UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA.

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES.

TITULO.

Nivel de actividad física del personal de la Sección “Esteban Echeverria” Gendarmería Nacional Argentina”.

Alumno: Elbio Julio Aucapiña.

Título a obtener: Licenciatura en actividad física y deportes.

Carrera: Profesorado Universitario de Educación Física y Deportes.

Fecha: 29 de diciembre de 2023.

ÍNDICE

1. Resumen 4

2. Abstract 5

3. Introducción 6

4. Planteo del Problema 8

5. Objetivos 9

5.1. Objetivo General 9

5.2. Objetivos Específicos 10

6. MARCO TEÓRICO 10

6.1 ¿Qué es la actividad física? 10

6.1.1 ¿Qué nivel de actividad física se recomienda? 11

6.2 El entrenamiento militar y la historia. 12

6.3 Entrenamiento militar contemporáneo. 13

6.4 Entrenamiento de las Fuerzas de Seguridad y Policiales en la actualidad en Argentina. 14

6.5 El adiestramiento físico en Gendarmería Nacional. 16

6.6 Acondicionamiento físico del personal de la Sección "Esteban Echeverria" de Gendarmería Nacional. 19

7 Metodología 22

7.1 Tipo de enfoque de investigación. 22

7.2 Tipo de diseño de investigación. 22

7.3 Participantes 23

7.4 Instrumentos de Recolección de Datos 23

7.5 Procedimiento 23

8 Resultados 24

8.1 ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [*correr, jugar al fútbol, GYM, otros*] durante al menos 10 minutos consecutivos? 25

8.2 En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "1" SEA AFIRMATIVA) 25

8.3 En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? 26

8.4 ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [*ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball*] durante al menos 10 minutos consecutivos? 28

8.5 En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "4" SEA AFIRMATIVA) 28

8.6 En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades? 29

9 Conclusiones 31

10 Bibliografia 32

1. Resumen

En este estudio se propuso investigar el nivel de actividad física que poseen los Gendarmes de la Sección "ESTEBAN ECHEVERRÍA" de Gendarmería Nacional Argentina mediante del Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y entender que influencia tiene esto en el rendimiento operacional diario que realizan los efectivos de esta Fuerza Federal a través de las distintas bibliografías. **El Objetivo** de la investigación es indagar el nivel de actividad física del personal de la Sección "Esteban Echeverría" de Gendarmería Nacional y conocer las actividades físicas que realizan los uniformados y Analizar si el tipo de actividad o ejercicio físico que realizan los Gendarmes de la sección Esteban Echeverría son congruentes con su función. **Metodología**. Esta investigación es de enfoque cualitativo, ya que mediante cuestionarios se busca indagar el nivel, tipo y cantidad de actividad física que realiza el personal de la Sección "ESTEBAN ECHEVERRÍA", durante su tiempo libre. El tipo de diseño de investigación es no experimental el cual se aplicará de manera transversal mediante la recolección de datos en un solo momento siendo del tipo descriptivo. **Resultados.** Se tomó una muestra de 23 Gendarmes (43% mujeres) y (57 % varones). La evaluación se llevó a cabo mediante el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) desarrollado por la OMS, utilizando solamente la parte pertinente a la actividad física que se practica durante el tiempo libre. observamos que el autoreporte sobre de actividad física en cuanto a intensidad moderada o vigorosa no muestra diferencias, 83 % "SI" realizan actividad mientras que el 17 % "NO" realizan. Con respectos a la cantidad de días que realizan actividad física hay una leve diferencia entre ambos, siendo en promedio 2,1 días de actividad física vigorosa a la semana y 2,2 días de moderada actividad. En promedio los Gendarmes practican 200 minutos de actividad física vigorosa y 160 minutos de actividad física moderada. **Conclusiones**. A partir de los resultados obtenidos podemos concluir, a grandes rasgos, que el personal de la Sección "Esteban Echeverria" de Gendarmería Nacional Argentina se encuentra apenas dentro de los parámetros que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera, para este grupo etario, para gozar de buena salud. Sin embargo, la cantidad de minutos que los Gendarmes le dedican en su tiempo libre a la actividad fisca, ya sea vigorosa o moderada o bien una combinación de ambos no supera los 300 minutos a lo largo de la semana; tiempo que la OMS recomienda para obtener beneficios adicionales para la salud.

Palabras claves: Nivel de actividad física, ejercicios, actividad operacional, Gendarmes.

2. Abstract

In this study, it was proposed to investigate the level of physical activity carried out by the Gendarmes of the "ESTEBAN ECHEVERRÍA" Section of the Argentine National Gendarmerie and, through the different bibliographies, understand what influence this has on the daily operational performance carried out by the troops of this Federal Force. . . The objective of the research is to investigate the level of physical activity of the personnel of the "Esteban Echeverría" Section of the National Gendarmerie and to know the physical activities carried out by the uniformed personnel and to analyze whether the type of activity or physical exercise carried out by the Gendarmes of the section Esteban Echeverría are consistent with their role. Methodology. This research has a qualitative approach, since through questionnaires it seeks to investigate the level, type and amount of physical activity carried out by the staff of the "ESTEBAN ECHEVERRÍA" Section, during their free time. The type of research design is not experimental, which is applied transversally by collecting data at a single moment, being of the descriptive type. Results. A sample of 23 Gendarmes (43% women) and (57% men) was taken. The evaluation was carried out using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) developed by the WHO, using only the part relevant to physical activity practiced during leisure time. We observed that the self-report of physical activity in terms of moderate or vigorous intensity does not show a difference, 83% do activity while 17% do not do it. Regarding the number of days you do physical activity, there is a level of difference between the two, with an average of 2.1 days of vigorous physical activity per week and 2.2 days of moderate activity. On average, Gendarmes practice 200 minutes of vigorous physical activity and 160 minutes of moderate physical activity. Conclusions. From the results obtained we can conclude, broadly speaking, that the personnel of the "Esteban Echeverría" Section of the Argentine National Gendarmerie is barely within the parameters that the World Health Organization (WHO) considers, for this age group. . , to enjoy good health. However, the number of minutes that the Gendarmes dedicate in their free time to fiscal activity, whether vigorous or moderate or a combination of both, does not exceed 300 minutes throughout the week; time that the WHO recommends to obtain additional health benefits.

Keywords: Level of physical activity, exercises, operational activity, Gendarmes.

3. Introducción

Gendarmería Nacional es una Fuerza de Seguridad de naturaleza militar y con características de fuerzas intermedia dependiente del Ministerio de Seguridad de la Nación, cumple su misión y función en el marco de la seguridad interior, defensa nacional y apoyo a la política exterior de la nación (Ley 19349, GNA, 1938).

En este contexto en el año 2010 se creó el Operativo Centinela (actualmente denominado Operativo Fuerzas Federales PBA) donde se dispuso profundizar las actividades prevencionales en el marco de la Ley de Seguridad Interior Nro. 24.059, a fin de movilizar la mayor cantidad de recursos humanos y materiales, para ser empleados en refuerzo de la seguridad ciudadana en el conurbano bonaerense (Decreto 2099/2010 - Poder Ejecutivo Nacional 2010-12-31). En este marco la Sección "ESTEBAN ECHEVERRÍA" realiza una operación de actividad, con características dinámicas con la finalidad de prevención y conjuración del delito en el partido de Esteban Echeverría.

El personal de Gendarmería Nacional Argentina, perteneciente a la Sección "Esteban Echeverría" durante la actividad operacional constantemente toma decisiones, afronta las demandas que la función le exige ante situaciones de riesgo inherentes a la actividad operacional.

En este sentido es fundamental, como marca el Manual Educación Física Policial, Ministerio de Seguridad de la Nación, secretaría de coordinación, formación y carrera subsecretaría de formación y carrera del personal de las fuerzas policiales y de seguridad (2018), que el personal se encuentre en buenas condiciones psicofísicas con el fin de afrontar y sobrellevar la actividad operacional de la mejor manera posible en pos del cumplimiento de la misión y con el fin de salvaguardar la vida de terceros y su propia vida. Es por esto, que los efectivos de esta fuerza de seguridad deberían contar con una estimulación física acorde a la demanda del servicio y dosificada por profesionales idóneos.

Por otra parte, es muy importante que al momento de periodizar los ejercicios físicos para los Gendarmes se tenga presente otros aspectos con el fin de abordar al funcionario público desde una perspectiva biopsicosocial, en este sentido, Pérez et al (2016) define la noción de biopsicosocial, como la integración de cuestiones biológicas, psicológicas y sociales. Es por esto, que al momento de planificar las cargas y volúmenes de los ejercicios se debe tener en cuenta otros aspectos, como, por ejemplo, la demanda del servicio, el lugar de residencia, situación sanitaria, etc.

Asimismo, tener una especial atención al momento de la planificación del entrenamiento, es decir, que los ejercicios planteados tengan una transferencia al desempeño diario de estos funcionarios públicos en lo que respecta a los patrones de movimientos. Siguiendo esta esta línea, Weineck (2005) define lo siguiente: "El concepto "entrenamiento" se utiliza en la lengua coloquial para los ámbitos más diversos y se suele utilizar en el sentido de un proceso de ejercicio que busca un grado más o menos acentuado de mejora en los objetivos de cada momento" (p. 15), así también afirma que "Los contenidos de entrenamiento (sinónimo: ejercicios de entrenamiento) son la estructuración concreta del entretenimiento enfocado hacia el objetivo planteado" (p. 20)

Conforme estos paradigmas, los ejercicios físicos dosificados y esquematizados que tengan transferencia a la actividad propia del uniformado podrían mejorar las capacidades condicionales y coordinativas, como así también, la técnica desde el aspecto biomecánico del movimiento, y como consecuencia de esto tener mejor eficiencia y eficacia en la toma de decisión y acciones ante un hecho significativo como los es un enfrentamiento armado. en este sentido los autores Haff, Triplett et al (2016) explican la importancia de entender la biomecánica y refieren lo siguiente:

> Conocer la biomecánica es importante para entender los movimientos del ser humano, así como los que intervienen en el deporte y el ejercicio. La biomecánica se centra en los mecanismos a través de los cuales los componentes musculoesqueléticos interactúan y generan movimiento. Conocer el desarrollo de los movimientos del cuerpo humano y las tensiones que los movimientos imponen

> al sistema musculoesquelético facilita el diseño de programas eficaces y seguros de entrenamiento resistido (p. 67).

Para abordar esta temática, se indagarán las características de la intervención propia de la función del Gendarme de la sección "ESTEBAN ECHEVERRÍA", con respecto a las particularidades y complejidad del trabajo, en el cual intervienen factores físicos, técnicos, tácticos, haciendo hincapié fundamentalmente ante las técnicas usadas ante situaciones extremas donde la vida del funcionario público encargado de hacer cumplir la ley se encuentra en peligro inminente y como consecuencia de esto la vida de terceros, como así también que tipo de actividad física realizan y en qué frecuencia en su tiempo libre, con el objeto de proponer ejercicios aplicables.

Se buscara conocer el nivel de actividad física durante el tiempo libre, entender el entrenamiento con ejercicios de intervalos de alta intensidad, que tengan patrones de movimientos apropiados y funcionales a la actividad de los Gendarmes, en circuitos con estaciones que busquen estimular y mejorar las capacidades condicionales y coordinativas enfocando los ejercicios en los patrones de movimiento y grupos musculares específicos, teniendo en cuenta la carga, volumen e intensidad.

Se explorará cómo se abordan estos temas desde el área de la Educación Física Institucional. El marco teórico que da sustento a esta investigación lo componen datos que se enmarcan en la Ley Nacional 19.349, Código de Conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la Ley de la ONU, PON 01/06 (para normar las pruebas de aptitud física del personal superior, subalterno y alumnos de la Fuerza), Anexo 8 (plan de entrenamiento) al PON 01/06, como así también, textos propios de la educación física, que abordan el entrenamiento físico.

4. Planteo del Problema

La Sección "Esteban Echeverria" realiza una operación policial, con características dinámicas con la finalidad de prevención y conjuración del delito en el partido de Esteban Echeverría (Decreto 2099/2010 - Poder Ejecutivo Nacional 2010-12-31). En este marco

es importante resaltar que el Gendarme debe tener una buena condición física en pos de su función y misión.

En este sentido, el Manual de Educación Física Aplicada a la Función Policial de la provincia de Buenos Aires (2022) nos indica la importancia del acondicionamiento física del personal policial comprendiendo entre otros aspectos técnicos, tácticos, psicológicos, teóricos, definiendo al respecto como la necesidad de niveles de "aptitud física saludables" que le permita al personal policial actuar, reflexionar y mejorar su calidad de vida frente a las exigencias permanentes de la función propia siendo abordado en su preparación de manera interdisciplinaria concretizando la formación de un profesional de la seguridad ciudadana. Es menester aclarar que la función y misión de Gendarmería Nacional Argentina dentro del conurbano bonaerense, a pesar de sus particularidades, propias de una Fuerza de Seguridad Federal (Ley 19349 GN, 1938), no es muy ajena al trabajo policial.

Teniendo en cuenta lo ante expuesto, en este trabajo de investigación, se busca conocer el nivel de actividad física del personal de la sección Esteban Echeverría, es por ello que se plantean los siguientes interrogantes: ¿en qué condiciones físicas se encuentra el personal de la Sección Esteban Echeverría de GNA, teniendo en cuenta la actividad física en su tiempo libre?, ¿cómo se relaciona la actividad física en el tiempo libre de los Gendarmes de esta Subunidad con respecto al programa de entrenamiento de la institución?.

En base a estos planteamientos se busca entender la relación que puede existir entre la actividad física y la actividad operacional del personal de la Sección "Esteban Echeverria", y en consecuencia entender como funcional el entrenamiento con transferencia a las necesidades operacionales de estos efectivos.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General

Indagar el nivel de actividad física del personal de la Sección "Esteban Echeverría" de Gendarmería Nacional.

5.2. Objetivos Específicos

Averiguar qué grado de intensidad en cuanto a la actividad física lleva a cabo el personal de la Sección “Esteban Echeverría”, durante su tiempo libre.

Identificar el tipo de actividad o ejercicio físico que realizan los Gendarmes de la sección “Esteban Echeverría".

Analizar si el tipo de actividad o ejercicio físico que realizan los Gendarmes de la sección Esteban Echeverría son congruentes con su función.

6. MARCO TEÓRICO

6.1 ¿Qué es la actividad física?

La actividad física es cualquier movimiento que realiza el aparato locomotor y que demande un gasto de energía por encima de la tasa metabólica basal, en este sentido la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como:

> cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022).

Por otra parte, la misma organización mundial expone algunas de las actividades físicas más comunes como caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; resaltando que se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad.

Asimismo, la OMS refiere y hace un paralelismo entre la salud y la actividad física haciéndonos saber que:

> Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir

la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

6.1.1 ¿Qué nivel de actividad física se recomienda?

Las OMS recomienda y proporcionan información detallada en cuanto a los diferentes grupos de edad y los grupos de población específicos sobre el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud, a continuación, se transcribe las recomendaciones para los adultos de 18 a 64 años:

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;
- o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

6.2 El entrenamiento militar y la historia.

Los seres humanos se encuentran en continua evolución y se adaptan a cada etapa y circunstancia de la vida en un término general. Esta evolución no es ajena en el ámbito de la actividad física y entrenamiento dosificado. A lo largo de la historia de la humanidad, en las diferentes culturas y épocas, se encuentran distintos métodos para alcanzar una homeostasis ante el estímulo a las capacidades condicionales y coordinativas. En este marco se resalta a la cultura de la antigua Grecia con un enfoque deportivo y atlético con una mirada militarista, por otra parte, se destacan ciudades como el estado de Atenas y Esparta, con dos métodos diferentes, pero con un denominador común "el entrenamiento para la acción bélica".

En este sentido Jiménez (2020) cita a Aristóteles (384-322 a.C) y Platón (427-347 a.C), manifestando que estos coincidieron en este concepto y también expresaría la idea de que la actividad física no sólo era adecuada para la preparación de los ciudadanos en la guerra, sino también, para la formación de individuos bellos, fuertes y sanos, y para contribuir al bienestar mental y moral de los ciudadanos.

Atenas buscaba una combinación entre el hombre para la guerra, las tareas diarias, y la educación intelectual, mientras que Esparta enfocaba su entrenamiento solo para la guerra. Cartwright (2013) resalta que los Espartanos no podían dedicarse a otra cosa más que al entrenamiento atlético y militar y la política. Este tipo de acciones no son muy ajenas a las culturas subsecuentes, como, por ejemplo: el antiguo Egipto, el imperio Romano, Celtas, Persas o las sociedades más contemporáneas a la nuestra, como son, el imperio Japonés y Chino.

El militar además de recibir adiestramiento táctico-técnico, completaba su preparación con juegos y deportes específicos donde desarrollan destrezas útiles para la guerra. En este sentido Fernando García Romero refiere:

> Los espartanos "aprendían a leer y a escribir porque era necesario, pero todo el resto de la educación tenía como meta obedecer disciplinadamente, resistir las penalidades y vencer en la batalla". Así pues, Plutarco nos transmite la imagen de

> una Esparta cuyo sistema educativo estaba centrado de manera obsesiva en el entrenamiento físico, y concretamente en la formación militar, con olvido casi absoluto de la formación intelectual. Esa es la imagen que predomina en los autores antiguos y la que ha prevalecido en nuestra tradición cultural hasta hoy. (Romero, 2019, p 56)

6.3 Entrenamiento militar contemporáneo.

El Entrenamiento Militar más contemporáneo data desde fines del siglo XIX y en la actualidad es el utilizado en la mayoría de las Fuerzas Armadas, donde se enfatiza más sobre la resistencia aeróbica por sobre la fuerza y el entrenamiento anaeróbico. Es así que el autor Gómez (2014) nos expresa ciertas características del entrenamiento físico del combatiente fundamentando que este acondicionamiento físico se dirige especialmente a la preparación del combate, enumerando de alguna manera los puntos más relevantes y resaltando a estos como movimientos o gestos útiles para combatir: marchar, correr, saltar, ocultarse, trepar y escalar, levantar y transportar, lanzar, atacar y defenderse, franquear cursos de agua y a veces nadar. Los ejercicios planteados claramente se desprenden de las nociones básicas del ser humano, y se planifican en base a las necesidades del soldado. Por otra parte, este tipo de preparación física buscaba también enfocarse en otros aspectos como el endurecimiento al frío, al calor, con la finalidad de adaptar al saldado a todo tipo de terreno. También se desarrollaron otros aspectos no muy específicos a la condición física pero muy necesaria para el estímulo y ejecución de los movimientos, esto era mantener el entusiasmo en alto con herramientas como el canto y los gritos.

Durante este periodo se adoptaron algunos deportes y destrezas para transferir los movimientos de estas disciplinas al combate, como, por ejemplo: la Gimnasia, las Artes marciales, el Esgrima y el Atletismo. Estos deportes brindaban herramientas y ampliaban las destrezas del combatiente y por consiguiente mayor eficacia al cumplimiento de la misión impuesta. Las sesiones planificadas de entrenamiento no eran muy ajenas a las actuales en relación al tiempo de ejecución.

6.4 Entrenamiento de las Fuerzas de Seguridad y Policiales en la actualidad en Argentina.

Los funcionarios encargados de hacer cumplir la ley cumplirán en todo momento los deberes que les impone la ley, sirviendo a su comunidad y protegiendo a todas las personas contra actos ilegales, en consonancia con el alto grado de responsabilidad exigido por su profesión (Código de conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la ley ONU- Adoptado por la Asamblea General en su resolución 34/169, de 17 de diciembre de 1979). Teniendo como concepción este código de conducta los miembros de las distintas Fuerzas deberían estar con una buena condición física para la eficiencia y eficacia de la misión impuesta.

En la Argentina las Fuerzas de Seguridad y Policiales se desprendieron de las Fuerzas Armadas con el fin de cumplir otros roles específicos dentro del estado, dejando así a la milicia exclusivamente a la defensa de la soberanía. A pesar de esta división el adiestramiento físico continúa siendo el mismo que lleva a cabo las fuerzas armadas especialmente en el cuerpo de las Fuerzas de Seguridad (Gendarmería Nacional, Prefectura Naval y Policía Federal), esto debido a que la corriente epistemológica de la educación física de esa fecha era la militarista. El estricto cumplimiento de las reglas militares en las clases de Educación Física pretendía un conjunto de hábitos con jóvenes fuertes y disciplinados.

Siguiendo esta línea Buquete (2020) expresa que los manuales de Educación Física poseen una amplia visión de la actividad y ejercicios físicos con un abanico de diseños desde el enfoque ludomotriz, pasando por la actividad física para la salud, prevención y rehabilitación hasta el entrenamiento de alto rendimiento y deportes. En este sentido, no hablan ni especifican sobre el campo de la actividad física para las Fuerzas de Seguridad y Policiales. Por su parte, no todas las Fuerzas poseen manuales de esta índole, y si existen, generalmente no hacen mención al tipo de entrenamiento físico que debería realizar el funcionario público encargado de hacer cumplir la ley, sino a la instrucción en habilidades propias y destrezas puntuales (manejo de armas de fuego y desplazamiento en el terreno) de cada institución siendo netamente operativa impartida por un miembro

de la fuerza que no es especialista en la educación física pero si idóneo en la materia que se plantea.

Asimismo, el autor continúa planteando que si bien se entiende que este campo aún no está muy explorado en el país y hay mucho por investigar para generar herramientas, diseños y periodización del entrenamiento funcional al rol de los miembros de las Fuerzas de Seguridad y Policial, actualmente existe el "Manual de Educación Física Policial (2018)" del Ministerio de Seguridad de la Nación, que es una buena herramienta para las profesionales de la educación física que trabajan con los miembros de las distintas Fuerzas, sin embargo, este material tiene como finalidad satisfacer las necesidades formativas de los Agentes, Aspirantes y Cadetes, no ahondando en los funcionarios que están en servicio activo y desplegado en todo el territorio nacional.

Conforme se remarca en el Manual de Educación Física Policial (2018) del Ministerio de Seguridad de la Nación, actualmente las fuerzas de seguridad y policiales planifican las sesiones de entrenamiento orientado a la resistencia aeróbica mediante carreras de larga distancia por un tiempo prolongado, con ejercicios menores de fuerza y trabajos con el peso corporal como flexiones de brazos, abdominales y en menor medida sentadillas.

Como consecuencia a este tipo de entrenamiento el cuerpo gana resistencia cardiovascular y respiratoria, pero a su vez conlleva un gran impacto y posiblemente un deterioro en el aparato locomotor, especialmente en las articulaciones sobre todo de rodillas y tobillos, agravando si se utiliza una mala técnica, calzado inadecuado o trabajo sobre terreno no apropiado. La agilidad y reacción en los patrones de movimientos se pueden ver comprometidos, ya que no es un trabajo explosivo sino de un trote uniforme, como consecuencia se puede perder volumen y musculatura por el desgaste sino es controlado por profesionales en la materia, podríamos poner como ejemplo a deportistas de fondo (maratonistas).

El entrenamiento físico dosificado y controlado por un profesional del área educación física en concordancia con un hábito social y alimenticio saludable genera beneficios múltiples para el organismo del entrenador, sobre todo si se lo aborda desde una mirada biopsicosocial. El ejercicio sistematizado mejora las capacidades

coordinativas, condicionales logrando así una eficiencia y eficacia en el objetivo del individuo que entrena.

Por otra parte, desde la perspectiva de la práctica deportiva, Carl (1989, p 218) recomienda definir "el entrenamiento deportivo como un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal". Matveiev (1972) entiende por entrenamiento deportivo la preparación física, técnico-táctica, intelectual, psíquica y moral del deportista con la ayuda de ejercicios físicos. Por su parte, Martin (1977) considera el entrenamiento como un proceso que origina un cambio de estado (físico, motor, cognitivo, afectivo).

El adiestramiento físico de las Fuerzas de Seguridad y Policiales, se puede decir que es un conjunto de actividades físicas y procesos sistemáticos y progresivos que desarrollan la capacidad física enfocado en el trabajo de resistencia de los miembros que componen las fuerzas federales y policiales.

6.5 El adiestramiento físico en Gendarmería Nacional.

Como se expresó anteriormente, Gendarmería Nacional es una Fuerza de Seguridad de naturaleza militar y con características de fuerzas intermedia dependiente del Ministerio de Seguridad de la Nación, cumple su misión y función en el marco de la seguridad interior, defensa nacional y apoyo a la política exterior de la nación (Ley 19349 GN, 1938) creada un 28 de julio de 1938 por el Congreso Nacional durante la presidencia el Dr. Roberto M Ortiz.

Esta Fuerza de Seguridad no posee un manual que regule el entrenamiento o adiestramiento físico del personal en actividad, sin embargo, sí cuenta con un protocolo para regular el funcionamiento de la aptitud física del personal Superior, Subalterno y alumnos, denominado "Procedimiento Operativo Normal (PON) nro 01/06", con sus correspondientes anexos.

Este PON tiene como objetivo establecer las pautas de la implementación de acciones que conlleven, en forma ordenada, distintas actividades con el fin buscar una mejor calidad de vida y para el mejoramiento de las cualidades intervinientes en las exigencias operativas impuestas.

Por otra parte, los principios generales del plan de entrenamiento están basado en efectos metabólicos y fisiológicos que imperiosamente requieren de la periodización y del método sistemático para su desarrollo, por lo que es necesario respetar ciertos principios para lograr el acondicionamiento físico planificado.

El plan de entrenamiento de Gendarmería generalmente se enfoca en una prueba de resistencia aeróbica y tres de fuerza, conforme se detalla a continuación.

1. Carrera aeróbica.
2. Flexo-extensión de brazos.
3. Flexión de brazos en barra fija.
4. Abdominales.

Para cada ejercicio en el mencionado PON se determina ciertas sesiones de entrenamiento diaria discriminados en distintos niveles a lo largo de varios microciclos (5 para ejercicios de fuerza y 16 para la resistencia aeróbica). Las sesiones van desde dos estímulos semanales hasta cuatro por cada tipo de ejercicio, según el nivel de acondicionamiento físico y entrenabilidad de los uniformados. En este plan también se incluye variantes de ejercicios, volúmenes y cargas para el personal femenino y el personal masculinos en sus distintas franjas etarias.

Los objetivos están claramente marcados por tipo de ejercicios: en la carrera aeróbica se busca medir la resistencia para determinar en qué condición física se encuentra el funcionario de cumplir con los requisitos operativos exigidos por la fuerza,

por su parte, en la prueba de flexo-extensiones interesa medir la fuerza y resistencia de los músculos flexores de la cintura escapular, antebrazos y brazos; por último, en la prueba de abdominales se busca medir la resistencia a la fuerza abdominal.

Como bien se detalla en los principios generales del Procedimiento Operativo Normal (PON) Nro. 01/06, estos tipos de ejercicios necesitan de un método sistemático y bien periodizado por personal idóneo en la actividad física y respetar ciertos principios metabólicos y fisiológicos, es decir, la cantidad de sesiones semanales que se planifica debe ser llevada a cabo de manera rigurosa si se quiere lograr el estímulo planteado. Asimismo, se recalca que el nivel de entrenamiento está íntimamente ligado con la frecuencia cardiaca alcanzada durante el esfuerzo y su recuperación posterior al mismo, es decir se debe respetar los principios anabólicos y catabólicos.

Si bien estos ejercicios están claramente periodizados en busca de un mejor rendimiento y acondicionamiento del personal de la Fuerza y la actividad que realizan diariamente, son genéricos para cada Unidad o Subunidad de Gendarmería Nacional, pudiendo no ser del todo transferible a la actividad operacional, teniendo en cuenta que los Elementos de esta institución nacional tienen distintas misiones y funciones según el lugar que se encuentren emplazados o el requerimiento que le es designado por el poder ejecutivo a través de sus carteras ministeriales.

En este sentido, toda actividad física que sea dosificada correctamente por profesionales generará en el entrenado una mejora en su condición física, sin embargo, esto no quiere decir que la estimulación sea transferible en pos del rendimiento que se pueda llegar a plantear. Es así que, Cocke et al (2016) en un estudio científico compararon dos programas de acondicionamiento físico (entrenamiento aleatorio y entrenamiento periodizado) con el fin de determinar cuál es el más eficaz y funcional a la actividad de los cadetes de la policía. Recopilaron datos de 70 hombres y 20 mujeres entre 27 y 30 años de edad. concluyeron que si bien independientemente del formato, los programas de entrenamiento mejoran la condición física, sin embargo, se observó que el entrenamiento aleatorio tiene mejores resultados siendo este un tipo de ejercicio de intervalos de alta intensidad.

Siguiendo este paradigma Haddock et al (2016) estudiaron los impactos potenciales del entrenamiento de intervalos de alta intensidad para la salud del personal militar y el riesgo de sufrir lesiones, para determinar si estos ejercicios deberían ser el estándar de entrenamiento físico militar. Se realizó una revisión de datos científicos sobre los beneficios prácticos para la salud y el estado físico de los programas de ejercicios HIFT. Concluyeron que es recomendable este tipo de entrenamiento para el ámbito militar, ya que incluyen tiempos y volúmenes de entrenamiento más cortos, ejercicios que simulan tareas de combate, potencial reducido de aburrimiento y adaptación como resultado de la variación constante, menos potencial de lesiones en comparación con el entrenamiento de resistencia de alto volumen.

Por su parte, Milanović et al (2015) buscaron analizar los efectos del entrenamiento de resistencia y de intervalos de alta intensidad (HIIT) en el consumo máximo de VO2max de adultos sanos y jóvenes para determinar qué tipo de entrenamiento genera mayores beneficios o eficaz en el desarrollo de la aptitud cardiovascular. Analizaron en base de datos electrónicos de distintos artículos de investigación con ensayos controlados en adultos sanos, entre 18 y 45 años de edad, con un total de 723 participantes, llegando a la conclusión que ambos tipos de entrenamientos provocan grandes mejoras, siendo mejor la ganancia de vo2max después de un entrenamiento de HIIT.

6.6 Acondicionamiento físico del personal de la Sección “Esteban Echeverria” de Gendarmería Nacional.

Como se mencionó anteriormente la Sección “Esteban Echeverria”, se creó y emplazo en la localidad de Monte Grande, en el año 2010 con la creación del Operativo Centinela (actualmente denominado Operativo Fuerzas Federales PBA) donde se dispuso profundizar las actividades prevencionales en el marco de la Ley de Seguridad Interior Nro. 24.059, a fin de movilizar la mayor cantidad de recursos humanos y materiales, para ser empleados en refuerzo de la seguridad ciudadana en el conurbano bonaerense (Decreto 2099/2010 - Poder Ejecutivo Nacional 2010-12-31).

En este marco la Sección “Esteban Echeverria” realiza una operación de actividad, con características dinámicas con la finalidad de prevención y conjuración del delito en el partido de Esteban Echeverría.

La modalidad de trabajo de los uniformados generalmente consta de una elevada carga horaria (24 horas de trabajo). La actividad operacional es netamente policial (controles urbanos, allanamientos, patrullajes), esto implica para el funcionario la necesidad de una condición física adecuada, dado que la fuerte incidencia del factor físico al que se encuentra sometido, en el marco del desempeño cotidiano, supone un plus de demanda para su organismo.

Se podría sumar a esto, un estrés emocional que implicaría cumplir adecuadamente su misión y, muchas veces, la lejanía de su familia, teniendo en cuenta que la mayoría de los efectivos no son oriundos de esta provincia. Esta sumatoria de exigencias psicofísicas debe ser tenida en cuenta al momento de planificar un sistema de ejercicios, prácticas y aprendizajes enfocados en el bienestar biopsicosocial del Gendarme, siendo funcional a su tarea.

Los Gendarmes de la Sección “Esteban Echeverria”, realizan ejercicios físicos de manera esporádica y conforme el “Procedimiento Operativo Normal (PON) Nro. 01/06”, no pudiendo satisfacer la demanda de este plan de entrenamiento. Los ejercicios realizados se basan en movimiento globales de las articulaciones y músculos, trote aeróbico para pasar posteriormente a las actividades recreativas mediante deportes como fútbol y vóley. Por otra parte, los miembros de esta Subunidad de Gendarmería tienen distintas experiencias físicas que aportan a su acervo motor, con entrenamiento físico realizado en otras Unidades de la Fuerza como así también en el ámbito civil, que no se alejan de los ejercicios nombrados anteriormente.

En este sentido se podría considerar que los uniformados cuentan con una actividad física poco óptima y sin transferencia, ya que en 2017, Sauri, manifiesta “teniendo en cuenta que una persona promedio con poca actividad física necesita aproximadamente doce semanas para lograr una óptima condición física” (p.14), siendo esto contraproducente por las demandas que les puede llegar a exigir el servicio, ante algún hecho donde su vida y las de terceros pueda estar en riesgo, como lo es un enfrentamiento armado, donde la demanda del gasto energético es mayor y se requiere de

gestos técnicos que involucran las capacidades coordinativas y condicionales en mayor medida.

Si bien se puede considerar que el personal se encuentra capacitado para afrontar esta situación por la instrucción que recibieron durante su paso por los distintos centros de formación, como así también, en las instrucciones que se brinda anualmente y sobre todo por la experiencia en cuanto a los años de servicio de cada efectivo, un planeamiento de ejercicios físicos funcionales al servicio de estos uniformado podría ser fundamental para la eficiencia y eficacia en pos del cumplimiento de la misión del Gendarme, con el fin de brindar un servicio adecuado a la comunidad.

Siguiendo este contexto, Kyröläinen et al (2018) tuvieron como objetivo investigar mediante la exploración de los estudios que han intentado mejorar el rendimiento físico mediante la optimización de adaptaciones del entrenamiento en el entorno militar, tanto en reclutas como en soldados profesionales. Se seleccionaron 60 artículos de un total de 200. Compararon la adaptación al Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad (HIIT) en tres grupos específicos, donde realizaron 19 sesiones durante los estudios. llegaron a la conclusión que el entrenamiento HIIT/HIFT es eficaz para mejorar las capacidades condicionales, neuromusculares, como así también, la resistencia aeróbica. Por otra parte, en el HIIT es considerable el factor tiempo, es decir se ejecuta en menor tiempo en comparación con el entrenamiento de intensidad baja o moderada.

Reforzando la investigación precedente, Ojanen et al (2020) en el estudio que realizaron con el propósito de determinar las características de fuerza durante un curso de tareas militares, simuladas repetidas y que tipo de entrenamiento pueden ser efectivos para mejorar esta capacidad condicional, donde participaron 42 soldados masculinos de entre 18 a 22 años de edad, divididos en tres grupos de entrenamiento (entrenamiento de tareas específicas “TSG”, entrenamiento de fuerza “STG” y entrenamiento de control “CON”), durante 12 semanas. Llegaron a la conclusión que el estímulo debe ser un entrenamiento de resistencia de baja intensidad y alto volumen de carga con un formato de entrenamiento de intervalos de alta intensidad.

Es por esto que el planteamiento de ejercicios de intervalos de alta intensidad con transferencia y funcionalidad a la actividad operacional del Gendarme, de periodización sistemática y controlada por profesionales del área, sería de gran aporte para estos funcionarios encargados de hacer cumplir la ley, sobre todo por el factor tiempo, ya que

es fundamental, especialmente por la demanda operacional de las distintas carteras ministeriales.

7 Metodología

7.1 Tipo de enfoque de investigación.

En 2014, Roberto Hernandez Sampieri et al afirman que “la investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (P. 358)

Esta investigación es de enfoque cualitativo, ya que mediante cuestionarios se busca indagar el nivel, tipo y cantidad de actividad física que realiza el personal de la Sección “ESTEBAN ECHEVERRÍA”, durante su tiempo libre.

7.2 Tipo de diseño de investigación.

El tipo de diseño de investigación que aquí se plantea es no experimental el cual se aplicará de manera transversal mediante la recolección de datos en un solo momento siendo del tipo descriptivo. En este sentido, Sampieri et al, en el año 2014, expresa “Podría definirse como la investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables” (p.152), resaltando a así “Lo que hacemos en la investigación no experimental es observar fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para analizarlos” (Sampieri et al, 2014b, p.152).

Estos mismos autores señalan que los diseños de investigaciones transversales son “investigaciones que recopilan datos en un momento único” (Sampieri et al, 2014c, p.152). asimismo manifiestan que los diseños transversales descriptivos “tienen como objetivo indagar la incidencia de las modalidades o niveles de una o más variables en una población” (Sampieri et al, 2014c, p.155).

7.3 Participantes

La elección de la muestra surge desde el planteamiento del problema y el contexto en que se sitúa, utilizando para tal fin un método no probabilístico, utilizando la muestra de participantes voluntarios, “En un estudio cualitativo, las decisiones respecto al muestreo reflejan las premisas del investigador acerca de lo que constituye una base de datos creíble, confiable y válida para abordar el planteamiento del problema” (Sampieri et al, 2014, p. 382)

Para esta investigación han participado de manera voluntaria 22 efectivos de la Sección “ESTEBAN ECHEVERRIA”, con una franja etaria entre los 25 y 35 años, 10 Gendarmes de sexo femenino y 13 de sexo masculino con distintos rangos militares. Asimismo, cabe destacar que todos los funcionarios cumplen la misma función en el ámbito operacional.

7.4 Instrumentos de Recolección de Datos

El método utilizado para la recolección de datos es a través de grupos focales “La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis. En el caso de seres humanos, en su vida diaria (Sampieri et al, 2014, p. 397)

El instrumento a emplear será mediante cuestionario a través del formulario de Google con el objeto de interiorizarnos sobre el tipo e intensidad de entrenamiento físico que realizan los Gendarmes durante su tiempo libre, utilizando preguntas del Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ), para recolección de datos y análisis.

7.5 Procedimiento

La muestra fue solicitada de manera voluntaria. Se utilizó como técnica de recolección de datos la encuesta, donde se plasmó las preguntas del Cuestionario Mundial Sobre Actividad Física (GPAQ), solamente la parte pertinente a la actividad física que se practica durante el tiempo libre, utilizando como instrumento un cuestionario a través del formulario de Google, que es un software de administración de encuestas que se incluye

como parte del conjunto gratuito Google Docs Editors, agrupando las preguntas del GPAQ de la siguiente manera.

1- ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [*correr, jugar al fútbol, GYM, otros*] durante al menos 10 minutos consecutivos?
2- En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "1" SEA AFIRMATIVA)
3- En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?
4- ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [*ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball*] durante al menos 10 minutos consecutivos?
5- En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "4" SEA AFIRMATIVA)
6- En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

8 Resultados

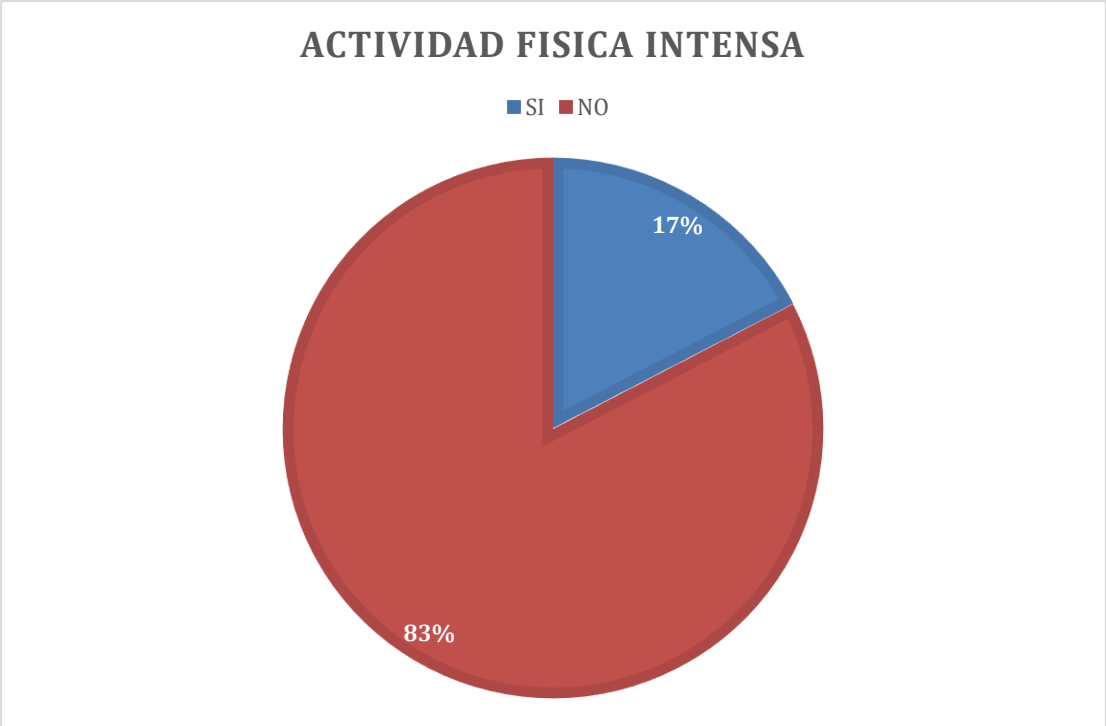
Se tomó una muestra de 23 Gendarmes (43% mujeres) y (57 % varones). La evaluación se llevó a cabo mediante el Cuestionario Mundial de Actividad Física (GPAQ) desarrollado por la OMS, utilizando solamente la parte pertinente a la actividad física que se practica durante el tiempo libre.

Se observa que el autoreporte sobre de actividad física en cuanto a intensidad moderada o vigorosa no muestra diferencia, 83 % si realizan actividad, mientras que el 17 % no realizan. Con respectos a la cantidad de días que realizan actividad física hay una leve diferencia entre ambos, siendo en promedio 2,1 días de actividad física vigorosa a la semana y 2,2 días de moderada actividad.

Con respecto a las horas que se le dedica a la actividad física se aprecia una diferencia considerable. En promedio los Gendarmes practican 200 minutos de actividad física vigorosa y 160 minutos de actividad física moderada.

8.1 ¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [*correr, jugar al fútbol, GYM, otros*] durante al menos 10 minutos consecutivos?

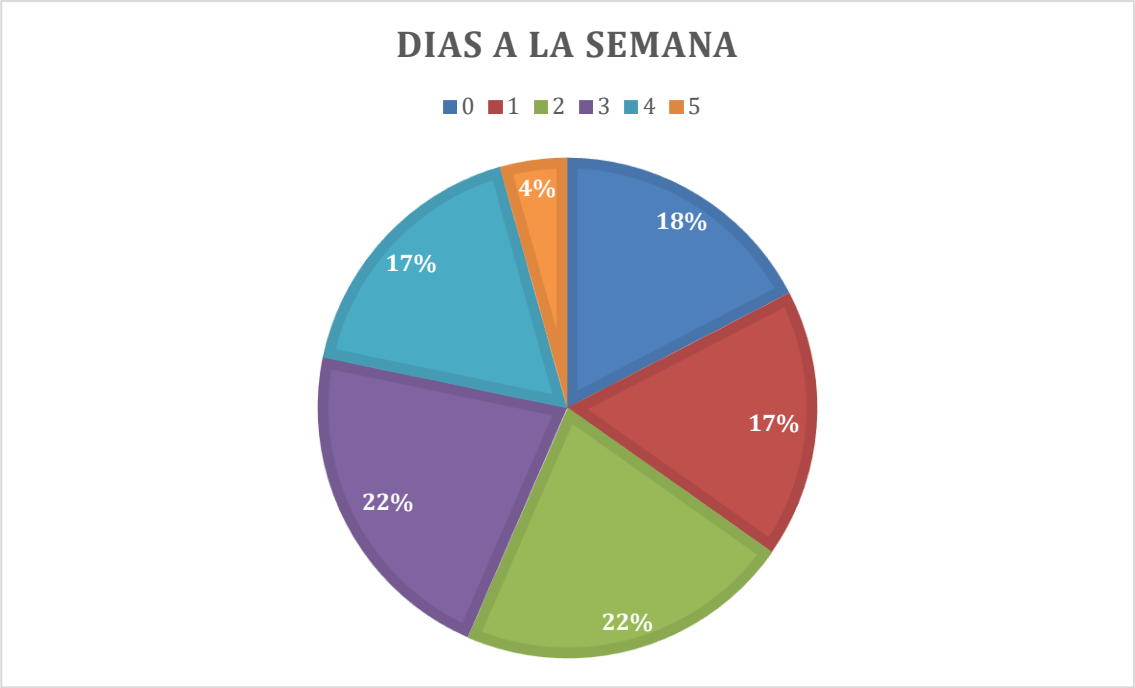
GRÁFICO 1



En el grafico 1, podemos observar que el 83 % de los encuestados manifestó que, si realizan actividad física vigorosa durante al menos 10 minutos consecutivos, mientras que el 17 % expreso que no realiza actividad física.

8.2 En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "1" SEA AFIRMATIVA)

GRÁFICO 2

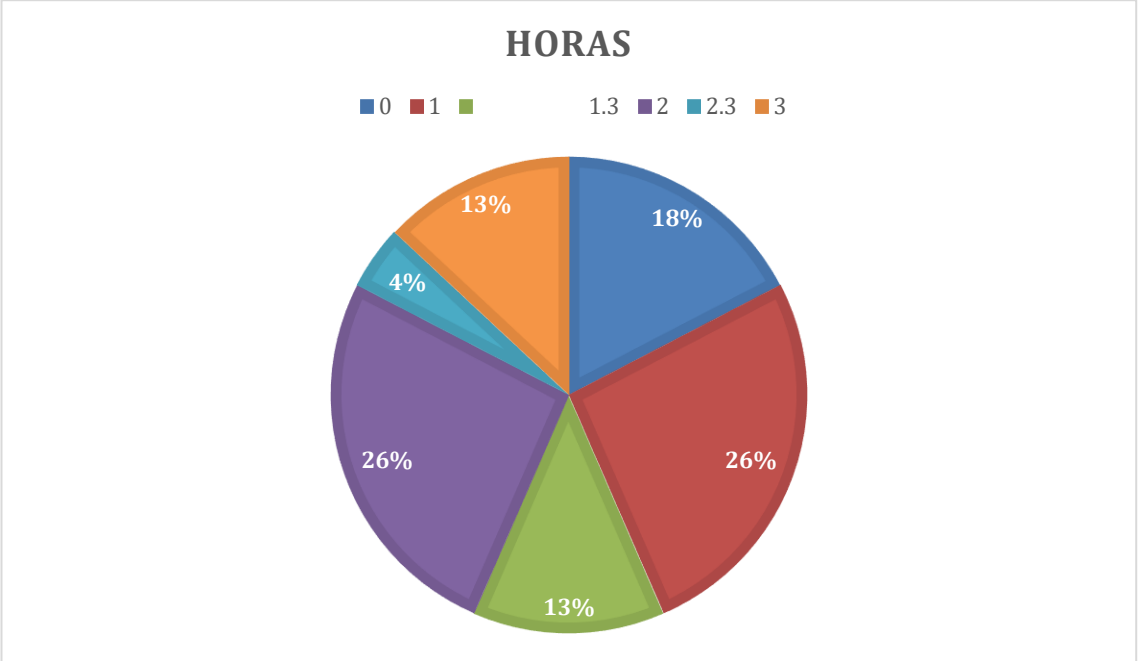


En este grafico podemos observar que el 22 % de los voluntarios realiza al menos 3 días a la semana actividad física vigorosa y de igual porcentaje aquellos que realizan 2 días, mientras que el 17 % realiza 4 veces por semana y de similar porcentaje los que realizan una vez a la semana. Por otra parte, el porcentaje de aquellos que no realizan actividad física es de 17%, mientras que solo el 18 % de los Gendarmes realiza 5 días a la semana.

Teniendo en cuenta estos porcentajes podemos decir que los gendarmes de la sección esteban Echeverria, en promedio realizan 2,1 días de actividad física vigorosa a la semana.

8.3 En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

GRÁFICO 3

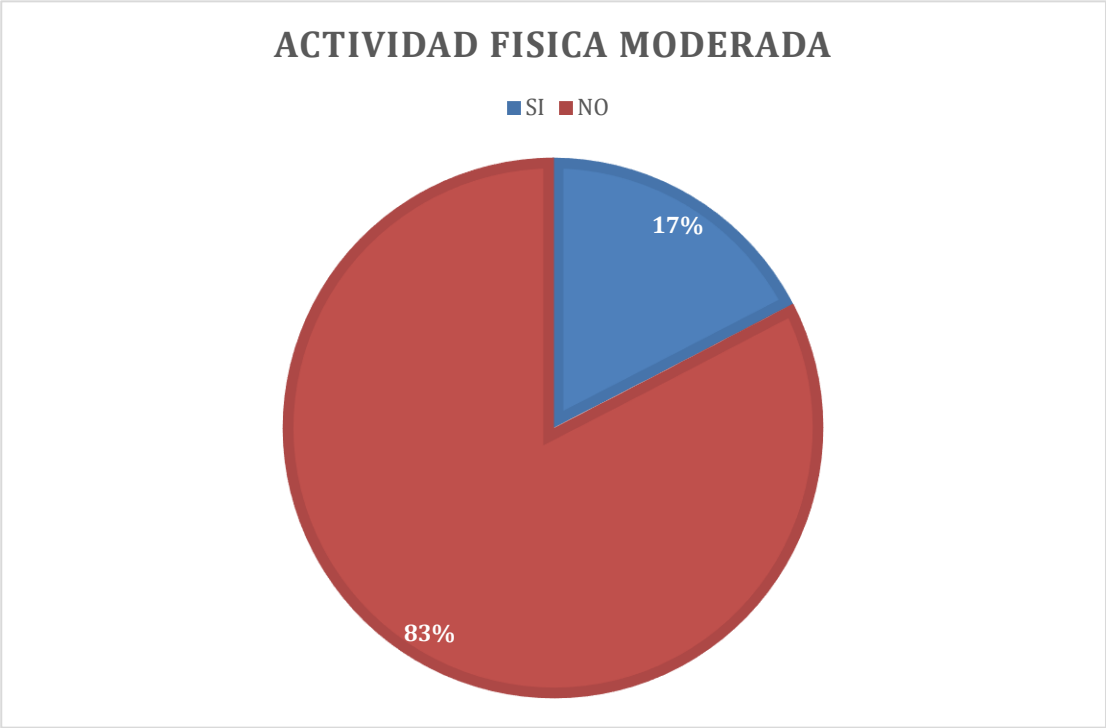


En el grafico 3 podemos ver plasmado la cantidad de horas en un día de actividad física vigorosa que realizan los voluntarios, siendo las que muestra el 26% las de mayor porcentaje que correspondiendo a una hora y dos horas respectivamente; el menor porcentaje, 4%, concierne a los Gendarmes que realizan dos horas con treinta minutos de actividad física, mientras que el 13% de los encuestado realiza una hora con treinta minutos de ejercicio, de igual porcentajes aquellos que realizan tres horas de actividad vigorosa. Las muestras que no realizan actividad física corresponden al 18%.

Analizando estos datos surge que en promedio los Gendarmes practican 200 minutos de actividad física vigorosa a la semana en su tiempo libre, deportes/fitness intensos donde implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como correr, jugar al fútbol, GYM, durante al menos 10 minutos consecutivos.

8.4 ¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [*ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball*] durante al menos 10 minutos consecutivos?

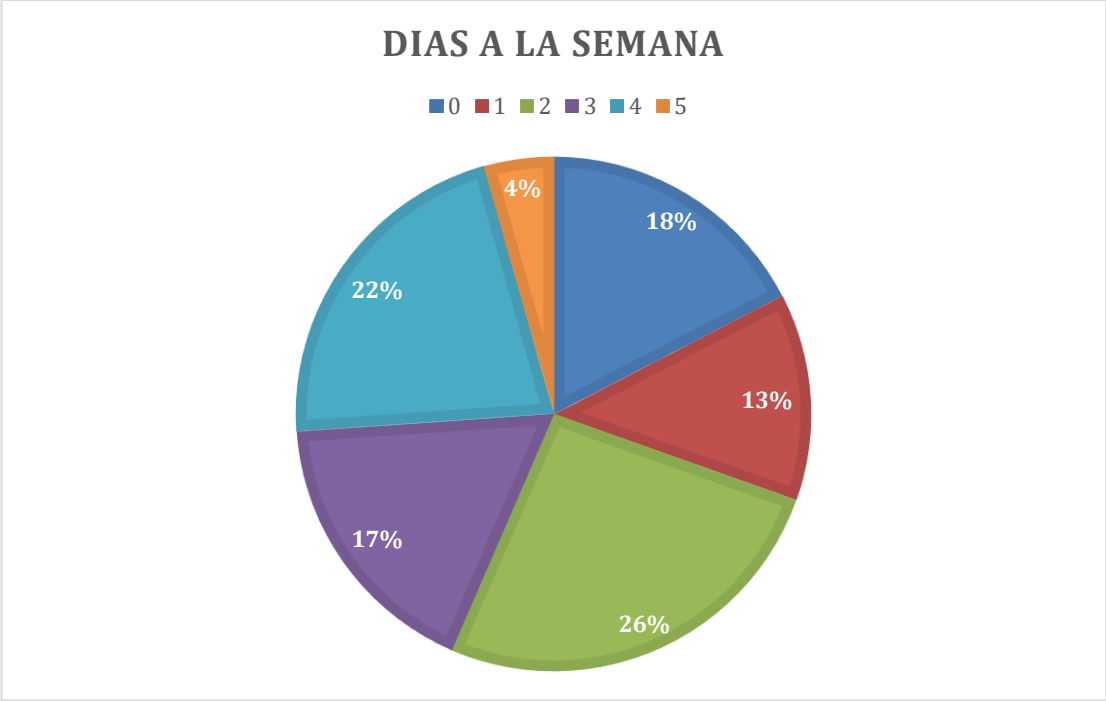
GRÁFICO 4



En el grafico 4, podemos observar que el 83 % de los encuestados manifestó que, si realizan actividad física moderada durante al menos 10 minutos consecutivos, mientras que el 17 % expreso que no realiza actividad física.

8.5 En una semana típica, ¿Cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre? (RESPONDER SÓLO EN CASO DE QUE LA RESPUESTA NRO "4" SEA AFIRMATIVA)

GRÁFICO 5

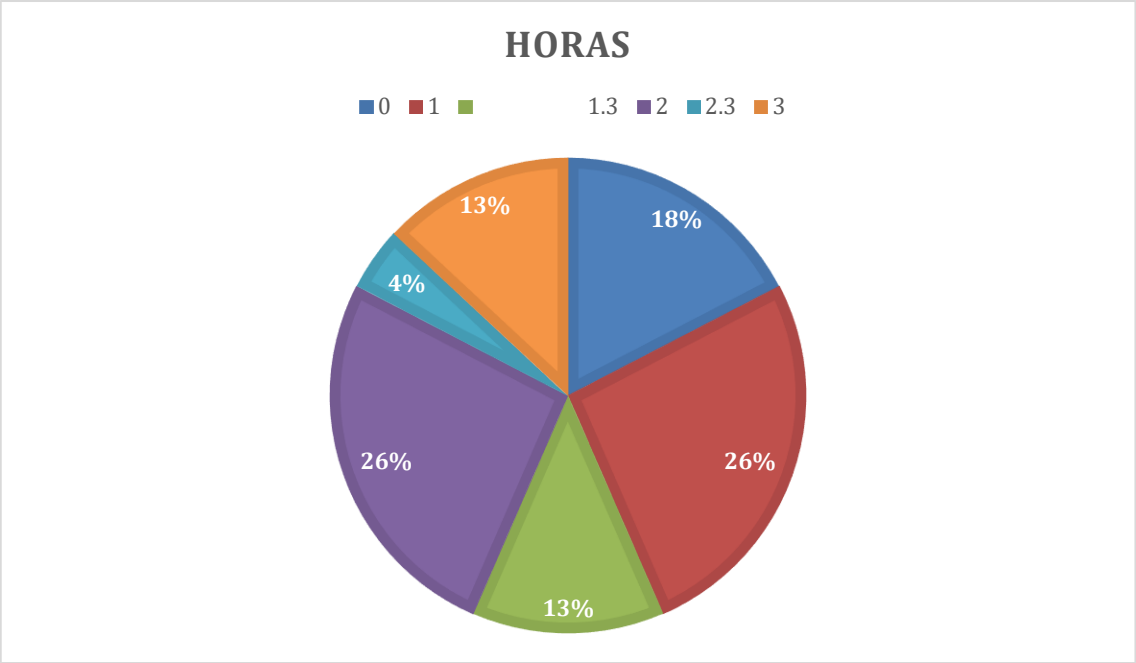


En este grafico podemos observar que el 22 % de los voluntarios realiza al menos 4 días a la semana actividad física moderada y 26 % aquellos que realizan 2 días de este tipo actividad física, mientras que el 17 % realiza 3 veces por semana y el 13 % de los encuestados realiza 1 vez a la semana. Por otra parte, el porcentaje de aquellos que no realizan actividad física es de 22 %, mientras que solo el 4 % de los Gendarmes realiza 5 días a la semana.

Teniendo en cuenta estos porcentajes podemos decir que los gendarmes de la sección esteban Echeverria, en promedio realizan 2,2 días de actividad física moderada a la semana.

8.6 En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿Cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

GRÁFICO 6



En el grafico 6 podemos ver plasmado la cantidad de horas en un día de actividad física vigorosa que realizan los voluntarios, siendo las que muestra el 26% las de mayor porcentaje que correspondiendo a una hora y dos horas respectivamente; el menor porcentaje, 4%, concierne a los Gendarmes que realizan dos horas con treinta minutos de actividad física, mientras que el 13% de los encuestado realiza tres horas de ejercicio, de igual porcentajes aquellos que realizan una hora con treinta minutos de actividad moderada. Las muestras que no realizan actividad física corresponden al 18% de los Gendarmes.

Analizando estos datos surge que en promedio los Gendarmes practican 160 minutos de actividad física moderada a la semana, en su tiempo libre, que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball, durante al menos 10 minutos consecutivos.

9 Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos podemos concluir, a grandes rasgos, que el personal de la Sección “Esteban Echeverria” de Gendarmería Nacional Argentina se encuentra apenas dentro de los parámetros que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera, para este grupo etario, en sus directrices y recomendaciones, como el nivel de actividad física necesario para gozar de buena salud.

Sin embargo, la cantidad de minutos que los Gendarmes le dedican en su tiempo libre a la actividad fisca, ya sea vigorosa o moderada o bien una combinación de ambos no supera los 300 minutos a lo largo de la semana; tiempo que la OMS recomienda para obtener beneficios adicionales para la salud.

Por otra parte, en este estudio no se considero la actividad física en el trabajo, en el desplazamiento (transporte) y el comportamiento sedentario, factores que pueden influir de manera positiva o negativa para el nivel de actividad física de los Gendarmes.

Por último, si bien los Gendarmes se encuentran dentro de los parámetros que la Organización Mundial de la Salud (OMS) considera, necesario para gozar de buena salud, la demanda física que su función y misión le exige, en relación a la actividad física que realizan estos funcionarios pueden no ser del todo transferible a la actividad operacional y por lo consiguiente no estar en los niveles de actividad física apropiados.

10 Bibliografia

Buquete (2019) Un análisis sobre el trabajo policial y las formas de entrenamiento físico. II Jornadas de estudios sociales sobre delito, violencia y policía.

Cartwright Mark, (2013) Esparta. https://www.worldhistory.org/trans/es/1-197/esparta/

Cocke, C., Dawes, J., & Orr, R. M. (2016). The Use of 2 Conditioning Programs and the Fitness Characteristics of Police Academy Cadets. *Journal of athletic training*, *51*(11), 887–896. https://doi.org/10.4085/1062-6050-51.8.06

Código de conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la ley [ONU] (1979).

Gomez, La reglamentación sobre preparación física del ejército francés en la primera guerra mundial (2º parte) (2014).

Haddock, C. K., Poston, W. S., Heinrich, K. M., Jahnke, S. A., & Jitnarin, N. (2016). The Benefits of High-Intensity Functional Training Fitness Programs for Military Personnel. *Military medicine*, *181*(11), e1508–e1514. https://doi.org/10.7205/MILMED-D-15-00503

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Pilar , B. L. (2014). Metodología de la Investigación. México D.F: McGRAW-HILL.

Haff, Triplett, Libro entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico (2016).

Jiménez Martin, (2020) Actividad Física y Salud en la Antigua Grecia. https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/02/13/actividad-fisica-y-salud-en-la-antigua-grecia/

Julián Pérez Porto y Ana Gardey, (2021), Biopsicosocial - Qué es, características, definición y concepto. Disponible en https://definicion.de/biopsicosocial/

Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Vaara, J. P., Ojanen, T., & Santtila, M. (2018). Optimising training adaptations and performance in military environment. *Journal of science and medicine in sport*, *21*(11), 1131–1138. https://doi.org/10.1016/j.jsams.2017.11.019

Ley Nacional de Gendarmería 19.349 (1971).

Manual de Instrucción Físico-Militar Ejercito De España (IFM). Tomos I y II, (1996).

Manual Educación Física Policial, Ministerio de Seguridad de la Nación, secretaría de coordinación, formación y carrera subsecretaría de formación y carrera del personal de las fuerzas policiales y de seguridad (2018).

Martin (1977) Libro Fundamentos de la teoría del entrenamiento.

Matveiev, (1972) Libro entrenamiento y principios de entrenamiento.

Milanović, Z., Sporiš, G., & Weston, M. (2015). Effectiveness of High-Intensity Interval Training (HIT) and Continuous Endurance Training for VO2max Improvements: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. Sports medicine (Auckland, N.Z.), 45(10), 1469–1481. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0365-0

Ojanen, T., Häkkinen, K., Hanhikoski, J., & Kyröläinen, H. (2020). Effects of Task-Specific and Strength Training on Simulated Military Task Performance in Soldiers. *International journal of environmental research and public health*, *17*(21), 8000. https://doi.org/10.3390/ijerph17218000

Procedimiento Operativo Normal (PON) Nro 01/06. Gendarmería Nacional Argentina. (2006)

Romero, Libro el deporte en la Grecia antigua - Aspectos sociopolíticos y culturales (2019).

Sauri Gastón, Pizzurno pablo, Morales Rosillo Diego. Manual High fitness para el entrenamiento de la fuerza (2017).

Szivak, T. K., Lee, E. C., Saenz, C., Flanagan, S. D., Focht, B. C., Volek, J. S., Maresh, C. M., & Kraemer, W. J. (2018). Adrenal Stress and Physical Performance During Military Survival Training. *Aerospace medicine and human performance*, *89*(2), 99–107. https://doi.org/10.3357/AMHP.4831.2018

Vaara, J. P., Groeller, H., Drain, J., Kyröläinen, H., Pihlainen, K., Ojanen, T., Connaboy, C., Santtila, M., Agostinelli, P., & Nindl, B. C. (2022). Physical training considerations for optimizing performance in essential military tasks. *European journal of sport science*, *22*(1), 43–57. https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1930193

Weineck J., Libro Entrenamiento Total, (2005).