar una acción eficaz ante las distintas situaciones que se le presente.

Estas habilidades se relacionan con la capacidad que tiene el funcionario policial de resolver problemas porque interviene el razonamiento y junto con él la capacidad de recibir la información e interpretar la situación para hacer un análisis y procesar los datos que según su nivel de conocimiento tendrá mayor o menor riesgo. De acuerdo con su nivel de condición física seleccionará una respuesta y la técnica a utilizar y a partir de allí la decisión estratégica y la ejecución del movimiento programado.

Finalmente, un cambio de paradigma comienza con el diseño y gestión de estas nuevas técnicas. Se puede considerar que un Policía es competente en la medida que resulta eficaz en la resolución óptima de las tareas policiales, en las que interactúa físicamente con el medio y que finaliza con éxito su misión del modo menos lesivo posible durante su intervención.

Actividad física policial

Sobre los programas de actividad física que se han realizado y sus beneficios en los oficiales de otras policías a nivel latinoamericano, destaca lo que indican Díaz y Becerra (1981, citados por Proaño, 2012):

... la actividad física, es sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma de decisiones y el cumplimiento las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del policía del GOE en todos los ámbitos de la vida cotidiana mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y lo principal estar a un nivel alto para servir a la ciudadanía. (p. 10)

Por tanto, una intervención integral en la salud física, emocional y social vendría a mejorar la calidad de vida de los policías. De acuerdo con Marca (2015), refiriéndose a la policía ecuatoriana indica que:

La Policía Nacional es una institución encargada de varias funciones, una de ellas es velar por la seguridad de los ciudadanos brindando un servicio óptimo en todos sus departamentos o áreas. La carga horaria de este trabajo es elevada teniendo que cumplir hasta 11 días laborables seguidos, cumplen de 8 a 14 horas de servicio alternando entre la mañana y la noche, al mismo tiempo que están lejos de sus familias lo cual hace más difícil esta situación, por tal motivo la preparación física y mental deben estar en altas condiciones para soportar tal carga laboral y emocional. (p. 7)

Un estudio sobre un batallón de policías militares de Brasil compara el nivel de actividad física en el tiempo libre de acuerdo con el tiempo de servicio, al respecto Da Silva et al. (2017), concluyen que:

Los requisitos para ingresar a la seguridad pública exigen preparación técnica, física y psicológica, y en este estudio se percibe un deterioro de esas capacidades a lo largo de los años, debido a que los policías presentaron alteración antropométrica, riesgo coronario y peor calidad de vida. Pocos estudios evalúan la calidad de vida y salud de policías de acuerdo con el tiempo de servicio en la

institución ... surge la necesidad de elaboración de una política efectiva de promoción en la práctica de actividad física, deportiva y de tiempo libre en la Policía Militar para mantener y perfeccionar la aptitud física, reducir los factores de riesgo y como consecuencia, mejorar el desempeño técnico profesional y la calidad de vida de esta población. (p. 11)

Moreno-Daza et al. (2021) mencionan lo siguiente sobre el tiempo del servicio policial:

A lo largo de los años, esta dinámica, propia de la profesión policial, ha incrementado los factores de riesgo personal y laboral acumulados durante el desarrollo de la profesión policial, así como de un inadecuado manejo del estrés y la ausencia de hábitos que permitan fortalecer la resiliencia, lo que impacta la salud física y mental, y se manifiesta en el aumento de diferentes tipos de trastornos físicos, emocionales y comportamentales, como los casos de suicidio, el aumento del ausentismo laboral, la accidentalidad policial dentro y fuera del servicio. (p. 97)

Además, las actividades que deben cumplir cotidianamente, de acuerdo con Fernández (2013), son:

Participar en operativos propios, conjuntos o combinados para la observación sistemática y permanente del espacio fronterizo del Estado, desde tierra, mar o aire, utilizando medios visuales, electrónicos u otros, con el propósito de detectar, alertar e impedir posibles violaciones en el límite internacional y efectuar el control policial en el área de responsabilidad y, por ende, el combate al fenómeno criminal. (p. 68)

Para proponer una guía de actividad física dirigida a los cuerpos policiales de seguridad pública, es oportuno determinar experiencias exitosas y metódicas. Al respecto, Sinchi y Duchitanga (2013) destacan que:

La inexistencia de programas físicos avalados con rigor científico constituye una falencia debido a que debe ser parte de la formación integral de un policía, por ello sus contenidos deben cumplir con exigencias pedagógicas y didácticas determinando métodos, medios y ejercicios idóneos para su desarrollo garantizando su máximo nivel de efectividad en su aplicación, por ello partimos de

conceptos básicos y una evaluación física inicial mediante la aplicación de la batería de test pedagógicos. (p. 2)

Para Landín (2015): “la práctica deportiva sistemática, siguiendo los principios fundamentales del entrenamiento, es la mejor fórmula conocida para mantener la salud y por tanto para disfrutar de una razonable calidad de vida” (p. 119).

Sobre la guía física para policías, Cobos (2015) establece los principios de la preparación física que, a continuación, se mencionan:

1. Elegir sistemas de entrenamiento flexibles, divertidos y sin riesgos
2. Respetar los principios generales del entrenamiento:
 - Continuidad
 - Unidad funcional física y psíquica
 - Progresión
 - Pasar de lo general a lo específico
 - Sobrecompensación
 - Individualidad
 - Motivación
 - Transferencia
 - Eficacia del proceso. (p. 119)

Según los principios fundamentales, Cobos (2015) establece una propuesta flexible para mejorar y mantener las capacidades físicas en profesionales de policía:

1. Desarrollar la resistencia y la velocidad
2. Desarrollar fuerza y flexibilidad
3. Calentamiento en base a carrera continua suave. (p. 122)

Marco Legal

La Policía Federal Argentina (PFA) opera dentro de un marco legal que establece su organización, funciones, competencias y el régimen disciplinario al que están sujetos sus miembros. A continuación, se presenta un resumen del marco legal de la PFA:

Ley de Seguridad Interior (Ley N° 24.059)

Esta ley establece las bases para la organización y funcionamiento del Sistema de Seguridad Interior de la Nación, del cual la PFA es una parte integral. Sus disposiciones principales incluyen:

Competencias: Define las competencias de las fuerzas de seguridad federales, incluyendo la PFA, en materia de seguridad interior.

Coordinación: Establece mecanismos de coordinación entre las fuerzas federales y las policías provinciales.

Acción conjunta: Regula la acción conjunta en situaciones de crisis que afecten la seguridad interior.

Ley Orgánica de la Policía Federal Argentina (Decreto-Ley N° 21.965/57)

Esta ley orgánica especifica la estructura, funciones y organización de la PFA. Sus puntos clave incluyen:

Organización: Detalla la organización jerárquica y funcional de la PFA.

Funciones: Define las funciones específicas de la PFA, que incluyen la prevención e investigación de delitos federales, la custodia de funcionarios y edificios públicos, y la cooperación con otras fuerzas de seguridad.

Autoridad: Establece la autoridad del jefe de la Policía Federal y otros oficiales superiores.

Reglamento del Régimen Disciplinario de la Policía Federal Argentina (Decreto N° 1866/83)

Este reglamento establece el régimen disciplinario que rige a los miembros de la PFA, incluyendo:

Sanciones: Define las sanciones aplicables a las faltas disciplinarias. **Procedimientos:** Especifica los procedimientos para la investigación y sanción de faltas.

Derechos: Establece los derechos de los miembros de la PFA durante el proceso disciplinario.

Metodología

Enfoque de la Investigación:

Desde el paradigma es cuantitativo atendiendo a las bases epistemológicas que sustentan los estudios empírico analítico. Desde el diseño es de corte descriptivo, esta investigación se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. Este enfoque es el pertinente porque la intención del proyecto es el mejoramiento de un problema detectado dentro de un aula contexto, donde el objetivo es interactuar y al mismo tiempo que se logra mejorar dicho problema (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

El enfoque utilizado es de tipo descriptivo. De acuerdo con las variables de este estudio los objetivos planteado y el tipo de investigación; “permite la interacción entre el sujeto y el objeto de estudio, permitiendo además recoger los datos en forma directa de la realidad” (UNA, 1999, p. 36) en opinión con el autor, dicho diseño, permite el análisis sistemático del problema en la realidad con el propósito bien sea describirlo, interpretarlo, entender su naturaleza y factores constituyentes, explica sus causa y efecto, o reducir su ocurrencia, haciendo uso de método característica de cualquiera de los paradigma o enfoque de investigaciones conocidos o en desarrollo. Así mismo, los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, a partir de los datos originales o primario. Los datos se recogen en el lugar donde ocurren los acontecimientos, por lo que a través del problema descrito se pretende determinar la importancia de la práctica de la actividad física para evitar el sedentarismo en

Miembros de la Policía Federal Argentina de la Localidad de Viedma, Provincia de Río Negro, como estrategia asumida por el investigador para mejorar el proceso de salud en los mismos.

Modalidad Básica de la Investigación:

Para realizar el estudio investigativo, el investigador se apoyó en las siguientes Modalidades:

De campo: Porque el investigador estuvo en el lugar de los hechos y realizó las encuestas personalmente a los integrantes de la Policía Federal Argentina, Viedma, Provincia de Río Negro.

Bibliográfica Documental: Se obtuvo información científica mediante un extenso buceo en sitios web.

Tipo de la Investigación:

Descriptiva: La investigación se trató en el campo de acción y luego de observar, y analizar el investigador describió los resultados obtenidos.

Transversal: Porque las variables se midieron en un momento determinado y no cuenta con un seguimiento en el tiempo.

Población y Muestra

Población

Según TAMAYO. (2011). Señala que: “La población, es como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (Pág. 114).

La población o universo del estudio investigativo se llevó a cabo con efectivos de la Policía Federal Argentina con asiento en la Localidad de Viedma, Provincia de Río Negro.

Muestra

Según TAMAYO. (2011). Dice que: “La muestra es la que puede determinar la problemática, ya que es capaz de generar los datos con los cuales se identifican las fallas dentro del proceso, para poder estudiar un fenómeno estadístico. (Pág. 38).

En tal sentido el investigador optó que la muestra este conformada por 20 efectivos policiales (mixtos), que desempeñen distintas funciones dentro de dicha institución.

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

Como técnica de la recolección de la información, se optó por:

Encuesta

La encuesta es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación. Las preguntas formuladas en esta encuesta conforman un cuestionario que permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos. Un diseño mal construido e inadecuado conlleva a recoger información incompleta, datos no precisos de esta manera genera información nada confiable. Por esta razón el cuestionario es en definitiva un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir. Según Manuel Galán Amador (2009) el cuestionario puede aplicarse a grupos o individuos estando presente el investigador o el responsable de recoger la información o puede enviarse por correo a los destinatarios seleccionados en la muestra.

RESULTADOS

Análisis e interpretación de resultados

Datos generales de la Población investigada:

Tabla N. °1

EDAD	N.º	%
21-30	7	35
31-40	10	50
41-50	1	5
50 o +	2	10
SEXO	N.º	%
Masculino	15	75
Femenino	5	25
AÑOS DE SERVICIO	N.º	%
1-5	4	20
6-10	3	15
+10	13	65

Fuente: Brito (2025).

1. Distribución por Edad

La mayoría de los participantes se encuentran en el rango de edad de 31 a 40 años, representando el 50% del total. Le siguen los del grupo de 21 a 30 años con un 35%, mientras que el 10% tiene 50 años o más, y solo un 5% está entre los 41 y 50 años. Esta distribución indica que la población es mayoritariamente joven-adulta, con una presencia reducida de personas en edades superiores.

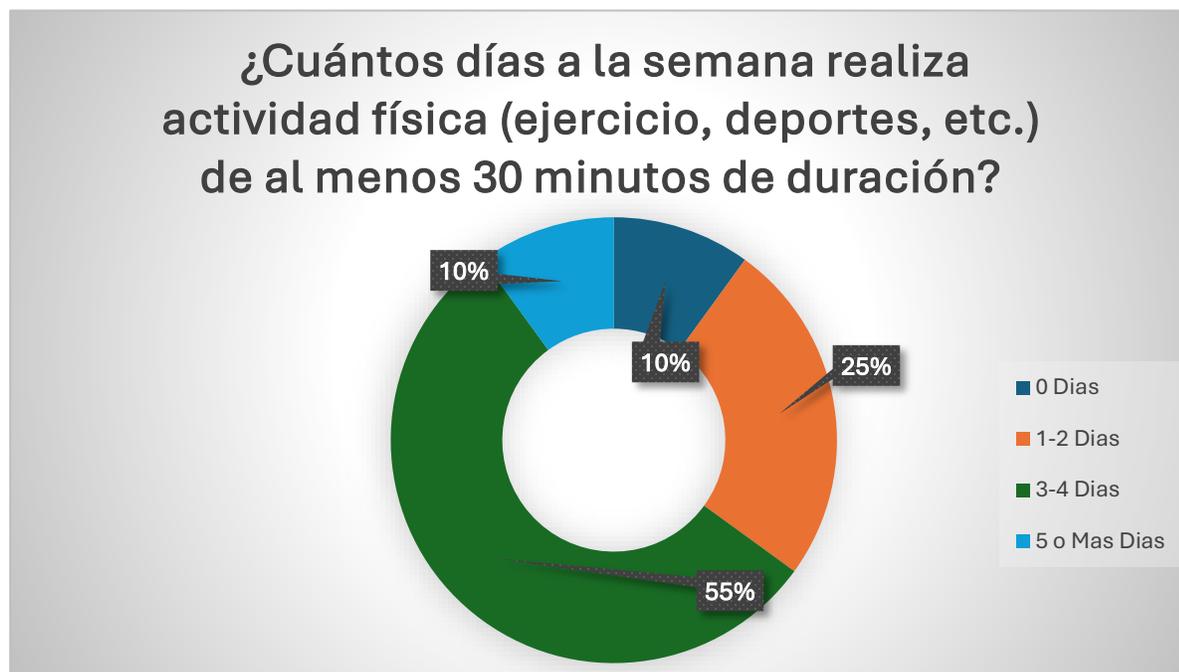
2. Distribución por sexo

En cuanto al sexo, se observa una predominancia del sexo masculino, representando el 75% de la muestra, mientras que el 25% corresponde al sexo femenino. Esta diferencia muestra una clara mayor participación de hombres en la población estudiada.

3. Años de servicio

Respecto a los años de servicio, el grupo con más de 10 años de experiencia representa la mayoría, con un 65%. El 20% tiene entre 1 y 5 años, y el 15% cuenta con 6 a 10 años de servicio. Estos datos reflejan una población con una marcada trayectoria laboral.

Figura 1: Nivel de Actividad Física



Fuente: Brito (2025).

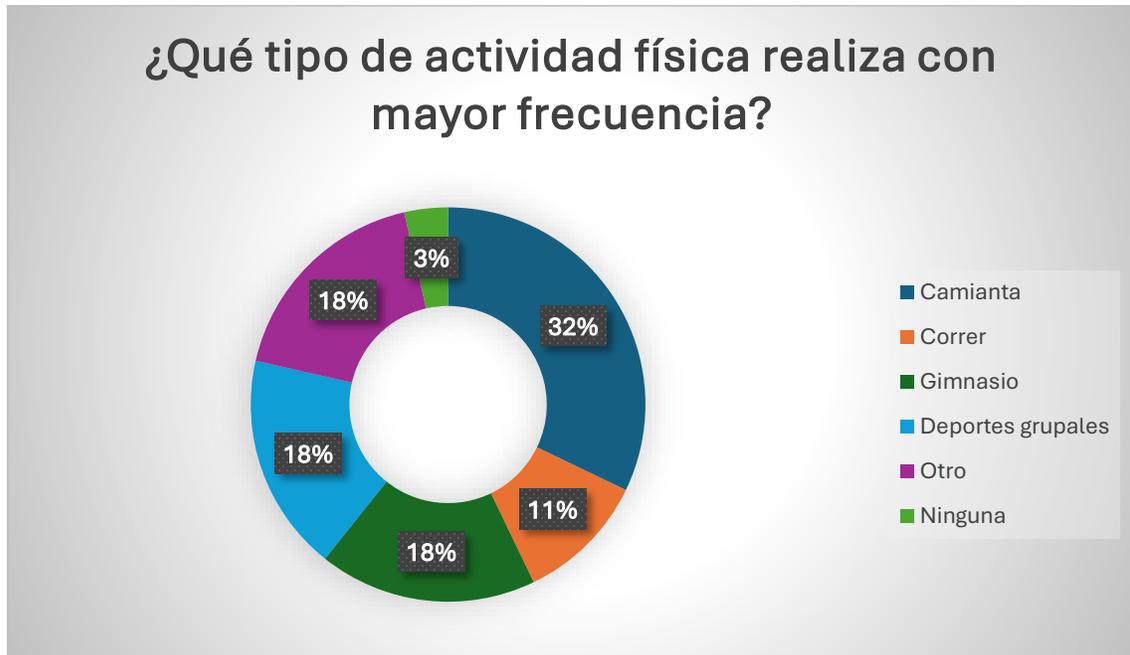
Análisis Figura N.º 1

Los datos reflejan que un alto porcentaje de los integrantes policiales (55%) mantiene una frecuencia moderada de actividad física, cumpliendo con una rutina semanal de 3 a 4 días. En contraste, un 35% (10% que no realiza ninguna actividad + 25% que la realiza solo 1 o 2 días) se encuentra por debajo de las recomendaciones generales de actividad física. Por otro lado, apenas un 10% de los encuestados mantiene una frecuencia alta de ejercicio (5 o más días por semana).

Conclusión:

Los resultados son positivos en general, ya que más de la mitad de los encuestados realizan actividad física de manera regular. Sin embargo, aún existe un segmento importante que debería aumentar su nivel de actividad para alcanzar mejores niveles de salud y bienestar.

Figura 2:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 2

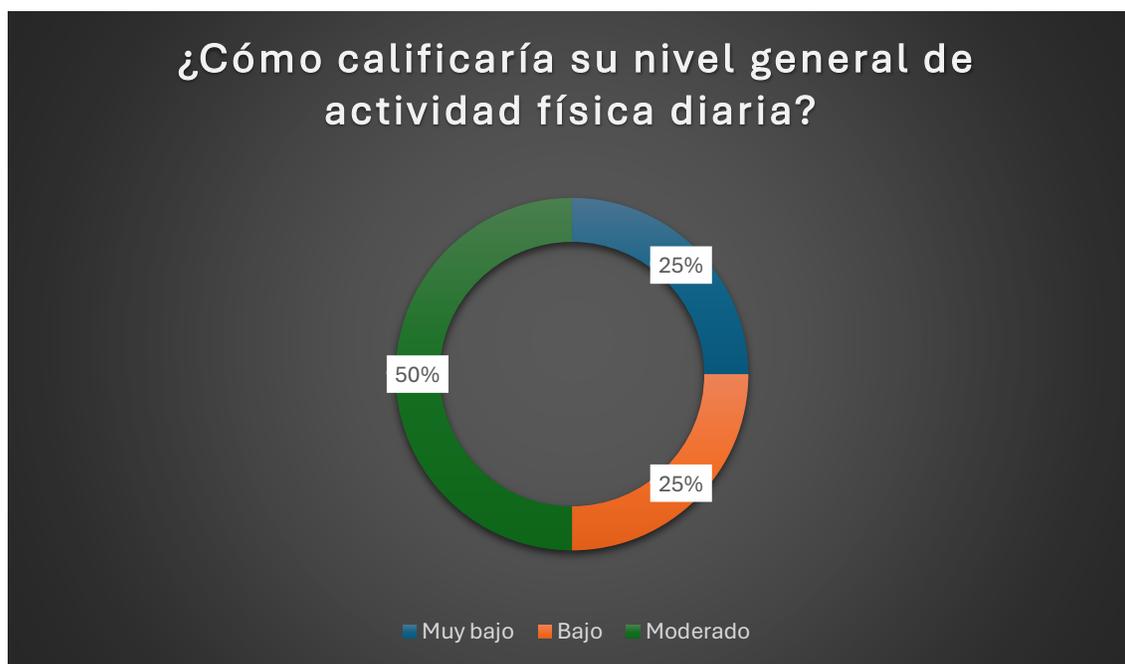
La caminata se posiciona como la forma de ejercicio más común, posiblemente por su accesibilidad, bajo impacto y facilidad para adaptarse a diferentes rutinas. Actividades como el gimnasio, deportes grupales y otras prácticas también específicas son populares, sumando cada una un 18%, lo que indica una buena variedad en las preferencias de actividad física.

Por otro lado, es positivo observar que solo el 3% no realiza ningún tipo de actividad física frecuente, lo que refuerza la tendencia general hacia hábitos saludables.

Conclusión:

La mayoría de los encuestados elige actividades accesibles y sostenibles, como la caminata, aunque también hay una distribución equilibrada entre quienes optan por entrenamientos más estructurados o en grupo. El bajo porcentaje de personas inactivas refuerza un panorama talentoso en términos de cultura de ejercicio y bienestar.

Figura 3:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 3

Los datos muestran que la mitad de los encuestados (50%) percibe tener un nivel moderado de actividad física en su día a día, lo cual representa una valoración positiva en términos de hábitos saludables.

Sin embargo, es importante destacar que la otra mitad se divide en partes iguales entre quienes consideran su actividad física como baja o muy baja (25% cada uno). Esto indica que todavía hay una proporción significativa de personas que reconocen tener un estilo de vida sedentario o con escasa actividad.

Conclusión:

Si bien la mayoría muestra un nivel aceptable de actividad física diaria, es necesario trabajar en estrategias de motivación, educación y accesibilidad para lograr que ese 50% restante mejore su nivel de movimiento cotidiano. Este resultado podría estar relacionado con factores como el tipo de ocupación, hábitos personales, o falta de tiempo, lo cual podría abordarse desde campañas de concientización o intervenciones comunitarias.

Figura 4:



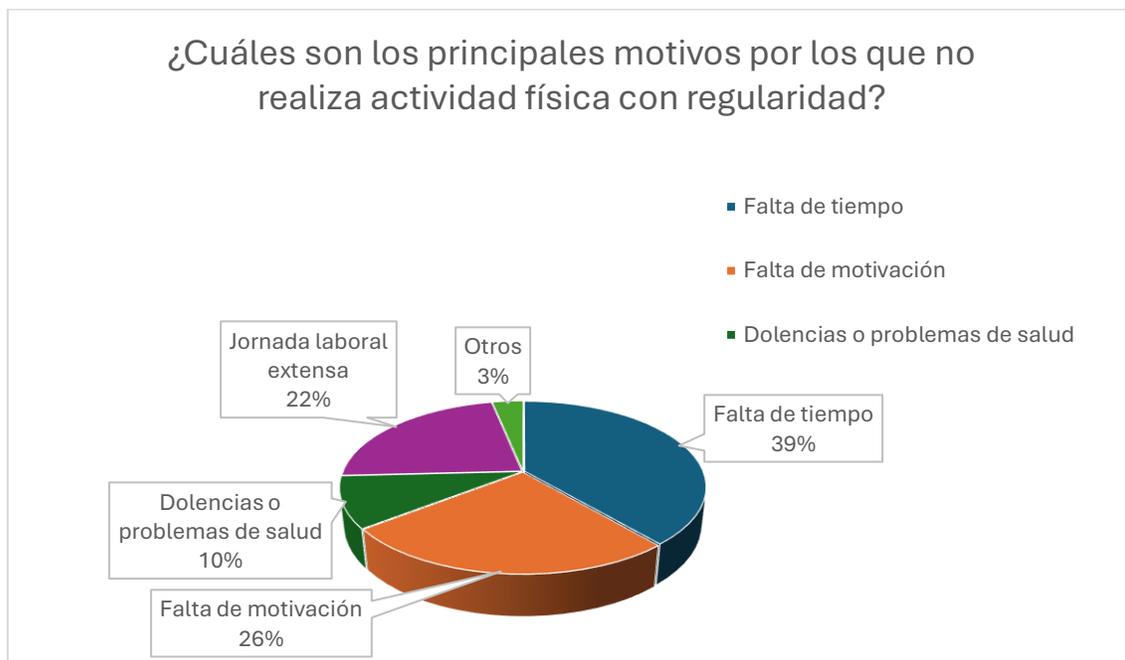
Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 4

Los resultados muestran que una mayoría (60%) aprovecha su tiempo libre para realizar algún tipo de actividad física, lo cual es un indicador positivo en cuanto a la disposición y voluntad de mantener hábitos saludables fuera de las obligaciones diarias.

Sin embargo, el 40% restante no lo hace, lo cual puede estar vinculado a factores como falta de motivación, desconocimiento de beneficios, preferencias por otras actividades sedentarias o limitaciones personales o de entorno.

Figura 5: Causas del sedentarismo:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 5

El motivo predominante que impide la práctica regular de actividad física es la falta de tiempo (39%), seguida por la falta de motivación (26%) y las jornadas laborales extensas (22%). Estos tres factores explican juntos el 87% de las razones expuestas, lo que refleja una combinación de barreras tanto objetivas (tiempo, trabajo) como subjetivas (motivación personal).

Además, un 10% menciona problemas de salud o dolencias, lo que indica la necesidad de adaptar propuestas de ejercicio físico para personas con condiciones especiales. El grupo que menciona “otros” motivos representa solo un 3%, por lo que las principales causas están bien concentradas.

Conclusión:

Los resultados reflejan la importancia de generar políticas o intervenciones que faciliten la incorporación del ejercicio físico a las rutinas diarias, ya sea mediante la flexibilización del tiempo laboral, la promoción de actividades breves pero efectivas, o la implementación de programas motivacionales.

También se destaca la necesidad de diseñar propuestas inclusivas, que consideren las limitaciones físicas de algunos participantes, evitando así la exclusión del hábito saludable.

Figura 6:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N. °6

Los datos muestran que una amplia mayoría de los encuestados (80%) considera que su entorno laboral no fomenta la práctica de actividad física. Este resultado evidencia una falta de políticas,

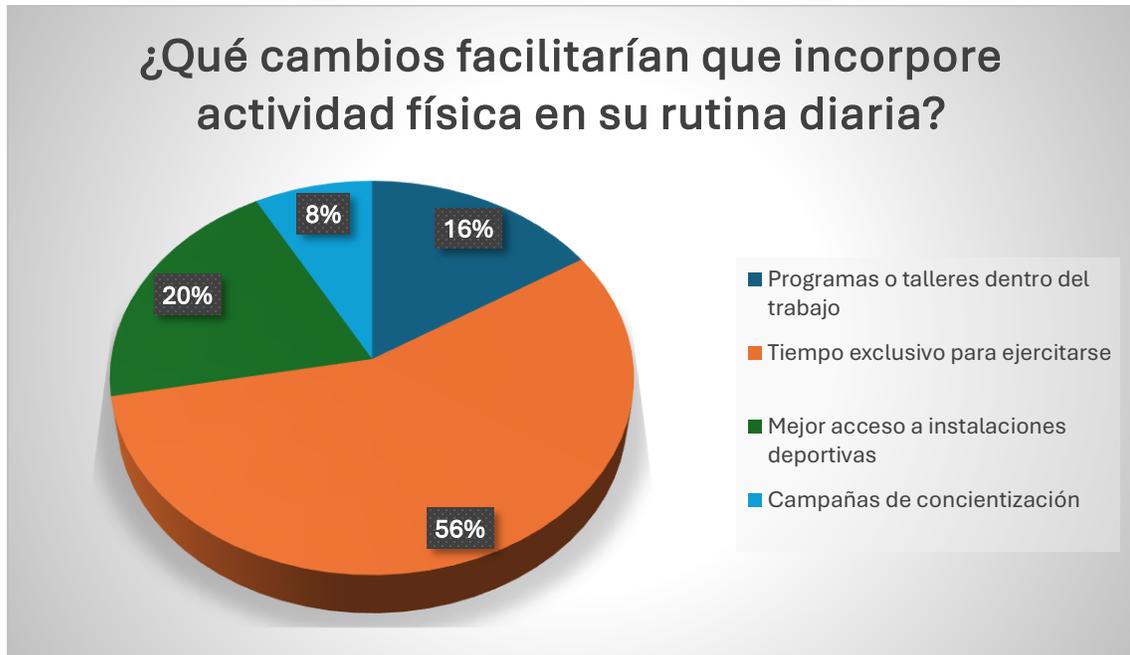
espacios o incentivos desde las organizaciones para integrar el bienestar físico dentro del ámbito laboral.

Un 15% indica no estar seguro, lo que podría deberse a la ausencia de comunicación claras o que las acciones que se implementan no son percibidas como efectivas. Solo un 5% señala que sí se promueve la actividad física, lo que representa un margen muy reducido de entornos laborales comprometidos activamente.

Conclusión:

Estos resultados invitan a reflexionar sobre la necesidad de que las dependencias policiales asuman un rol activo en la promoción de la salud física. La implementación de estrategias como pausas activas, convenios con gimnasios, campañas internas o espacios para el ejercicio podrían mejorar significativamente el nivel de actividad física diaria y, con ello, la calidad de vida de los trabajadores.

Figura 7:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 7

La mayoría de los encuestados (56%) considera que disponer de tiempo exclusivo para ejercitarse sería el principal facilitador para incorporar la actividad física en su rutina diaria. Esto

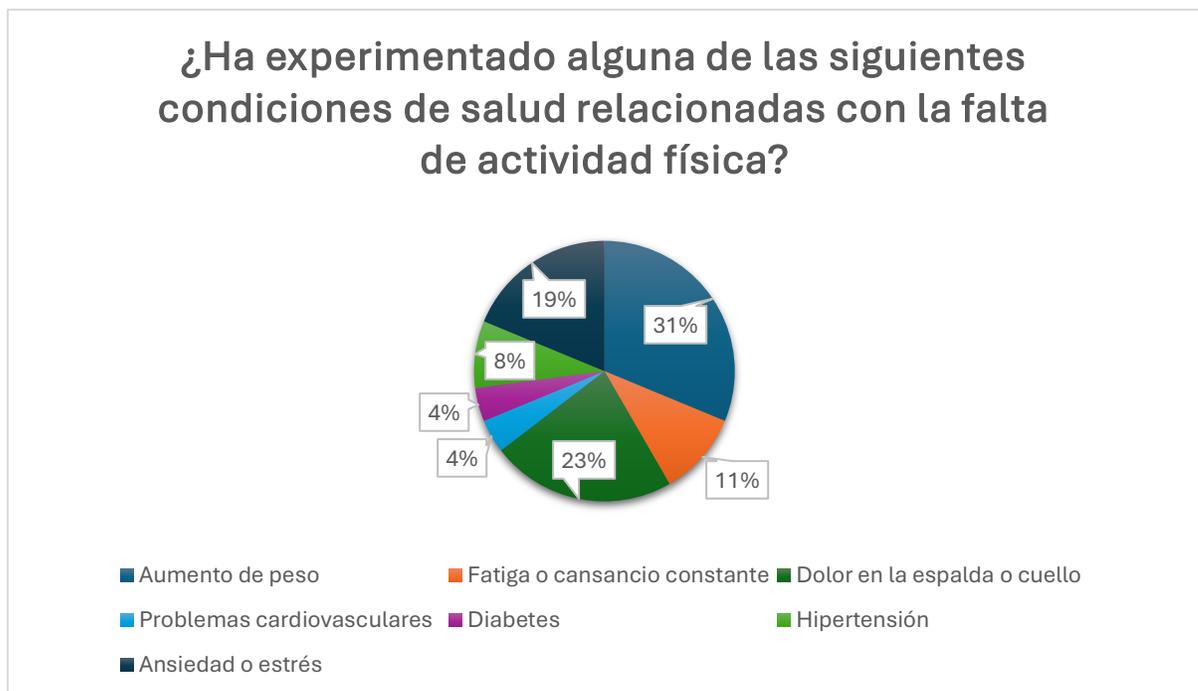
evidencia que, más allá de la motivación o del acceso a recursos, el factor tiempo sigue siendo la principal barrera percibida por los individuos.

Un 20% señala la necesidad de mejorar el acceso a instalaciones deportivas, lo que sugiere que, si bien las personas estarían dispuestas a ejercitarse, muchas veces no cuentan con los medios adecuados o cercanos.

Por otro lado, un 16% considera que los programas o talleres dentro del trabajo serían útiles, lo cual apunta a la importancia de que las instituciones laborales se involucren activamente en el bienestar físico de sus empleados.

Finalmente, solo un 8% ve a las campañas de concientización como una solución prioritaria, lo que podría indicar que ya existe cierto nivel de conciencia sobre la importancia del ejercicio, pero faltan condiciones reales para poder llevar a cabo.

Figura 8: Factores de Riesgo por Sedentarismo



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N. ° 8

El resultado más destacado es que un 31% de los encuestados ha experimentado aumento de peso, lo cual es coherente con la literatura que asocia la inactividad física con problemas de sobrepeso y obesidad. Esta condición puede desencadenar otras complicaciones de salud más serias si no se corrige a tiempo.

En segundo lugar, un 23% reporta dolores en la espalda o cuello, lo que sugiere que el sedentarismo puede estar contribuyendo a una mala postura corporal o tensión muscular acumulada.

El estrés o ansiedad afecta al 19%, lo cual es significativo, ya que el ejercicio es ampliamente reconocido por sus beneficios sobre la salud mental. Esta cifra pone en evidencia cómo la falta de movimiento también impacta el bienestar emocional y psicológico.

El cansancio constante (11%), junto con los reportes de hipertensión (8%), problemas cardiovasculares (4%) y diabetes (4 %) , confirman que la falta de actividad física no solo tiene consecuencias inmediatas, sino también efectos acumulativos y riesgosos para la salud crónica y diabetes (4%) , confirman que la falta de actividad física no solo tiene consecuencias inmediatas, sino también efectos acumulativos y riesgosos para la salud crónica.

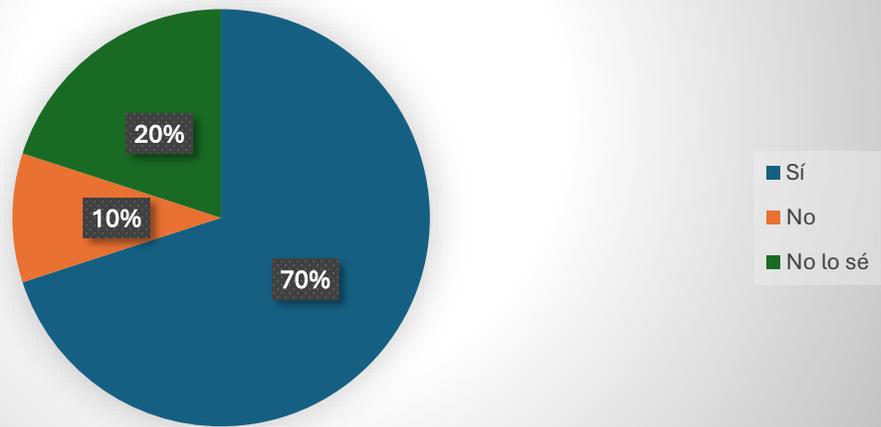
Conclusiones:

Los datos reflejan una tendencia preocupante: la mayoría de los encuestados ha experimentado al menos una consecuencia negativa en su salud por la falta de ejercicio. Esto refuerza la importancia de fomentar hábitos activos desde el entorno laboral, comunitario y personal.

Además, es fundamental desarrollar programas integrales que no solo informen, sino que habiliten condiciones reales (tiempo, espacios, apoyo institucional) para la práctica de actividad física como parte de la prevención de enfermedades y la promoción del bienestar.

Figura 9:

¿Considera que la falta de actividad física en su vida diaria ha aumentado su riesgo de sufrir problemas de salud en el futuro?



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N. ° 9

El gráfico revela un dato clave: 7 de cada 10 personas encuestadas reconocen que la falta de actividad física representa un riesgo para su salud futura. Esta percepción demuestra una alta conciencia del impacto negativo del sedentarismo, aunque no necesariamente implica que estén tomando medidas activas para revertirlo.

El 20% que respondió “No lo sé” indica un segmento de la población que podría beneficiarse de campañas informativas y educativas, enfocadas en los efectos de la inactividad física a mediano y largo plazo. Esta incertidumbre puede deberse a la falta de conocimiento o poca visibilidad de los efectos acumulativos.

Por otro lado, el 10% que considera que no hay riesgo representa una minoría con baja percepción del problema, lo cual sugiere posibles barreras culturales, cognitivas o de creencias personales que podrían limitar la adopción de hábitos saludables.

Conclusión:

Este resultado es crucial para el diseño de políticas o programas de intervención, ya que la mayoría de la población encuestada ya tiene conciencia del impacto negativo de no realizar actividad

física. Por lo tanto, las estrategias no deben enfocarse solo en sensibilizar, sino en romper las barreras que impiden la acción, como el tiempo, el acceso o la motivación (tal como muestran los otros gráficos).

Figura 10:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 10

Este resultado revela un altísimo nivel de disposición por parte de los integrantes de la PFA para integrarse a programas de actividad física, siempre que estos se implementen dentro del entorno laboral. El 95% de aprobación evidencia una oportunidad clara para las organizaciones: el interés está presente, solo falta generar las condiciones adecuadas.

El escaso 5% que no estaría dispuesto puede deberse a factores individuales como limitaciones físicas, desinterés personal o preferencias por otras formas de ejercicio. Sin embargo, representa una minoría no significativa frente a la tendencia general.

Figura 11: Opinión General

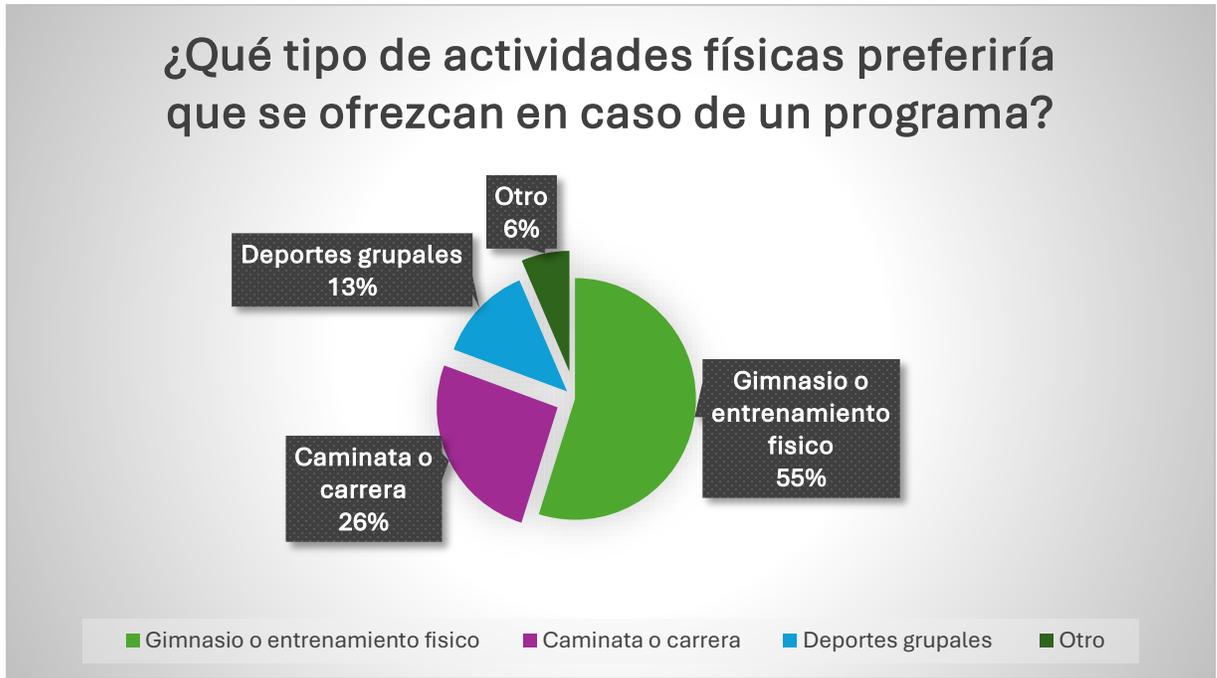


Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 11

El resultado demuestra una clara conciencia entre el personal acerca de los beneficios que implican las prácticas regulares de actividad física, tanto en el rendimiento laboral como en la salud física y mental. La unanimidad en las respuestas puede interpretarse como una necesidad urgente de implementar políticas activas en esta dirección.

Figura 12:



Fuente: Brito (2025).

Análisis Figura N.º 12

Se observa una leve preferencia por actividades individuales o dirigidas, como el gimnasio o el entrenamiento físico, que representan más de la mitad de las elecciones. Esto sugiere que los participantes valoran rutinas estructuradas y posiblemente personalizadas. En segundo lugar, aparece la caminata o carrera, lo que refuerza la inclinación por ejercicios que pueden realizarse de manera autónoma.

La menor elección de deportes grupales (13%) y la categoría "Otro" (6%) podría indicar una menor disposición o interés en actividades que requieran coordinación o interacción con otros, quizás debido a factores de horarios, logística o afinidad personal.

Conclusión:

Cualquier programa de actividad física que se diseñe para el personal de la Policía Federal Argentina debería priorizar el acceso a gimnasios y entrenamientos dirigidos, sin descuidar la inclusión

de espacios o tiempos para caminatas y carreras. La oferta de actividades grupales también podría incorporarse como complemento para quienes lo prefieran.

Conclusión General

El análisis de los resultados evidencia una problemática importante relacionada con la baja promoción de la actividad física dentro de la dependencia policial. El 80% del personal encuestado manifiesta que su entorno laboral no fomenta prácticas activas, lo cual, en combinación con la falta de tiempo y el escaso acceso a instalaciones deportivas, ha llevado a que un porcentaje significativo experimente problemas de salud física y mental, tales como aumento de peso (31%), dolores musculares (23%) y ansiedad o estrés (19%).

A pesar de esta realidad, la percepción del riesgo es alta: el 70% reconoce que su inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades futuras. No obstante, y de forma muy alentadora, el 95% del personal se muestra dispuesto a participar en programas de actividad física si estos se implementan dentro del lugar de trabajo, lo que abre una gran oportunidad institucional para actuar preventivamente y mejorar la calidad de vida del recurso humano.

En resumen, existe una necesidad clara, una conciencia colectiva sobre el impacto negativo de la inactividad y una alta disposición al cambio. Esto justifica plenamente el diseño e implementación de políticas internas que promuevan la actividad física como parte integral del bienestar laboral, con el potencial de mejorar no solo la salud del personal, sino también su desempeño profesional, motivación y sentido de pertenencia.

Bibliografía

- Aduén, A., Vidarte, C. & Vélez-Álvarez., (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia).
- Araújo, C.L., Manucussi e Faro, A.C. (2012). Práctica de actividad física entre idosos do Vale do Paraíba, São Paulo, Brasil. *Revista Enfermería Global*, 28: 204-212.
- Bur, L (2006). Sedentarismo y Preferencias Deportivas, Centro de Educación Física N° 2 “Dr. Luis R. Mac’Kay”, Gualeguay, Argentina. 20 minutos. (2014). a falta de actividad física mata a 3,2 millones de personas al año. *Revista Salud*. Recuperado de <http://www.20minutos.es/noticia/2068454/0/sedentarismooms/causa-mortalidad/ejercicio-fisico/#xtor=AD-15&xts=467263>
- Cañar, L. (2015). El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de pichincha. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
- Carlier, I. V., Lamberts, R. D., & Gersons, B. P. (1997). Risk factors for posttraumatic stress symptomatology in police officers: a prospective analysis. *The Journal of nervous and mental disease*, 185(8), 498–506. <https://doi.org/10.1097/00005053-199708000-00004>
- Carrillo, E. (2015). El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del Cantón Durán, año 2014. Universidad de Guayaquil. Ecuador.
- Celis, J. (2011). La actividad física como posibilidad encaminada a la promoción y prevención de la salud y el bienestar en la ECSAN Componentes claves para realizar una correcta actividad física. *Logos Ciencia y Tecnología*, 3(1).

- Dalgo, J. (2014). Influencia del servicio policial en la composición corporal de los miembros policiales del servicio urbano de la unidad de vigilancia los Chillos y del grupo de intervención y rescate Quito. Propuesta alternativa. Universidad de las fuerzas armadas.
- Di Milia, L., Smith, PA, y Folkard, S. (2005). Una revisión de los efectos del cambio de fase circadiano del trabajo por turnos. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/670790/olavarieta_bernardino_sar_a.pdf
- Domínguez, M. (2017, September 9). Ocho de cada diez policías argentinos tienen sobrepeso. Montevideo portal. Recuperado de [http://www.montevideo.com.uy/Mujer/Ocho-de-cada diez-policias-argentinos-tienen-sobrepeso-uc246916](http://www.montevideo.com.uy/Mujer/Ocho-de-cada-diez-policias-argentinos-tienen-sobrepeso-uc246916)
- González, J., Pinzón, R., Morera, H., & Medina, V. (2007). La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física. *Impetus*, 8(1), 51–58.
- Hernández, N., & Carballo, C. (2003). Acerca del concepto de deporte: alcance de su (s) significado (s). *Memoria Académica*, (6), 87–102.
- <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/134270>
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. S. Editorial Graó, de IRIF. 3ra ed. España.
- Ley de Seguridad Interior, Ley N° 24.059 (1992). Congreso de la Nación Argentina.
- Maia, D. B., Marmar, C. R., Metzler, T., Nóbrega, A., Berger, W., Mendlowicz, M. V., Coutinho, E. S., & Figueira, I. (2007). Post-traumatic stress symptoms in an elite unit of Brazilian police officers: prevalence and impact on psychosocial functioning and on

physical and mental health. *Journal of affective disorders*, 97(1-3), 241–245.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.004>

- Manuel Galán Amador. (2009). “Metodología de investigación”.
- Mundo criminal. (2013). Sobrepeso policial. Delincuentes, Policías, Crímenes Y Su Investigación.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). www.who.int.
- Sampieri, Fernández, Baptista. (2010). Metodología de la investigación. 5ta edición. México: Mcgraw-Hill.
- Schoock, H (1973). Diccionario de sociología. Barcelona. España
- Senent, J. (2008). Las actividades físico-recreativas, instrumentos de intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del “winner-ganador” entre los menores. Publicaciones Universidad de Valencia.
- TAMAYO. (2011). “El Proceso de la Investigación científica”. Editorial Limusa S.A. México. Pág.114.
- Teran, J., & Cavallos, M. (2013). Incidencia del tiempo libre en el sedentarismo de los estudiantes de 12 y 18 años de la unidad educativa “Diario Figueroa” de la ciudad de sangolqui, año lectivo 2012-2013. Propuesta alternativa. Escuela Politécnica del ejército.
- Valenciano Campos, G. A. (2022). Mejoramiento de los estilos de vida saludables de los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad de Pública de Costa Rica a través de un proceso integral y sostenible de actividad física.
- Vásquez, D. (2016). El sedentarismo es un problema de salud pública en la ciudad. El Tiempo.

Anexo 1

Universidad Nacional de Río Negro Licenciatura en Educación Física y Deportes



Encuesta sobre Sedentarismo en la Policía Federal Argentina - Viedma, Río Negro

Objetivo: Obtener información sobre el nivel de sedentarismo y sus consecuencias en la salud de los efectivos de la Policía Federal Argentina, sede Viedma, y comprender los factores que contribuyen a la falta de actividad física.

Instrucciones: Por favor, marque la opción que mejor describa su situación. Su respuesta será confidencial y se utilizará únicamente con fines de investigación.

Datos Generales

1. Edad:

- Menos de 20 años
- 21 - 30 años
- 31 - 40 años
- 41 - 50 años
- Más de 50 años

2. Sexo:

- Masculino
- Femenino
- Prefiero no decir

3. Tiempo de servicio en la Policía Federal Argentina:

- Menos de 1 año
- 1 - 5 años
- 6 - 10 años
- Más de 10 años

Nivel de actividad física

4. ¿Cuántos días a la semana realiza actividad física (ejercicio, deportes, etc.) de al menos 30 minutos de duración?

- 0 días
- 1-2 días
- 3-4 días
- 5 o más días

5. ¿Qué tipo de actividad física realiza con mayor frecuencia?

- Caminatas
- Correr
- Gimnasio
- Deportes grupales
- Otro (especifique): _____
- Ninguna actividad física

6. ¿Cómo calificaría su nivel general de actividad física diaria?

- Muy bajo

- Bajo
- Moderado
- Alto

7. ¿Utiliza su tiempo libre para realizar actividad física?

- Sí
- No

Causas del sedentarismo

¿Cuáles son los principales motivos por los que no realiza actividad física con regularidad?

- Falta de tiempo
- Falta de motivación
- Dolencias o problemas de salud
- Escasez de instalaciones deportivas cercanas
- Jornada laboral extensa
- Preferencia por actividades sedentarias (TV, redes sociales, etc.)
- Otro (especifique): _____

8. ¿Considera que su entorno laboral fomenta la actividad física?

- Sí
- No
- No estoy seguro

9. ¿Qué cambios facilitarían que incorpore actividad física en su rutina diaria?

- Programas o talleres dentro del trabajo
- Tiempo exclusivo para ejercitarse
- Mejor acceso a instalaciones deportivas
- Campañas de concientización
- Otro (especifique): _____

Factores de Riesgo por Sedentarismo

10. ¿Ha experimentado alguna de las siguientes condiciones de salud relacionadas con la falta de actividad física? (Marque todas las que apliquen)

- Aumento de peso
- Fatiga o cansancio constante
- Dolor en la espalda o cuello
- Problemas cardiovasculares
- Diabetes
- Hipertensión
- Ansiedad o estrés
- Otros (especifique) _____

11. ¿Considera que la falta de actividad física en su vida diaria ha aumentado su riesgo de sufrir problemas de salud en el futuro?

- Sí
- No

- No lo sé

12. ¿Está dispuesto a participar en programas de actividad física si se ofrecieran dentro de su lugar de trabajo?

- Sí
- No
- Tal vez

Opinión General

13. ¿Cree que la Policía Federal Argentina debería implementar medidas o programas para fomentar la actividad física entre su personal?

- Sí
- No
- No lo sé

14. ¿Qué tipo de actividades físicas preferiría que se ofrezcan en caso de un programa? (Marque todas las opciones que apliquen)

- Gimnasio o entrenamiento físico
- Caminatas o carreras
- Yoga o meditación
- Deportes grupales (fútbol, básquetbol, etc.)
- Otro (especifique) _____

Anexo 2

Programa de actividad física

En la siguiente guía, se encuentra un programa progresivo, el cual tiene un volumen menor en la primera semana y con una carga más alta en la semana ocho. La frecuencia será de tres días por semana, y cada sesión tendrá una duración de 45 minutos.

Los ejercicios indicados fueron seleccionados según las necesidades diarias de cada integrante policial, por ejemplo, se enfoca en desplazamientos cortos para mejorar la velocidad de reacción en caso de algún asalto, o intervención inmediata; también, se enfoca en aumentar la resistencia muscular, para mejorar los desplazamientos durante largas horas laborales y grandes distancias caminando, con el arma, chaleco, esposas y todo el equipamiento necesario.

- Recomendaciones generales del programa:
- Velar por la postura de los ejercicios.
- Realizar pausas para hidratarse.
- Utilizar el calzado y la indumentaria adecuada.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 10 rep. x 3 series.</p> <p>-Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>-5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 4 ocasiones).</p> <p>-5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series.</p> <p>-Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>-5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 2	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series.</p> <p>-Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>-Abdominales 15 repeticiones x 3 series.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 4 ocasiones).</p> <p>-5 <i>sprints</i> de 25 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series.</p> <p>-Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>-Abdominales 15 rep. X 3 series.</p> <p>-Parte final: Estiramiento</p>

	por 10 segundos.		ejercicios por 10 segundos.
--	------------------	--	-----------------------------

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 3	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series. -Caminar 2 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>-5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 10 min, caminar 3 min y trotar 10 min.</p> <p>-6 <i>sprints</i> de 25 metros</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series -Caminar 2 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones).</p> <p>- Abdominales 15 rep. x 3 series.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

Semana 4	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 15 rep. x 3 series. - Trotar 10 min, caminar 3 min y trotar 10 min.</p> <p>-Plancha 30 seg x 3 series. -5 <i>sprints</i> de 20 metros</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 12 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -6 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 15 rep. x 4 series. -Plancha 30 seg x 3 series. -Abdominales 15 rep. x 3 series. -5 <i>sprints</i> de 20 metros</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 5	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 15 rep. X 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -7 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 15 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 15 rep x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -10 <i>sprints</i> de 20 metros, diferentes direcciones.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 6	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 17 rep. x 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-8 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 20 min y caminar 5 min.</p> <p>-7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 17 rep. X 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-Fondo en una silla 15 rep. x 3 series.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 7	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 20 rep. x 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-8 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 20 min (más rápido) y caminar 5 min.</p> <p>-7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 20 rep. x 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-Fondo en una silla 15 rep. x 3 series.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

Semana 8	<p>-Calentamiento: Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 22 rep x 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-8 <i>sprint</i> de 20 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -Trotar 17 min (más rápido) y caminar 5 min.</p> <p>-10 <i>sprint</i> de 30 metros.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p>-Calentamiento: Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p>-Parte central: -<i>Push up</i> 22 rep x 4 series.</p> <p>-Plancha 40 seg x 3 series.</p> <p>-10 <i>sprint</i> de 20 metros, diferentes direcciones.</p> <p>-Parte final: Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
----------	---	---	--