

Análisis de los exámenes físicos en el curso de guardavidas: hacia una evaluación integral de las capacidades a desarrollar

Eder Rocio

28/12/2024

Licenciatura en Actividad Física y Deporte

Facultad de Motricidad Humana y Deportes | UAI

INDICE

Introducción.....	2
<i>Objetivo general</i>	3
<i>Objetivos específicos</i>	3
<i>Justificación</i>	3
<i>Viabilidad</i>	4
<i>Antecedentes</i>	4
Marco teórico.....	6
<i>Importancia y finalidad de la Formación Profesional de Guardavidas en la</i> <i>Provincia de Buenos Aires</i>	6
<i>Contexto del curso de guardavidas en Argentina</i>	7
<i>Diseño curricular</i>	8
<i>Capacidades físicas</i>	12
<i>Perfil físico de un guardavida</i>	13
Metodología.....	15
<i>Fase: identificación del problema</i>	15
<i>Fase: propuesta</i>	20
Conclusión.....	22
Anexo	23
Bibliografía	24

Palabras claves

Aspirantes de Guardavidas, exámenes físicos, diseño curricular, capacidades físicas

Introducción

Los guardavidas son profesionales capacitados para vigilar, prevenir y asistir a personas que se encuentren en riesgo en diferentes entornos acuáticos. Para poder ejercer esta profesión se requiere de una formación de un año, donde se adquieren diferentes capacidades físicas como la resistencia, fuerza, velocidad y otras habilidades relevantes como la reacción, agilidad, coordinación; además de habilidades específicas para realizar RCP y primeros auxilios. Junto a este desarrollo, se realizan diferentes exámenes que determinan si el aspirante está preparado para ejercer la profesión o no.

Esta formación se da en diferentes instituciones como federaciones, la Cruz Roja o escuelas especializadas como AMMGA (Asociación Mutual Guardavidas Argentinos Asociados) o EPSA (Equipo Profesional de Salvamento Acuático). Cualquiera de estas instituciones nombradas planifica sus entrenamientos y exámenes en base al diseño curricular presentado por la Dirección General de Cultura y Educación del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires en 2007.

Siguiendo este diseño curricular, se puede ver que a la hora de evaluar la condición física de los futuros guardavidas según el desarrollo de diferentes capacidades físicas se evalúan diferentes exámenes de solo resistencia, como el test de cooper o el test de 600 metros combinados en natación. Si bien se necesita una buena base de resistencia para poder potenciar las otras capacidades, todas se complementan entre sí de alguna forma.

En base a lo anteriormente mencionado, surge la necesidad de cuestionarse por qué se evalúa con exámenes de solo resistencia dejando de lado el resto de las capacidades, como la velocidad o la fuerza que también son igual de importantes a la hora de enfrentar algún rescate. Surgiendo así también la idea de plantear la posibilidad de integrar otros tipos de exámenes que evalúen

todas las capacidades, de manera aislada o combinada, y que asemejen más a la realidad que luego se experimenta en un rescate.

Objetivo general

Analizar los exámenes físicos del curso de guardavidas propuestos en el diseño curricular con el fin de identificar sus limitaciones y proponer la inclusión de nuevos exámenes físicos que evalúen de manera integral las capacidades físicas necesarias para ser eficaz en situaciones de rescate.

Objetivos específicos

Analizar el diseño curricular del curso de guardavidas identificando las capacidades físicas que se evalúan y cuáles no en los exámenes físicos actuales.

Conocer la opinión de los profesores respecto del tipo y pertinencia de los exámenes físicos que se realizan en los cursos de formación de los guardavidas.

Diseñar y proponer nuevas ideas de exámenes físicos que complementen los exámenes actuales, incorporando la evaluación de otras capacidades.

Justificación

Es importante el cómo se está evaluando y los criterios que se tienen para determinar que un aspirante no solo está aprobado, sino que también está capacitado para empezar a ejercer una profesión en la que se enfrentan a situaciones de emergencia donde la vida de las personas está en riesgo. En este sentido, los exámenes físicos deberían evaluar de manera precisa y completa las habilidades físicas necesarias para enfrentar rescates.

Con esta investigación, no solo se busca determinar si los exámenes actuales son suficientes, si no que se pretende mejorar el diseño curricular analizando la idea de mejorar las evaluaciones con nuevos exámenes más completos, logrando que los futuros guardavidas estén mejor capacitados para enfrentar cualquier situación de rescate y así profesionalizar más su formación brindando

una mayor seguridad propia y a las personas que se encuentran en los diferentes ámbitos donde el futuro guardavidas va a desarrollar sus actividades.

Viabilidad

El proyecto se puede llevar a cabo debido al fácil acceso del diseño curricular y de los contactos con las diferentes escuelas de la zona para poder investigar tanto a través del diseño como a través de las realidades dentro del curso.

Antecedentes

Acevedo, K. (2022). *Guardavidas: ¿quién se preocupa por su condición física?*

<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/e022fa90-ba15-4ed8-9e79-a3160efd8224/content>

La investigación analiza cómo los guardavidas mantienen su forma física y capacitación. Basado en encuestas a 30 guardavidas de varios municipios, se concluye que la mayoría se preocupa por entrenar y actualizarse en primeros auxilios durante todo el año. Sin embargo, solo un municipio ofrece apoyo concreto. Se sugiere que un plan de entrenamiento especializado mejoraría su labor.

Diseño curricular: Formación Profesional de Guardavidas. Dirección General de Cultura y Educación. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (2007).

<http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/formacion-profesional/seguridad-acuatica/1644-07-guardavidas.pdf>

En este archivo se presenta el diseño curricular que se utiliza en cualquier escuela de la Provincia para los cursos de Guardavidas donde se realiza la formación profesional.

Martín, R. B., Paoloni, P. V. R., & Ordóñez, G. R. (2014). *Trayectorias de participación en una comunidad de aprendizaje: el caso de un curso de formación profesional de guardavidas.*

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/35096/CONICET_Digital_Nro.abef60f8-b9d6-40e0-81b3-28ae6c28dd72_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

La investigación analiza las características de una comunidad de práctica y aprendizaje, basándose en un curso de guardavidas de 2011. A través de observaciones y entrevistas, se estudia la participación de los estudiantes. Los resultados destacan la importancia de elementos como problemas genuinos, metas compartidas, autonomía, identidad, feedback y colaboración en la creación de una comunidad de aprendizaje eficaz, reforzando teorías actuales de psicología educativa.

Pin Marín, e. R. (2018). *Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la fundación de salvavidas y rescate de manta "salvares"* (doctoral dissertation).

<https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/387/1/ULEAM-ED.FIS-0004.pdf>

La investigación tiene como objetivo elaborar una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de los Guardavidas de la fundación de salvavidas y rescate de Manta "Salvares" para que estos mejoren sus condiciones físicas y por ende presten un mejor servicio a los usuarios. La labor de los guardavidas en las playas es de vital importancia para la seguridad de los bañistas, es preciso que estén bien preparados para cualquier contingencia.

Marco teórico

Importancia y finalidad de la Formación Profesional de Guardavidas en la Provincia de Buenos Aires

La seguridad acuática de las costas, ríos y espejos de agua siempre fue de suma importancia para la Provincia de Buenos Aires. La prevención y el cuidado de los ciudadanos que descansan, se divierten, aprenden y disfrutan libremente de actividades acuáticas es una preocupación constante para las autoridades de las provincias.

Durante la temporada de verano, se incrementan los ciudadanos en estas áreas y en la provincia se despliegan planes educativos y formativos como colonias de verano, planes de enseñanza en natación, escuelas de veranos, etc. que necesitan personal profesional para la prevención y el salvamento acuático. De esta forma, se deben establecer las condiciones de seguridad necesarias para estas actividades acuáticas que siempre poseen riesgos, ya sea en natatorios y espejos de agua o en las costas.

La Dirección General de Cultura y Educación asume la responsabilidad de formar los recursos humanos que acrediten competencias para desempeñarse como Guardavidas en situaciones de riesgo. La formación de estos profesionales garantiza la seguridad de las actividades acuáticas, ya que serán los encargados de velar por el bienestar y guarda de los ciudadanos que concurren a estos ambientes acuáticos durante todo el año, y sobre todo en las temporadas de verano.

Es necesario procurar durante la formación una especialización profesional acorde al ámbito de aplicación y desempeño laboral. Por eso la preparación del responsable de cuidar la seguridad de natatorios y costas debe ser concebida como una síntesis de teoría y práctica que apunte a un proceso de construcción del rol en una adaptación activa permanente.

A partir de vivir experiencias de salvamento en aguas abiertas, siendo estas únicas e irrepetibles y siempre intransferibles, se va construyendo el rol

profesional que solo así puede estructurarse y proyectarse en la propia práctica.

Contexto del curso de guardavidas en Argentina

Como se mencionó antes, la seguridad de las personas en el agua siempre fue una prioridad en este país, es por eso que se habla de que Argentina tiene una de las formaciones más completas en este ámbito y es por eso que los guardavidas argentinos son tan solicitados en otros países ya que están muy bien capacitados para desempeñar su labor en diferentes cuerpos de agua a lo largo del país, ya sea mar, río, laguna o pileta.

A los guardavidas en Argentina se los forma para actuar como un socorrista especializado en rescate acuático, preparado para intervenir desde el salvamento acuático hasta la prevención de accidentes dentro y fuera del agua. Es por eso que se los forma con conocimientos actualizados de las técnicas de rescate, salvamento, primeros auxilios y rcp. Además de tener el compromiso de vigilar, prevenir y actuar en caso de cualquier emergencia en actividades acuáticas en cualquier espejo de agua.

Se considera necesario formarlos a partir de una sólida preparación teórica y práctica, que les permita adquirir los conocimientos necesarios para actuar eficazmente ante situaciones de riesgo. La experiencia en salvamento termina de construirlos profesionalmente ya que se adquiere la práctica en contextos reales, pero no podrían lograrlo con eficacia sin la exigencia del curso que los forma.

Cabe remarcar también la importancia que tiene mantener esa condición física obtenida durante la formación, es fundamental para un guardavida ya recibido seguir entrenado sus capacidades condicionales mediante diferentes métodos y técnicas de entrenamiento, además de estar actualizando constantemente sus habilidades de primeros auxilios y rcp.

Para lograr ser un guardavida en Argentina es necesario cumplir con varios requisitos que corresponden al perfil profesional buscado. Para lograr cumplirlos existen diferentes escuelas en donde desarrollar cada requisito en

específico y donde se evalúa si estas apto para desarrollar las actividades de un guardavidas. Esta formación profesional tiene una duración de 1 año.

Diseño curricular

El diseño curricular del curso “formación profesional de guardavidas”, actualizado por última vez el 8 de Junio de 2007 y gestionado por la Dirección General de Cultura y Educación, como se mencionó anteriormente tiene como objetivo formar los recursos necesarios que acrediten competencias para desempeñarse como Guardavidas. Esto se busca lograr a través de un enfoque pedagógico teórico práctico basándose en el ámbito de aplicación y desempeño laboral.

Este desempeño implica todas las variables que convergen en el proceso de profesionalización, comprendiendo lo preventivo, las actividades de salvamento y primeros auxilios, lo administrativo legal y lo socio comunitario. Por ende el marco institucional y el contexto socio económico cultural son los que determinan el desempeño profesional del guardavidas.

La representación de esta formación supone tres marcos que le dan operatividad:

- Marco filosófico-ético, que instrumenta la valoración de la vida humana, sobre todo en situaciones de riesgo
- Marco teórico-científico, proveniente de las disciplinas que aportan el sustento epistemológico para el desarrollo de la práctica profesional de salvamento acuático
- Marco pragmático, el de las propias experiencias en diversos ámbitos, con vivencias que sostienen mejores situaciones prácticas.

Esta formación tiene la duración de un año, durante ese año tienen importantes cargas horarias desde lo teórico y lo práctico donde desarrollan todos los conocimientos y habilidades que debe tener un guardavida, y se los evalúa según lo que corresponda para determinar quién está apto y quién no para enfrentarse a esta profesión.

Áreas Modulares	Módulos	Horas por módulo	Horas por Área Modular
Ciencias Biológicas	Anatomía	40	102
	Fisiología	40	
	Educación Sanitaria	20	
Técnicas Específicas	Primeros Auxilios	40	220
	Reanimación Cardio Pulmonar.	44	
	Técnicas y Estrategias de Salvamento	90	
	Salvamento Aplicado	42	
Ético Filosófico Social	Ética y Deontología	10	36
	Derecho Civil, Penal y Laboral.	16	
	Psicología Social	16	
Técnicas Instrumentales	Natación	96	156
	Preparación Física	60	
Práctica Profesional	Ejercitación en Aguas Abiertas	60	216
	Práctica profesional en Natatorio	70	
	Práctica profesional en Aguas Abiertas	70	
	Problemáticas Contextuales	16	
	Total módulos	730	730

Diseño curricular: estructura modular de Formación Profesional de Guardavidas

El trabajo se enfoca en el área modular de “técnicas instrumentales”, que contienen los módulos de “Natación” y “Preparación Física”. En estos módulos se busca preparar al aspirante para mejorar las capacidades y habilidades motrices sobre las que sustentará su desempeño profesional.

En el módulo de Natación se espera que el aspirante se capacite para incorporar y mejorar las diferentes técnicas de nado (crol, pecho y over), adquirir conceptos biomecánicos y fisiológicos que mejoren sus nociones de natación y la ejercitación de los diferentes estilos de nado procurando mejorar sus capacidades condicionales específicas. Estas expectativas se logran a través de diferentes contenidos:

- Unidad I. Física
- Unidad II. Técnicas de nado
- Unidad III. Entrenamiento

En el módulo de Preparación Física se espera que el aspirante se capacite para incrementar sus capacidades físicas a través de la ejercitación de diferentes habilidades motoras que lleven a mejorar sus capacidades condicionales específicas, adquirir conocimiento de diferentes métodos y principios de entrenamiento y tomar conciencia de la importancia de la condición física como modo de vida. Estas expectativas se logran a través de diferentes contenidos:

- Unidad I. Fisiología del ejercicio
- Unidad II. Entrenamiento
- Unidad III. Fuerza
- Unidad IV. Velocidad
- Unidad V. Resistencia
- Unidad VI. Flexibilidad
- Unidad VII. Musculación
- Unidad VIII. Entrenamiento específico del Guardavidas

Para evaluar todos estos contenidos de ambos módulos lo hacen a través de exámenes físicos que evalúan la condición física y su mejoría a través de la metodología utilizada siguiendo cada contenido.

Para acreditar ambos módulos se evalúan dos niveles en instancias diferentes. Se toma una primera instancia de Nivel 1 al finalizar el primer cuatrimestre, y una instancia de Nivel 2 al finalizar el segundo cuatrimestre.

En el Nivel 1, en Natación se evalúa principalmente con un examen de resistencia donde el aspirante debe nadar 600 metros combinando las tres técnicas 200 metros de crol, 200 metros de pecho y 200 metros de over en menos de 12 minutos.

El diseño curricular también habla de otros tres exámenes que constan de:

- Flotación forzada en el lugar, con ambos brazos extendidos fuera del agua durante 2 minutos
- Nadar 35 metros subacuático
- Prueba de remolques: realizar 3 remolques seguidos de 25 metros en menos de 3 minutos (1° remolque en banda, 2° remolque doble brazo, 3° remolque doble mentón)

En el Nivel 2 son los mismos exámenes pero con mayor exigencia. En los 600 metros se piden que los hagan por debajo de 11 minutos 30 segundos; la flotación forzada debe durar 2 minutos 30 segundos; y la prueba de remolques en menos de 2 minutos 45 segundos.

Escala de Valoración de la Prueba de 600 metros combinados			Escala de Valoración Prueba de 600 mts. combinados		
puntos	tiempo	Aprobado	Puntos	Tiempo	Aprobado
10	09'30"		10	09'30"	
9	09'50"		9	09'46"	
8	10'10"		8	10'02"	
7	10'35"		7	10'22"	
6	11'00"		6	10'42"	
5	11'30"		5	11'06"	
4	12'00"	Desaprobado	4	11'30"	Desaprobado
1, 2 y 3	más de 12'		1, 2 y 3	más de 11'30"	

Escala de Valoración para la acreditación en Natación de Nivel 1 y Nivel 2 en los 600 metros

Para el módulo de Preparación Física, en el Nivel 1 se evalúa con el test de Cooper, se debe correr 2500 metros en 12 minutos. En el Nivel 2 se utiliza el mismo testeo pero se debe correr 2700 metros en 12 minutos.

Escala de Valoración Carrera de 12 minutos			Escala de Valoración Carrera de 12 minutos		
Puntos	Distancia	Aprobado	Puntos	Distancia	Aprobado
10	3400		10	3500	
9	3280		9	3390	
8	3150		8	3260	
7	3010		7	3130	
6	2860		6	2990	
5	2690		5	2850	
4	2500		4	2700	
1, 2 y 3	Menos de 2500 metros		1, 2 y 3	Menos de 2700 metros	

Escala de Valoración para la acreditación en Preparación Física de Nivel 1 y Nivel 2 en el Test de Cooper

Para los exámenes finales se vuelven a tomar los exámenes de Nivel 2 de ambos módulos y así poder pasar a la última instancia que es la acreditación de las Técnicas y Estrategias de salvamento.

Para poder rendir el examen final de Técnicas y Estrategias de salvamento, los alumnos deberán volver a rendir las exigencias de aprobación de Natación II y Preparación Física II. En caso de no aprobar deberán esperar el respectivo turno de examen. Examen final de Natación: Nadar 600 metros combinando las tres técnicas: 200 metros de estilo Crol, 200 metros de estilo Pecho y 200 metros de estilo Over en menos de 11:30 minutos. Examen final de Preparación Física Correr 2700 en 12 minutos.

Capacidades físicas

Las capacidades físicas son los factores que determinan la condición física de una persona a través de la actividad física, las cuales se pueden mejorar e incrementar mediante el entrenamiento con el fin de obtener un objetivo, ya se deportivo o para mejorar la calidad de vida, o en el caso de un guardavidia mantenerse en óptimas condiciones para desempeñar su labor de la manera más eficaz.

Las capacidades físicas se pueden dividir en capacidades condicionales y capacidades coordinativas.

Las capacidades condicionales estas compuestas por:

- **FUERZA:** Se refiere a la capacidad de los individuos de soportar un estímulo físico por el mayor tiempo posible.
- **RESISTENCIA:** Es la capacidad de soportar o mantener una resistencia con una contracción muscular
- **VELOCIDAD:** Es la capacidad que posee un individuo de desarrollar un estímulo en el menor tiempo posible. También es la capacidad de trasladarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.
- **FLEXIBILIDAD:** Se la considera como el grado de amplitud máxima de un movimiento en una articulación determinada

Y las capacidades coordinativas son aquellas acciones que se realizan conscientemente en la coordinación y control de los movimientos como:

- Coordinación
- Equilibrio
- Agilidad
- Precisión
- Ritmo
- Reacción

Perfil físico de un guardavida

El perfil físico que se espera que tenga un guardavida parte de la base de la condición física del mismo. Para lograr esta mínima condición física que se espera se debe desarrollar un amplio plan de entrenamiento basado en la natación y la práctica de salvamento acuático, además de la práctica de primeros auxilios y rcp. Si bien esta planificación se va a ver condicionada acorde al ámbito acuático donde el guardavida desempeñe su labor, la base siempre va a ser la misma.

Las características de esta condición física esperada están compuestas por las capacidades condicionales, principalmente por la resistencia y la fuerza, si bien la velocidad también es importante no se puede potenciar sin una base previa

de las dos condiciones previamente mencionadas. También se compone de las capacidades coordinativas como la coordinación, equilibrio y agilidad.

Además del perfil físico, cabe mencionar la importancia de la capacidad psicológica y mental para mantener la calma bajo presión, tomar rápidas decisiones y resistir el estrés.

Este conjunto de características físicas y habilidades le permite al guardavidas desempeñar su trabajo de manera eficiente, garantizando la seguridad de las personas y su propia integridad.

Según (Edison Ricardo Pin Marín 2018) se habla de ciertas normas internacionales que indican que los contenidos en los cursos de guardavidas para desarrollar las capacidades físicas deben ser acorde a la realidad. Estas normas son:

- Nadar 50 metros muy rápido.
- Nadar 400 metros en 6:10 min
- Correr 200 m - Nadar 100m - Correr 200m.
- Nadar bajo el agua y recuperar objetos en la parte inferior de la piscina.
- Demostrar el rescate en el mar: correr, entrar al agua, víctima de enfoque, activa, pasiva o con distraes acuático y traer a la víctima a la playa.
- Levantar y trasportar a la víctima 25 metros.
- Diagnóstico de las técnicas de gestión de la víctima, posición lateral y victima V, llamar para pedir ayuda.
- Realizar técnicas de resucitación avanzada incluyendo RCP y usar equipos de oxígeno.

Metodología

Para este trabajo se va a utilizar el enfoque de investigación – acción cualitativa, haciendo énfasis en las fases de identificación del problema y propuesta. Este método tiene como objetivo no solo analizar las limitaciones de los exámenes físicos del curso de guardavidas, sino que también permite realizar una propuesta nueva de exámenes físicos que se asemejen más a la realidad evaluando más de una capacidad física. Si bien en este enfoque también existen las fases de implementación y evaluación de la propuesta, en esta investigación no se realizara ya que el objetivo principal no es implementar ni evaluar los nuevos exámenes, sino proponer mejoras basadas en los datos recolectados en la fase de identificación del problema.

Fase: identificación del problema

En esta fase se busca cumplir con el objetivo de analizar el diseño curricular del curso de guardavidas identificando las capacidades físicas que se evalúan y cuáles no en los exámenes físicos actuales a través de: la REVISION DOCUMENTAL del diseño curricular mismo y ENTREVISTAS a profesores a cargo de la parte física del curso de Guardavidas

Revisión documental

Para realizar la revisión del diseño curricular se van a seguir una serie de criterios de análisis que permitan organizar la revisión. Los criterios son los siguientes:

- Análisis de las capacidades físicas evaluadas
- Comparación de los contenidos curriculares con los exámenes físicos
- Progresión de los exámenes en el curso

ANALISIS DE LAS CAPACIDADES FISICAS EVALUADAS

Dentro del diseño curricular se presentan una serie de exámenes físicos tanto en tierra como en agua que buscan evaluar las capacidades físicas desarrolladas durante el año.

En natación se evalúa con un examen donde deben nadar 600 metros combinados (200 crol, 200 pecho y 200 over) primero en 12 minutos y en la segunda instancia en 11 minutos 30 segundos. Este es un examen que evalúa solamente la resistencia ya que consiste en un esfuerzo físico prolongado a una cierta intensidad moderada a mantener, la duración del examen determina en el rango metabólico de esfuerzo que se utilice como fuente principal de energía el sistema aeróbico (oxidativo) donde los músculos utilizan oxígeno para metabolizar grasas y glucógeno generando energía sin producir fatiga rápidamente. Por esto se considera un examen puramente de resistencia.

Y en preparación física se evalúa con el test de cooper que consiste en correr 2500 metros en 12 minutos en la primera instancia y 2700 metros en la segunda. Al igual que el examen de natación, este es un examen que evalúa solo la resistencia debido al esfuerzo físico que debe predominar por la duración del examen y el sistema energético en el que se va a estar trabajando.

Se puede decir claramente que la única capacidad evaluada durante el curso es la resistencia, dejando de lado otras capacidades importantes a la hora de ejercer el trabajo de los guardavidas como la fuerza, velocidad, reacción, agilidad y coordinación.

COMPARACIÓN DE LOS CONTENIDOS CURRICULARES CON LOS EXÁMENES FÍSICOS

Habiendo aclarado ya que solo se evalúa la resistencia con los exámenes físicos actuales podemos analizar si en los contenidos se desarrollan el resto de las capacidades o no.

En el módulo de natación, además de la incorporación de las diferentes técnicas de nado y de la adquisición de conceptos teóricos, dentro de los

contenidos en la Unidad III "Entrenamiento" se trabajan las capacidades físicas de resistencia, flexibilidad y velocidad, haciendo hincapié en los diferentes tipos (subcapacidades) de cada una y los métodos de entrenamiento.

UNIDAD III. Entrenamiento

Concepto de entrenamiento. Principios del entrenamiento específico. Capacidades físicas. Resistencia específica: Tipos y métodos de entrenamiento. Flexibilidad: métodos de entrenamiento. Velocidad específica: Tipos y métodos de entrenamiento.

Y en el módulo de Preparación Física se desarrollan de manera más específica las capacidades de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad teniendo cada una su unidad donde se trabajan en específico.

Unidad III. Fuerza

Fundamentos Biológicos de los rendimientos de fuerza. Tipos de fuerza. Hipertrofia, su estimulación. Formas de entrenamientos de sobre carga.

Unidad IV. Velocidad

Definición, Clasificación de velocidad. Métodos de entrenamiento. Aplicaciones prácticas. Planificación.

Unidad V. Resistencia

Definición y clasificación. Tipos de resistencia. Áreas Funcionales. Métodos de entrenamiento, Variaciones orgánicas como producto del entrenamiento. Aplicación práctica. Planificación. Potencia aeróbica (VO₂). Aplicaciones prácticas. Planificación

1644

23

Unidad VI. Flexibilidad

Definición de Flexibilidad, Elongación y Movilidad articular. Clasificación. Reflejos. Métodos de entrenamiento. Aplicaciones prácticas. Planificación.

Entonces se puede decir que durante el año de cursada se desarrollan todas las capacidades físicas que requiere un guardavidas para su futuro trabajo, el problema está al momento de evaluarlas ya que se utilizan exámenes físico que solo evalúan la resistencia dejando de lado el resto de las capacidades.

PROGRESIÓN DE LOS EXÁMENES EN EL CURSO

Ambos exámenes tienen dos instancias, una a mitad de cursada y otra al finalizarla. Y ambos exámenes tienen una progresión para evaluar si la condición física evaluada mejoro durante la cursada.

Para el examen de natación se evalúa el tiempo, primero se evalúan los 600 metros en 12 minutos y luego en 11 minutos 30 segundos.

Para el examen de preparación física se evalúa la distancia recorrida en los 12 minutos, primero deben hacer 2500 metros y en la segunda instancia 2700.

Si bien esta progresión logra evaluar si se mejoró la capacidad física, al ser solo de los dos exámenes de resistencia no se puede determinar si el resto de las capacidades progresaron de la misma manera.

EN RESUMEN...

La revisión documental muestra que aunque se desarrollen la mayoría de las capacidades físicas en los contenidos del diseño curricular, las evaluaciones físicas se centran solamente en la resistencia y no evalúan el resto de las capacidades fundamentales para el desempeño del Guardavidas. Además, aunque los exámenes presenten una progresión durante el año al aplicarse dos instancias, los exámenes evalúan solo la resistencia y por ende se puede observar solo la mejora en esta capacidad, sin saber cómo está el progreso del resto de las capacidades fundamentales.

Por ende, el curso ofrece contenidos para desarrollar la mayoría de las capacidades pero el sistema de exámenes actuales presenta limitaciones para evaluarlas a todas. Estas observaciones aportan una base para proponer nuevos exámenes físicos que completen la evaluación de todas las capacidades fundamentales, brindando una formación más completa y realista con las exigencias del trabajo de un Guardavidas.

Entrevista

Para la entrevista se seleccionó a 5 personas relacionadas al ámbito de la formación profesional de Guardavidas, entre ellos los profesores a cargo de las asignaturas de Natación y Preparación física de Cruz Roja, quienes tienen más de 20 años de experiencia ejerciendo la profesión de Guardavidas y como instructores en la formación de los mismos. Además se entrevistó a guardavidas recientemente recibidos de otras instituciones que a su vez son profesores de educación física también.

De acuerdo a las respuestas de los 5 entrevistados se pudo determinar los siguientes temas en común:

-Todos están de acuerdo que la única capacidad evaluada actualmente es la Resistencia y que por ende los exámenes físicos actuales no evalúan todas las capacidades físicas importantes para un Guardavidas.

“Yo creo que tanto la prueba de físico como la de natación son pruebas que quedaron viejas, que están en la curricula y que bueno, se exigen evaluar de esa manera, pero a mi entender no es lo ideal, por ahí si tomarlas pero complementarlas con pruebas más por ahí específicas”

-Resaltan la importancia de evaluar las siguientes capacidades: velocidad, fuerza, potencia, coordinación y reacción pero sin dejar de lado la resistencia que es de suma importancia ya que se complementa con el resto.

“Evaluaría resistencia bien, pero también trabajos cortos de potencia”

“La velocidad en primer lugar, obviamente que para tener velocidad tiene que haber resistencia, como que van de la mano. Y la fuerza hoy en día y la coordinación son pilares fundamentales para que pueda llegar al objetivo”

-Sugieren exámenes que evalúen las capacidades de manera más específica pero combinada, por ejemplo, armar algún tipo de circuito donde se pueda plasmar diferentes estaciones donde se evalúe de manera individual cada capacidad pero de forma continua.

“Ponele haría una transición de hacer 200 metros una pasada al 80/90% rápida, llegar, entrar a la piletta, hacer 50 metros crol, terminar y remolcar 25 metros a una persona”

-Algunos llegaron a la idea de que el diseño curricular quedo antiguo y que por falta de actualización los exámenes actuales no son los más acordes a la realidad.

“No lo veo mal, pero después de tantos años se podrían haber cambiado los exámenes físicos de la carrera”

Por ende se puede decir que los exámenes actuales evalúan solo la resistencia y que es necesario agregar exámenes nuevos que incluyan el resto de las capacidades físicas importantes para el labor real de un guardavidas.

Fase: propuesta

En esta fase se busca cumplir con el objetivo de diseñar y proponer nuevas ideas de exámenes físicos que complementen los exámenes actuales, incorporando la evaluación de otras capacidades en base a los datos recolectados en la fase de investigación del problema.

Propuesta

CIRCUITO INTEGRAL DE RESCATE

El circuito va a estar formado por cinco estaciones consecutivas en las cuales en cada una se va a estar evaluando una capacidad física diferente.

Estación 1: Sprint de 100 metros

En esta estación al escuchar la señal de un silbatazo largo deberán correr 100 metros a máxima velocidad hasta llegar al área de la piletta.

Debería hacerse en un tiempo máximo de 25-30 segundos, se evalúa la velocidad y reacción.

Estación 2: Nado de 50 metros

Al llegar a la pileta, deberá hacer un salto de cabeza y nadar 50 metros crol al 80/90% de su capacidad máxima.

Debería hacerse en un tiempo máximo de 50/60 segundos, se evalúa la potencia y resistencia anaeróbica.

Estación 3: Flotación forzada

Una vez finalizado el nado deberán realizar flotación forzada en el lugar.

Debería durar 60 segundos la flotación, se evalúa la resistencia

Estación 4: Remolque de 25 metros

Una vez finalizada la flotación, deberá maniobrar una víctima y remolcarla 25 metros

Debería hacerse en un tiempo máximo de 60 segundos, se evalúa la resistencia y coordinación

Estación 5: Carga de bombero

Terminado el remolque debe salir fuera del agua y realizar una carga de bombero cargando a la persona 25 metros

Debería hacerse en un tiempo máximo de 60 segundos, se evalúa la fuerza

Este circuito propuesto tiene un enfoque realista y que integra la evaluación no solo de la resistencia, sino que también de la velocidad, potencia, coordinación, fuerza y reacción, todas capacidades de suma importancia para el desempeño real de un Guardavidas ya que de alguna manera también simula un escenario real de rescate por el orden en el que están las estaciones. Con esto podemos decir que se puede mejorar la preparación física de manera integral y reducir las diferencias entre lo que sucede en la formación con la realidad, minimizando la complejidad a futuro de tener que realizar diferentes tareas en conjunto como terminar un remolque y pasar a una carga de bombero para trasladar a la víctima; dándole también al aspirante una mayor confianza y seguridad en lo que hacen y lo que deberían hacer en su futuro trabajo.

Conclusión

Con esta investigación se puede determinar que los exámenes físicos actuales del curso de guardavidas tienen ciertas limitaciones al enfocarse solo en evaluar la resistencia mediante exámenes como los 600 metros combinados o el test de cooper. Si bien esta capacidad es esencial en el trabajo de los guardavidas, no es suficiente ya que deja de lado otras capacidades fundamentales como la fuerza, velocidad, potencia, reacción, coordinación. Habilidades que son de suma importancia para enfrentar las demandas físicas en un rescate real.

Mediante la revisión del diseño curricular y el análisis de las respuestas de las entrevistas, se pudo determinar que el curso si trabaja contenidos para el desarrollo de todas las capacidades físicas mencionadas antes, pero que no se ven reflejadas en los exámenes. Los entrevistados coincidieron en la necesidad de actualizar los exámenes físicos y sugirieron incorporar exámenes más específicos y combinados que simulen escenarios reales de rescate.

“Yo creo que tanto la prueba de físico como la de natación son pruebas que quedaron viejas, que están en la curricula y que bueno, se exigen evaluar de esa manera, pero a mi entender no es lo ideal, por ahí si tomarlas pero complementarlas con pruebas más por ahí específicas” –entrevistado

En conclusión, esta investigación evidencia la necesidad de actualizar los exámenes físicos del curso de guardavidas para garantizar una formación más completa y que se asemeje más a las demandas reales del trabajo de esta profesión.

Anexo

ENTREVISTA:

- 1) ¿Consideras que los exámenes físicos actuales evalúan adecuadamente todas las capacidades físicas para el trabajo de un guardavida?
- 2) En tu opinión, ¿Qué capacidades físicas son importantes para el trabajo de un guardavida y que no se evalúan actualmente?
- 3) ¿Qué tipo de examen consideras que se debería incluir?
- 4) ¿Te gustaría agregar algo más respecto a los exámenes físicos del curso de guardavidas?

Bibliografía

Acevedo, K. (2022) *Guardavidas: ¿quién se preocupa por su condición física?*

<https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/e022fa90-ba15-4ed8-9e79-a3160efd8224/content>

Dirección general de cultura y educación. (2007). *Diseño curricular: Formación Profesional de Guardavidas*. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires

<http://servicios2.abc.gov.ar/lainstitucion/organismos/consejogeneral/formacion-profesional/seguridad-acuatica/1644-07-guardavidas.pdf>

Martín, R. B., Paoloni, P. V. R., & Ordóñez, G. R. (2014). *Trayectorias de participación en una comunidad de aprendizaje: el caso de un curso de formación profesional de guardavidas*.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/35096/CONICET_Digital_Nro.abef60f8-b9d6-40e0-81b3-28ae6c28dd72_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Medina-Hoyos, I. A., Prieto-Mondragón, I. Del P., & Sanjuanelo, D. (2020). *Capacidades físicas en personal de salvamento acuático en Bogotá*. Revista digital: actividad física y deporte, 6, 42–59.

<https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1568>

Pin Marín, E. R. (2018). *Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la fundación de salvavidas y rescate de manta "salvares"*

<https://repositorio.uileam.edu.ec/bitstream/123456789/387/1/ULEAM-ED.FIS-0004.pdf>

Valeiras, J. A. A., & Agrás, H. (2010). *Análisis de la titulación y formación específica en socorristas acuáticos*. Actividad física y deporte: ciencia y profesión, (13), 13-21.

<http://colefcafecv.com/wp-content/uploads/2013/04/Revista-colef-13.pdf>