Universidad Abierta Interamericana

LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

Tema: "La importancia del entrenamiento físico para Buzos Salvamentistas"

Alumna: Tamara D. Ayala Romero

Profesor: Carlos Adolfo Bosch

Año: 2024

INDICE

Resumen…….. 3

Palabras claves…… 3

Introducción…… 4

Objetivos generales…… 5

Objetivos específicos…… 5

Justificación…… 6

Viabilidad……... 8

Antecedentes…….. 9

Marco teórico…….. 11

Metodología…… 14

Resultados…….. 15

Conclusión…… 19

Bibliografía…… 20

Anexos……... 21

RESUMEN:

El propósito de este estudio es poder determinar la relación que existe entre el entrenamiento físico y los Buzos Salvamentistas, examinando así la participación en diferentes actividades físicas, sumando también los sentimientos hacia la tarea a realizar sabiendo la afectación que va desde esa emoción, adrenalina y lo físico. En los Buzos Salvamentistas se debe "optimizar el entrenamiento físico" con diseños y programas específicos donde se mejoren la resistencia, fuerza y agilidad sin comprometer la seguridad y el desempeño en operaciones de rescate, incluyendo aspectos fisiológicos del buceo, los equipamientos utilizados, las técnicas de rescate, la psicología del rescatista acorde normativas, protocolos y estudios de casos como así también aspectos prácticos donde se incluyen los entrenamientos, evalúan los equipos, analizando incidentes, implementando mejoras y la medición de resultados con herramientas como simuladores de buceo, cámaras subacuáticas, equipos de monitoreo fisiológicos y de entrenamientos acuáticos. Obteniendo como conclusión integración de la fisiología del buceo, equilibrio entre la seguridad, rendimiento y la importancia de la especificidad, con la necesidad de evaluaciones continúas.

PALABRAS CLAVES:

* IMPORTANCIA,

* ENTRENAMIENTO FISICO,

* BUZOS SALVAMENTISTAS.

INTRODUCCION:

¿Porque es importante el entrenamiento físico en los Buzos Salvamentistas?

Si bien el buceo en general es una actividad deportiva que no requiere de un gran esfuerzo físico, se debe señalar que hay que ser conscientes de la importancia de contar con un buen estado físico, para reaccionar lo más rápido posible a situaciones de riesgos, evitando así lesiones provocadas por la misma actividad.

En los Buzos Salvamentistas queda excluida la actividad deportiva y decimos que es un trabajo que muy pocas personas lo realizan, para ello es importante contar con dichos entrenamientos, capacitaciones constantes, y totalidad de estudios médicos que los habilitan para llevar acabo su actividad. Los Buzos Salvamentistas son quienes en emergencias acuáticas realizan rescates de personas atrapadas, ahogamientos, búsquedas de personas desaparecidas en el agua y otras operaciones de salvamento, como por ejemplo en buques, artefactos navales y aeronaves extracción, inspecciones subacuas, remoción, traslado, desguaces y demolición entre otras cosas.

Por lo descripto anteriormente podemos decir que el entrenamiento físico en Buzos Salvamentistas es muy importante porque brinda energía, reduce el consumo de aire comprimido en las profundidades, se evitan bajones en el rendimiento y las peligrosas perdidas de conocimientos.

¿Qué tipos de entrenamiento físico requieren para desarrollar su actividad?

Los diferentes tipos de entrenamiento físico para los Buzos Salvamentistas son la resistencia cardiopulmonar, fuerza y resistencia, entrenamiento en natación, entrenamiento en apnea, entrenamiento en técnicas de rescate sobre la cual se describe posteriormente.

¿Quiénes son los Buzos Salvamentistas?

Los Buzos Salvamentistas son aquellos hombres y mujeres que forman parte de una Fuerza de Seguridad siendo la Autoridad Marítima dependiendo del Ministerio de Seguridad de la Nación, con una jurisdicción amplia de norte a sur brindando seguridad en el ámbito acuático.

OBJETIVOS GENERALES:

- Demostrar la importancia de llevar un hábito saludable de vida, acorde la actividad a desarrollar por los Buzos Salvamentistas.

OBJETIVO ESPECIFICO:

- Incorporar el entrenamiento físico como habito saludable contribuyendo al mejoramiento de la calidad de vida profesional de los Buzos Salvamentistas.
- Analizar la modalidad de entrenamiento físico utilizado por los Buzos Salvamentistas.

JUSTIFICACION:

Con la realización de este trabajo de investigación se pretende realizar un seguimiento sobre el recorrido y explicar el objeto de estudio que es la Importancia del Entrenamiento Físico para Buzos Salvamentistas. Sobre el cual podemos decir que la justificación del mismo se basa en varios argumentos sólidos:

1. La seguridad personal: El trabajo de un Buzo Salvamentista conlleva riesgos inherentes al ambiente acuático, como corrientes fuertes, nula visibilidad, objetos peligrosos y víctimas en situaciones críticas. Un buen estado físico puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones y aumentar la seguridad personal del buzo.

2. El rendimiento en el rescate: En situaciones de emergencia en el agua, el tiempo es crítico. La resistencia y la fuerza física son fundamentales para realizar rescates eficaces y rápidos. El entrenamiento físico adecuado permite a estos Buzos mantener un alto nivel de energía y rendimiento durante situaciones de alto estrés.

3. La capacidad de ayuda a víctimas: Los Buzos Salvamentistas a menudo deben transportar víctimas heridas o en peligro en el agua. La fuerza y la resistencia son esenciales para poder hacerlo de manera segura y efectiva.

4. Las habilidades de natación: Los Buzos Salvamentistas necesitan ser además nadadores de rescate expertos para lograr navegar en aguas turbulentas y llegar a las víctimas rápidamente. El entrenamiento físico mejora la natación y la eficiencia en el agua.

5. Las prevenciones de fatigas: Las operaciones de rescate a menudo requieren que los Buzos Salvamentistas estén en acción durante largos períodos. El entrenamiento físico ayuda a reducir la fatiga, lo que es esencial para mantener la concentración y la toma de decisiones en situaciones críticas.

6. Las mejoras de la capacidad de respuesta: El entrenamiento físico no solo fortalece el cuerpo, sino también la mente. Ayuda a mejorar la capacidad de respuesta en situaciones de alta presión y a tomar decisiones más efectivas.

7. La salud a largo plazo: Mantenerse en buena forma física no solo beneficia el desempeño en el trabajo, sino que también contribuye a la salud a largo plazo, reduciendo el riesgo de lesiones y problemas de salud relacionados con el trabajo en el agua.

Cabe destacar que en la actualidad hay escases de trabajos de investigación relacionados a los Buzos Salvamentistas y sobre el cual es de suma importancia realizarla para llenar un vacío y proporcionar conocimientos valiosos para mejorar las prácticas de rescates acuáticos.

En resumen, el entrenamiento físico en Buzos Salvamentistas no solo es importante para el desempeño efectivo de sus deberes, sino también para garantizar su propia seguridad y salud en situaciones de rescate acuático.

VIABILIDAD:

La viabilidad de este trabajo de investigación que se lleva a cabo, es porque formo parte de los Buzos Salvamentistas de Capital Federal desde el año 2012, perteneciente a Prefectura Naval Argentina, Autoridad Marítima dependiente del Ministerio de Seguridad de la Nación Argentina, ubicada en Dársena F del Puerto de Buenos Aires, la cual aproximadamente cuenta con 125 Buzos Salvamentistas, que tienen una jurisdicción que va desde La Plata a Tigre, ya que son muchas las estaciones SIPA (Servicio de Salvamento, Incendio y Protección Ambienta) en todo el País y cada una cuenta con sus respectivas dotaciones de Buceo.

Conozco como es la adrenalina e impacto que se genera al estar en diferentes situaciones a los que se expone un Buzo Salvamentista.

En la actualidad me encuentro en el Área Medicina Hiperbárica, la cual se encarga de tener en óptimas condiciones médicas al personal ya que se somete a exámenes (Laboratorio, Electro Cardiograma y Encefalograma, Ergometría, Odontología, Oftalmología, RX, Audiometría, Otorrinolaringología y Psicología) completos bianuales para obtener la aptitud que le permite realizar su tarea.

Ciertas informaciones necesarias para llevar a cabo esta investigación serán brindadas por una parte de los Buzos Salvamentistas ya que constantemente compartimos actividades y tiempos juntos.

ANTECEDENTES:

La relación entre el hombre y el mar tiene miles de años y el origen del buceo lo encontramos cuando repasamos esa línea temporal. Nuestra especie ha estado zambulléndose en el agua desde hace siglos, conteniendo la respiración y desarrollando técnicas de nado para asegurarse comida. Con el tiempo se han ido mejorando ciertas técnicas y en la medida en que la sociedad humana ha ido desarrollando tecnologías muchas se han aplicado a la exploración submarina en primera persona, dando lugar al origen del buceo.

Los antecedentes que se presentan a continuación van a servir para poder guiar esta investigación. Los antecedentes del entrenamiento físico en Buzos Salvamentistas se remontan a los primeros programas de entrenamientos militares submarinos durante la primera guerra mundial (1914-1918). En ese periodo se reconocía la importancia de la actividad física y mental para buceadores militares encargados de realizar misiones especiales. Estos programas establecían las bases para el entrenamiento físico específico para buceadores, destacando la resistencia, fuerza y habilidades específicas adaptadas al entorno acuático. A lo largo de la historia, se han desarrollado y refinado técnicas de entrenamiento para que los buzos puedan realizar sus tareas de manera efectiva y segura. Algunos antecedentes relevantes incluyen:

A. Orígenes Militares: En las primeras décadas del siglo XX, la formación de buceo y rescate acuático se centraba principalmente en las necesidades militares. Durante la Primera Guerra Mundial, se formaron unidades de buzos para llevar a cabo tareas de sabotaje y rescate en entornos acuáticos. Esto sentó las bases para el desarrollo de técnicas de buceo y rescate. Durante la Segunda Guerra Mundial las operaciones de rescate submarino y la recuperación de náufragos llevaron al desarrollo de habilidades especializadas en buceo, las unidades militares, como las Navy SEALs (1962 - creación de unidad elite EEUU) fueron pioneras en técnicas avanzadas de buceo y rescates.

Posterior a ambas guerras varias agencias de seguridad y rescate en todo el mundo crearon unidades especializadas en buceo y salvamento acuático, quienes a menudo desarrollan sus programas de entrenamientos físicos adaptados a las necesidades específicas de cada operación de rescate.

SAR (search and rescue / búsqueda y rescate) quien no tiene una fecha específica de inicio pero dura hasta la actualidad, se la vincula en gran medida con el desarrollo de la aviación y la navegación marítima, es la evolución de la búsqueda y rescate en aguas peligrosas y contribuyo a la definición de estándares y prácticas de entrenamientos físicos para Buzos Salvamentistas para quienes se desarrollaron métodos específicos para abordar los riesgos asociados con rescates en entornos acuáticos desafiantes.

B. Prefectura Naval Argentina: Forma parte una de las cuatro Fuerzas de Seguridad dependientes del Ministerio de Seguridad de la Nación, es un servicio público de Argentina quien se encarga de la protección y vigilancia de las aguas interiores, la

jurisdicción marítima y fluvial del país, esta Institución tiene responsabilidades que abarcan desde el control de tráfico marítimo y fluvial hasta la seguridad en puertos, lucha contra la pesca ilegal, la protección del medio ambiente marino y la asistencia en situaciones de emergencias y desastres naturales en zonas costeras.

La Prefectura Naval Argentina tiene una unidad de Buzos Salvamentistas (de poca profundidad, profundidad, y gran profundidad) y Buzos Tácticos donde ambos se especializan en operaciones de salvamento acuático, búsquedas y rescates subacuáticos, y otros servicios relacionados con el agua, formados para operar en diversas situaciones acuáticas y con entrenamientos y capacitaciones especializadas que les permite operar en condiciones desafiantes y realizar diversas tareas para garantizar la seguridad y el cumplimiento de las funciones de dicha Fuerza de Seguridad en el ámbito marítimo y fluvial.

C. Evolución de la Buceo Recreativo: En Argentina, los Buzos son profesionales que se especializan en realizar operaciones de rescate acuático y brindar asistencia en situaciones de emergencia en el agua. Estos buzos pueden pertenecer a diversas organizaciones y agencias, entre las cuales se incluyen:

Bomberos Voluntarios: Los buzos en cuerpos de bomberos voluntarios en Argentina desempeñan un papel crucial en situaciones de emergencias y rescates acuáticos en ríos, lagos, por inundaciones u otras emergencias acuáticas. Por ejemplo existen varios cuerpos de bomberos voluntarios que cuentan con unidades especializadas en Buceo:

* Bomberos Voluntarios de San Isidro (BUENOS AIRES)

* Bomberos Voluntarios de Rosario (SANTA FE)

* Bomberos Voluntarios de Córdoba Capital (CORDOBA)

* Bomberos Voluntarios de Bariloche (RIO NEGRO)

* Bomberos Voluntarios de La Plata (BUENOS AIRES), entre otros.

Organizaciones de Rescate y Salvamento: A nivel nacional, provincial y municipal existen organizaciones de rescate y salvamento que incluyen buzos especializados en operaciones acuáticas quienes están involucradas en la coordinación y ejecución de operaciones de rescate y asistencias en casos de desastres naturales o emergencias por ejemplo: DEFENSA CIVIL.

En otros países también Defensa Civil opera como parte de las autoridades gubernamentales y no gubernamentales a nivel nacional, provincial o municipal, trabajando a la par con otros organismos como los cuerpos de bomberos, la policía, los servicios de salud para garantizar una respuesta integral y coordinada ante situaciones de emergencias incluyendo la prevención, preparación, respuesta y recuperación.

MARCO TEORICO:

Cuando se habla de Buzos Salvamentistas se visualiza a hombres y mujeres preparados tanto física como mentalmente aptos para las tareas a realizar, teniendo que estar preparados para desafíos y situaciones diversas debido a la naturaleza única de su actividad, entendiendo que la profesión y labor va más allá de una emergencia.

Entrenamiento físico: El entrenamiento físico es un proceso sistemático que busca mejorar o mantener las capacidades físicas y habilidades motoras de una persona, donde se incluyen ejercicios específicos, una planificación y progresión para desarrollar fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación.

Existen 4 tipos de entrenamiento: fuerza, resistencia, flexibilidad y cardiovascular.

Buceo: Es la acción de bucear, el buceo es el acto por medio del cual el ser humano se sumerge en el agua, ya sea el mar, un lago, un río, una cantera inundada o una piscina, con el fin de desarrollar una actividad deportiva, profesional, científica o militar con o sin ayuda de equipos especiales, utilizando equipos especializados como tanques / botellones de oxígeno, aire comprimido o diferentes tipos de mezclas como así también aletas, lunetas, máscaras, cascos y traje de neoprene.

Buzos Salvamentistas: Son profesionales capacitados y entrenados para realizar operaciones de rescate acuático, salvamento en situaciones de emergencia y también responder a una variedad de situaciones de emergencia en el agua, como rescates de personas atrapadas, ahogamientos, búsquedas de personas desaparecidas en el agua. Utilizan acuáticos, como océanos, ríos, mares, o lagos entre otros. Este tipo de Buzos a menudo forma parte de equipos de rescate que están equipados con herramientas y técnicas específicas para llevar a cabo operaciones de salvamento de manera eficiente y segura.

En el entrenamiento físico para Buzos Salvamentistas se incluyen:

1. Resistencia cardiovascular: Los buzos deben tener una buena resistencia cardiovascular para poder nadar largas distancias y mantenerse activos en situaciones de rescate.

2. Fuerza y resistencia muscular: La fuerza y la resistencia muscular son esenciales para cargar con personas heridas o atrapadas en el agua y para mantener el control en condiciones difíciles.

3. Entrenamiento en natación: Los buzos deben ser excelentes nadadores. Esto incluye habilidades como nadar en aguas turbulentas, llevar objetos pesados en el agua y hacerlo de manera eficiente.

4. Entrenamiento de apnea: La apnea es la capacidad de retener la respiración bajo el agua durante períodos prolongados. Los Buzos Salvamentistas a menudo necesitan esta habilidad para bucear y realizar rescates bajo el agua.

5. Entrenamiento en técnicas de rescate: Además del aspecto físico, los Buzos Salvamentistas deben aprender técnicas de rescate específicas, como por ejemplo cómo manejar víctimas en el agua, realizar maniobras de arrastre y administrar primeros auxilios acuáticos.

El entrenamiento físico de los Buzos Salvamentistas generalmente se lleva a cabo en centros de formación especializados, y es importante que se mantengan en buena forma física a lo largo de su carrera para poder responder eficazmente a emergencias en el agua. También es un proceso que implica ejercitar y fortalecer el cuerpo para mejorar la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la salud en general. Algunos componentes clave del entrenamiento físico incluyen:

1. Ejercicio cardiovascular: Esto incluye actividades como correr, nadar, andar en bicicleta o cualquier actividad que eleve la frecuencia cardíaca. El ejercicio cardiovascular mejora la resistencia y la salud del corazón.

2. Entrenamiento de fuerza: El levantamiento de pesas y ejercicios de resistencia ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, lo que mejora la fuerza y la capacidad funcional.

3. Flexibilidad: El estiramiento regular ayuda a mantener y mejorar la flexibilidad de las articulaciones y los músculos, reduciendo el riesgo de lesiones y mejorando la movilidad.

4. Equilibrio y coordinación: Actividades que trabajan en el equilibrio y la coordinación, como el yoga o el pilates, son importantes para mejorar la estabilidad y la agilidad.

5. Descanso y recuperación: El descanso adecuado es esencial para permitir que el cuerpo se recupere y repare después del ejercicio.

6. Nutrición saludable: La alimentación juega un papel crucial en el entrenamiento físico. Consumir una dieta equilibrada y nutritiva proporciona la energía necesaria para el ejercicio y contribuye a la recuperación.

7. Hidratación: Mantenerse bien hidratado es esencial para el rendimiento y la salud en general, especialmente durante el ejercicio.

Aquí encontramos más razones por las que el entrenamiento físico es esencial para los buzos:

A. Resistencia: El buceo y las operaciones de rescate acuático a menudo requieren un alto nivel de resistencia. Los buzos deben ser capaces de mantenerse activos durante períodos prolongados en el agua, a menudo en condiciones desafiantes.

B. Fuerza: La fuerza muscular es esencial para tareas como transportar a víctimas heridas, levantar objetos pesados bajo el agua y mantener el control en situaciones difíciles.

C. Natación Competente: Los buzos deben ser nadadores competentes y cómodos en el agua. La natación eficiente es crucial para llegar a las víctimas y maniobrar en el agua de manera efectiva.

D. Tolerancia al Estrés: El entrenamiento físico puede ayudar a los buzos a lidiar con el estrés y la fatiga que pueden experimentar durante situaciones de rescate en el agua.

E. Capacidad de Rescate: El entrenamiento físico incluye aprender técnicas de rescate, como el arrastre de víctimas y la administración de primeros auxilios acuáticos. La fuerza y la resistencia son esenciales para llevar a cabo estas tareas de manera efectiva.

F. Salud General: Mantenerse en buena forma física es beneficioso para la salud en general y el bienestar, lo que a su vez mejora la capacidad de realizar el trabajo de rescate de manera segura y efectiva.

En resumen, el entrenamiento físico en Buzos Salvamentistas es esencial para garantizar su seguridad, mejorar su capacidad de realizar rescates efectivos y proporcionar un alto nivel de asistencia en situaciones de emergencia en el agua. Además, contribuye a su bienestar y salud general a lo largo de sus carreras.

METODOLOGIA:

En relación a la metodología, se utilizara al autor Dr. Roberto Hernandez - Sampieri "Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta" (2018), donde el mencionado opina que "Cuanta más investigación se genere, más conocimiento y progreso existe".

En este trabajo de investigación referente a la Importancia del Entrenamiento Físico para Buzos Salvamentistas, lo que se busca como investigadora es llegar a generar nuevos conocimientos sobre dicha importancia.

El tipo de diseño que se utilizara en este trabajo de investigación será el cualitativo, y como técnica de recolección de datos se aplicara un cuestionario que lleva el nombre de Formulario de encuesta. En este diseño sabemos que la investigación cualitativa es un método científico de observación para recopilar datos no numéricos, como por ejemplo encuestas, entrevistas, observaciones, grabaciones y cualquier tipo de material que pueda proporcionar una comprensión profunda, entre otras.

La obtención de la información, que será mediante la utilización de un Formulario de encuesta, el cual nos sirve para recoger datos, ordenarlos y procesarlos, siendo seleccionados para llevar adelante el trabajo de investigación.

Con este tipo de metodología de estudio, se buscará probar la hipótesis "Importancia del Entrenamiento Físico para Buzos Salvamentistas".

Serán 10 Buzos Salvamentistas los encuestados, entre los cuales están 8 hombres y 2 mujeres, quienes pertenecen al Servicio de Salvamento Incendio y Protección Ambiental de Prefectura Naval Argentina, mediante la utilización de un Formulario de encuesta, buscando explorar y obtener información sobre la relación del entrenamiento físico y buceo. Siendo un estudio direccional porque mira una condición particular en un momento de tiempo dado y no se realizarán seguimientos. Según el número de mediciones, será de tipo transversal ya que solo se realizará una medición en el tiempo.

En este proceso de investigación se utiliza la encuesta, ya que con este instrumento se obtendrá datos precisos y eficaz sobre lo que se investiga, donde a través de una base de datos se puede acceder a estadísticas con porcentajes y tener un mayor control sobre la población encuestada. La encuesta será completada de forma presencial al personal del Servicio el mismo día y al mismo momento, donde la población encuestada responderá de forma simultánea, sin la posibilidad de buscar información sobre el tema en cuestión.

Una vez procesadas las encuestas, en una base de datos llamada Excel, donde se elaborarán gráficos y porcentajes de lo respondido por cada uno de los encuestados y así obtener datos precisos de lo que se investiga.

RESULTADOS:

Los resultados que se detallan a continuación, son producto de las encuestas que se realizaron al personal de Buzos Salvamentistas a través de un formulario de encuesta con preguntas y opciones en las respuestas. En estos resultados se observa el personal que realiza actividad física en horarios laborales, en sus tiempos libres de franco local y cuantos días en la semana lo lleva a cabo.

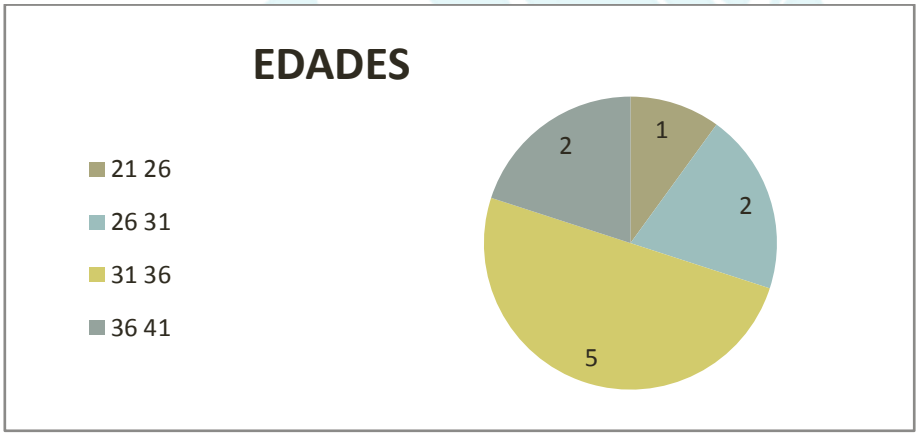
Para llevar a cabo el procedimiento de investigación, se solicitó la correspondiente autorización. Una vez obtenido los permisos, se procedió a realizar una encuesta a través de un formulario impreso a 10 personas que cumplen la función de Buzo de Guardia entre otras cosas.

Dicha encuesta, cuenta con preguntas personales para los 10 Buzos Salvamentistas seleccionados, los cuales deben ser respondidos ese mismo día.

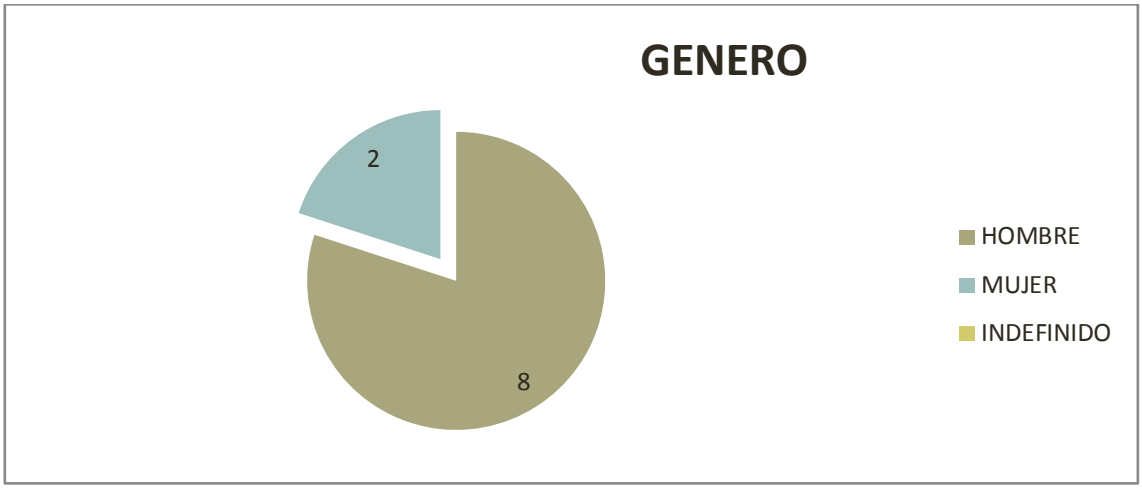
En el formulario de encuesta, una vez que se responda cada ítems del mismo, se procede a crear una base de datos donde se permite desarrollar la estadística descriptiva y generar gráficos de la muestra (promedios, años con la capacitación, rol de funcionalidad, tiempos de actividad física, entre otros). Buscando determinar la relación entre la actividad física en tiempos libres y el Buceo.

GRAFICOS:

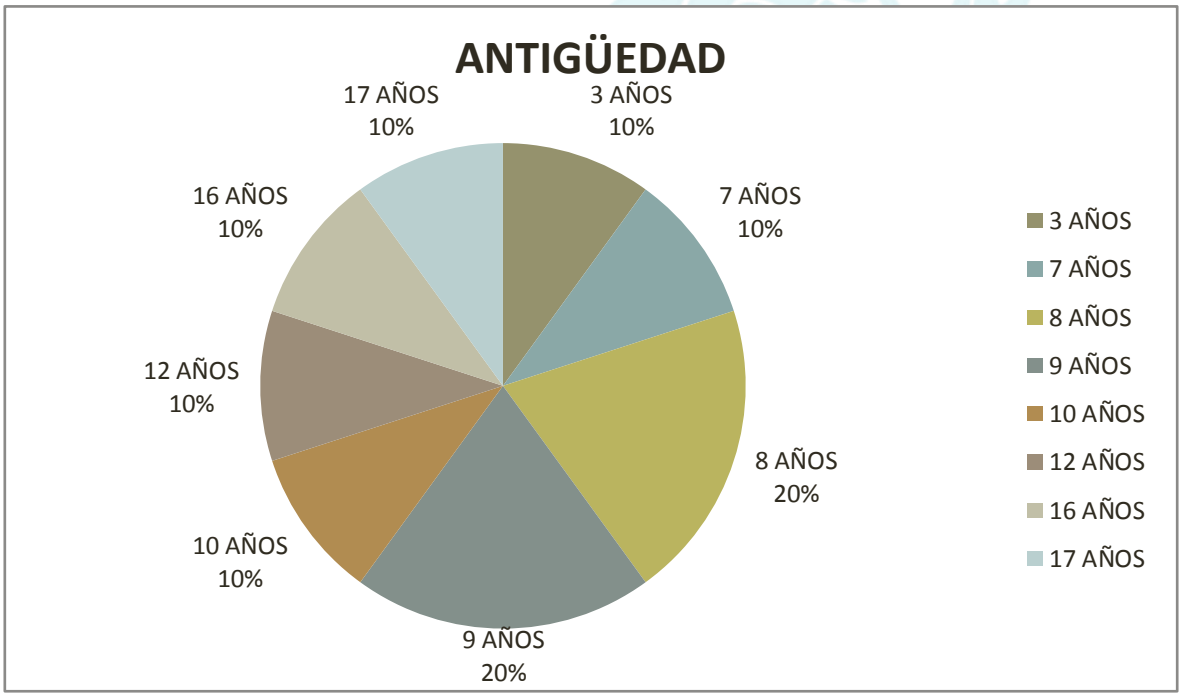
1- Recuento de las edades promedio de los Buzos Salvamentistas a quienes se le realizo el formulario de encuestas (10 buzos en total) pero en todo el Servicio las edades van desde 20 a 50 años.



2- Recuento del Género: Los Buzos Salvamentistas son Hombres y Mujeres, esta encuesta fue realizada a 8 hombres y 2 mujeres.

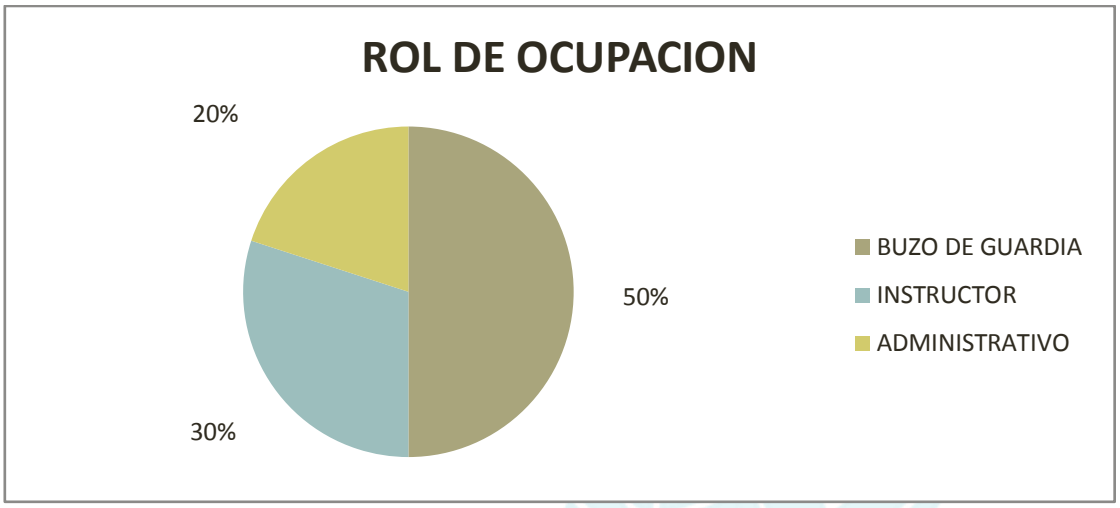


3- Recuento de años de antigüedad con la capacitación de Buzo Salvamentista:



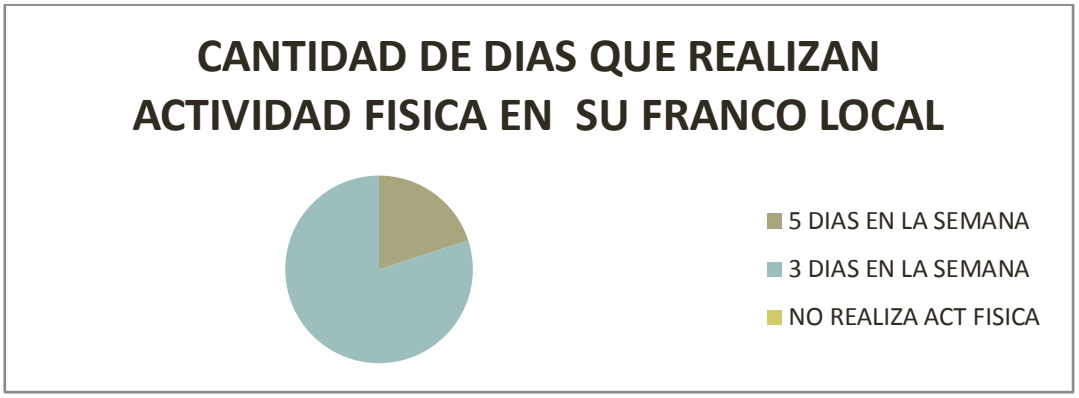
4- Recuento referente al Rol que ocupan en el Servicio de Salvamento, Incendio y Protección Ambiental, existen los puestos de Buzo de Guardia, Instructor/a, Timonel de Guardia, Chofer de Guardia y Buzos Administrativos.

Se aclara referente al siguiente grafico que quienes fueron encuestados no formaban parte de los Buzos Timoneles ni de los Buzos que son choferes.

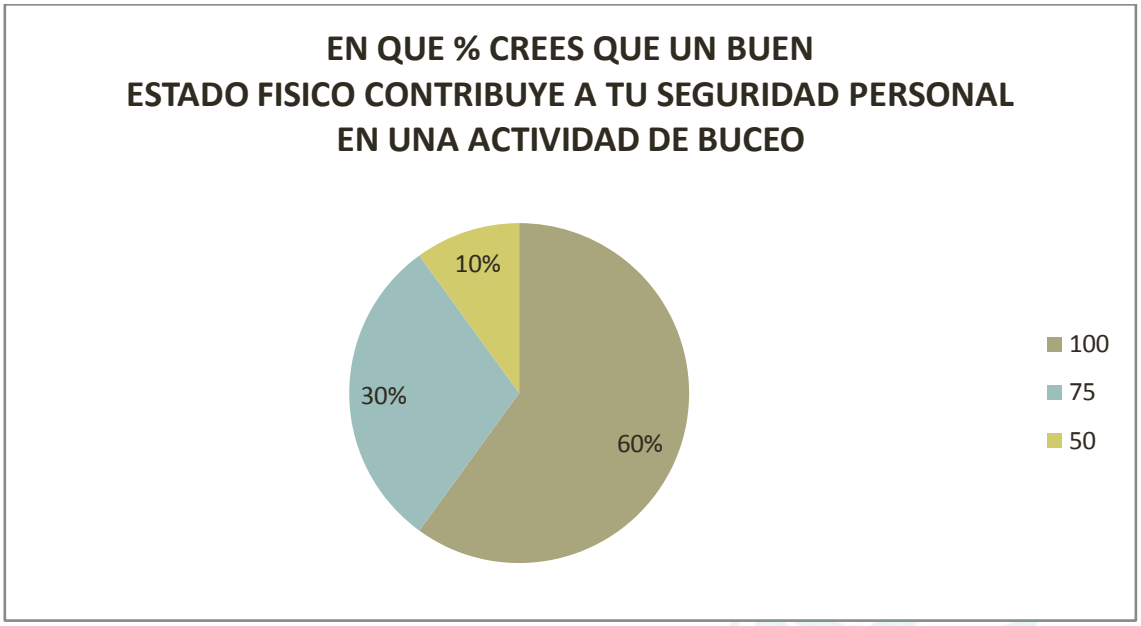


5- Se destaca que los Buzos Salvamentistas que respondieron el formulario de encuesta SI realizan actividad física en el horario laboral, destacando que actualmente se cuenta con una Actividad Física diaria por lo tanto todos deben concurrir sin excepción.

6- Se destaca que la totalidad de Buzos Salvamentistas que respondieron el formulario de encuesta SI realizan actividad física en el horario franco local, y cuantas veces al día lo hacen (Grafico).



7- Recuento del porcentaje de los Buzos Salvamentistas creen que un buen estado físico contribuye a tu seguridad personal en una actividad de Buceo.



CONCLUSION:

A través de este trabajo de investigación los Buzos Salvamentistas demuestran en gran parte que mantienen una vida activa, destacando de manera significativa la importancia de cultivar hábitos saludables y realizar una actividad física constante.

La conexión entre el bienestar general, la aptitud física y la seguridad en las prácticas de Buceo ha sido claramente establecida, mantener una buena salud, ejercitarse regularmente y adoptar prácticas de vida saludable no solo mejora el rendimiento físico sino que también contribuyen de manera sustancial a la prevención de riesgos y la promoción de un entorno de trabajo submarino más seguro. En esta conclusión se resalta la necesidad de que los profesionales integren conscientemente estos hábitos en sus vidas para garantizar su salud y seguridad a lo largo de sus carreras.

La integración del entrenamiento físico como habito saludable emerge como un elemento crucial para potenciar la calidad de vida profesional, en este análisis se destaca la estrecha relación entre la actividad física, la resistencia y la capacidad de respuestas en situaciones de emergencia, al ejercitarse los Buzos Salvamentistas no solo mejoran su rendimiento físico, sino que también fortalecen su resistencia mental, promoviendo eficacia en sus operaciones de rescate.

En conclusión se subraya la necesidad de fomentar y respaldar activamente el entrenamiento físico como un componente esencial para optimizar la salud y el desempeño profesional de los Buzos Salvamentistas.

BIBLIOGRAFIA:

- Metodología de la Investigación - las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas - Roberto Hernández - Sampieri (2018)

- Wikipedia - la enciclopedia libre.

- La Historia del Buceo autor del libro Juan Ivars Perelló (editado en 1988).

- Google Académico.

- Diccionario de la Real Academia Española.

- IA (inteligencia artificial)

- Links de internet desde donde se obtuvo información:

https://openwater.es/preparacion-fisica-entrenamiento-buceo

https://www.a-alvarez.com/blog/buceo/consejos-buceo/la-preparacion-fisica-en-el-buceo

https://aquasport.cl/preparacion-fisica-y-entrenamiento-para-buceo/

https://www.cbsdivingcenter.com.ar/post/entrenamientofisico-para-buzos

https://www.a-alvarez.com/blog/buceo/salud-y-seguridad-buceo/ejercicios-fisicos-para-bucear-mejor

https://www.buceonatura.com/la-preparacion-fisica-en-el-buceo

https://world.dan.org/es/health-medicine/health-resources/diseases-conditions/juggling-physical-exercise-and-diving/

ANEXOS:

Formulario de encuesta anónima:

Edad ☐

Sexo (M / F) ☐

Años siendo buzo ☐

¿Qué rol ocupas en el Servicio de Salvamento, Incendio y Protección Ambiental?

Buzo de guardia ☐ Instructor/a ☐

Chofer de guardia ☐ Administrativo ☐

Timonel de guardia ☐

Realiza actividad física en su horario laboral

SI ☐ NO ☐

Realiza actividad física en su franco local

SI ☐ NO ☐

Cuantos días en la semana

1 día ☐ 3 días ☐ 5 días ☐

¿Es importante la actividad física en relación a su actividad laboral?

SI ☐ NO ☐

¿En qué porcentaje crees que un buen estado físico contribuye a tu seguridad personal en una actividad de Buceo?

25% ☐ 50% ☐ 75% ☐ 100% ☐