Universidad Abierta Interamericana

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA Y DEPORTES

ALUMNA DE LICENCIATURA

ANALIA SOLEDAD LAGRAÑA

ENTRENAMIENTO PSICOFÍSICO PROFESIONAL PARA EL PERSONAL DE ASCENSO Y CONFIRMACIÓN DE GRADO PARA OFICIALES Y SUBOFICIALES DE LA AGRUPACIÓN XII “COMAHUE”

AÑO

2024



INDICE +

Resumen **4**

INTRODUCCIÓN **5**

Problema de investigación 6

Objetivo general 8

Objetivo específico 8

Antecedentes 8

Justificación 11

Viabilidad 12

Justificación Práctica 12

Hipótesis 13

MARCO TEÓRICO / ESTADO DE LA CUESTIÓN **14**

Gendarmería nacional Argentina 14

Aptitud física en la gendarmería 15

Componentes de la Aptitud Física 16

Entrenamiento Psicofísico en la Gendarmería **17**

Normativas y Procedimientos para la Evaluación del Personal 19

MATERIAL Y MÉTODO **20**

Diseño de Investigación 20

Tipo y Nivel de Investigación 20

Población y Muestra 20

Instrumentos de Recolección de Información 20

Técnicas de Análisis de Datos 21

Procedimiento e Instrumentos de Medición 21

Resultados 22

Encuesta Anónima 22

ANEXOS FOTOGRAFICOS 36

conclusiones 37

Referencias 39

RESUMEN

El propósito de este estudio es poder determinar la relación que existe entre el entrenamiento psicofísico y el personal de gendarmería que se encuentra en situación de ascenso y confirmación de grado. Examinando así la participación en las diferentes actividades físicas, deportivas y la evolución del rendimiento en las pruebas de aptitud física militar, durante un periodo de cuatro meses, dando como inicio, el 01 de marzo del 2024 hasta el 01 de julio del 2024 del mismo año. Con un grupo de 30 efectivos tanto hombres como mujeres, la mayoría, adultos mayores de 22 años de edad. El personal debe priorizar su bienestar, para poder cumplir con las obligaciones y exigencias del servicio. Además, sumando también, los sentimientos de querer ascender de jerarquía y formar parte de un nivel superior. El programa de entrenamiento es planificado con actividades y contenidos prácticos, siendo progresivo y continuo mes a mes, donde, primeramente la totalidad del personal debió realizar una serie de estudios médicos, mediante el cual, establece que los mismos se encuentran aptos para la evaluación diagnostica desarrollada para conocer la condición física de cada uno.

Posibilitando conocer por medio de los resultados analizados, diferentes variables de entrenamiento a aplicar, donde se logró que estos están constituidos por una serie de mediciones morfológicas preestablecidas, como parte de la labor sistemática de las profesoras, permitiendo conocer variables de entrenamiento que facilita corregir posibles deficiencias en la planificación.

Palabras claves: Entrenamiento Psicofísico Profesional, personal de gendarmería

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enmarca dentro de la Licenciatura de Educación Física y se centra en el análisis del entrenamiento psicofísico profesional dirigido al personal de ascenso y confirmación de grado de oficiales y suboficiales de la Agrupación XII "Comahue". El estudio adopta un diseño pre-experimental longitudinal, tal como lo describe García Quintanilla (2005), que permite observar la condición natural del fenómeno sin intervenir o alterar las variables involucradas. Este enfoque metodológico se complementa con un diseño de pre prueba-post prueba en un solo grupo, permitiendo establecer una línea base de las condiciones iniciales del grupo, según lo expone Hernández Sampieri (2000).

La importancia del acondicionamiento físico en el personal de gendarmería constituye un pilar fundamental para el adecuado desempeño de sus funciones, que no solo demandan capacidad física, sino también resistencia al estrés y habilidades tácticas. El entrenamiento físico en los cuerpos de seguridad ha evolucionado significativamente, enfocándose no solo en la mejora de la capacidad física sino también en la gestión del estrés y el bienestar psicológico del personal.

En este contexto, estudios como el de Pineda Calderón et al. (2023) en el Distrito Metropolitano de Quito resaltan cómo un plan de acondicionamiento físico y psicológico, incluso de corta duración, puede influir positivamente en la gestión del estrés y mejorar la salud general de los policías. Este estudio cuasi experimental y correlacional demostró mejoras significativas en la condición física y el manejo del estrés en una muestra de 68 efectivos policiales tras la implementación de un plan de entrenamiento de un mes (Pineda Calderón, Monteros Luzuriaga, Yépez Herrera, & Guerrón Varela, 2023).

Además, la investigación realizada por Buquete (2020) durante las I Jornadas de Estudios Sociales sobre Delito, Violencia y Policía, refuerza la necesidad de entender las particularidades del entrenamiento físico en contextos policiales. Buquete discute los criterios, saberes y habilidades que deben integrarse en los programas de entrenamiento para optimizar los resultados y adaptarlos a las exigencias del trabajo policial, enfatizando

la importancia de un enfoque holístico que contemple tanto las demandas físicas como las psicológicas del servicio (Buquete, 2020).

El objetivo primordial de esta investigación es explorar la relación entre el entrenamiento psicofísico y la evolución en el rendimiento del personal de la gendarmería, específicamente aquellos en proceso de ascenso y confirmación de grado. Para ello, se examina la participación en actividades físicas y deportivas, así como la progresión en pruebas de aptitud física militar a lo largo de un periodo de cuatro meses, desde el 01 de marzo hasta el 01 de julio de 2024. La muestra comprende 30 efectivos, tanto hombres como mujeres, predominantemente adultos mayores de 22 años.

La investigación facilita la evaluación de diferentes variables de entrenamiento mediante mediciones morfológicas sistemáticas, realizadas por el personal docente encargado. Estos datos permiten identificar y ajustar posibles deficiencias en la planificación del entrenamiento. Los resultados obtenidos se analizan mediante pruebas estadísticas no paramétricas, específicamente el test de rangos con signos de Wilcoxon, para comparar los rangos medios antes y después del período de intervención.

Además, se realiza una comparación entre los resultados obtenidos en la Agrupación XII “Comahue” y aquellos de otras subunidades en localidades como Chocón, Zapala, ROCA, y Las Lajas, a fin de contextualizar y contrastar el impacto del entrenamiento psicofísico en diferentes entornos. Esta comparación se efectuará mediante diagnósticos y test aplicados en momentos específicos del estudio, contribuyendo a un análisis más robusto y representativo de las condiciones y efectividad del entrenamiento implementado.

Problema de investigación

El problema de investigación que se presenta involucra a la Agrupación XII "COMAHUE" en Neuquén, donde se ha identificado que un 20% del personal no logra cumplir con las exigencias físicas requeridas para ascender y confirmar su grado jerárquico. Este fenómeno no solo repercute en la eficiencia operativa de la unidad, sino que también puede afectar la moral y la cohesión del equipo.

El problema de investigación se profundiza al considerar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en el personal, lo cual agrava la situación de aquellos que no cumplen con las exigencias físicas para ascender y confirmar su grado. La obesidad, reconocida por su impacto negativo en la capacidad física y la salud general, puede limitar seriamente la capacidad del personal para realizar tareas que requieren agilidad, resistencia y fuerza, componentes esenciales en el ámbito de la gendarmería.

Las posibles causas de esta problemática pueden ser múltiples y variadas. En primer lugar, la preparación física inadecuada o desactualizada podría ser un factor crucial (Toloza, 2021).Es posible que los programas de entrenamiento actuales no estén completamente alineados con las necesidades específicas de las tareas que los gendarmes deben desempeñar, o que no se ajusten a las diferencias individuales en cuanto a capacidad física y resistencia. Además, la falta de seguimiento y evaluación continua de la condición física del personal puede contribuir a que no se detecten a tiempo las deficiencias en su preparación, impidiendo tomar medidas correctivas adecuadas.

Por otro lado, los efectos de no superar estas pruebas son significativos tanto para el personal individual como para la organización en su conjunto. A nivel individual, los efectos pueden manifestarse en forma de desmotivación, baja autoestima y estrés, lo que podría desencadenar una disminución en el rendimiento general y afectar el bienestar psicológico del personal. A nivel organizacional, la incapacidad de una parte del personal para cumplir con los estándares requeridos puede llevar a una disminución en la efectividad operativa de la unidad, afectando la capacidad de respuesta en situaciones críticas y potencialmente comprometiendo la seguridad tanto del personal como de la comunidad a la que sirven (Pineda Calderón et al, 2023)

Por lo tanto, es fundamental abordar estas deficiencias mediante la revisión y actualización de los programas de entrenamiento físico, asegurando que estos sean inclusivos, integrales y adaptados a las demandas reales del servicio en la Agrupación XII "COMAHUE". Esto no solo mejorará la tasa de aprobación en las pruebas de ascenso, sino que también reforzará la moral del equipo y su cohesión, elementos esenciales para el éxito de cualquier unidad operativa.

Objetivo general

Demostrar la importancia de adoptar un hábito de vida saludable, integrando un entrenamiento psicofísico adaptado, para mejorar el rendimiento y la calificación profesional del personal de la Agrupación XII “Comahue” de Gendarmería Nacional, ubicada en Neuquén, durante el período de marzo a julio de 2024.

Objetivo específico

- Conocer las características morfológicas y funcionales del personal de ascenso y confirmación de la agrupación XII COMAHUE.
- Conocer los niveles de fuerza del tren superior del personal de la agrupación?
- Conocer los niveles de Resistencia aeróbica del personal de la agrupación?
- Comparar los valores hallados con otros estudios y resultados de evaluación del personal de Gendarmería.

Antecedentes

La aptitud psicofísica y el acondicionamiento físico del personal policial han sido objeto de creciente interés en la investigación académica y práctica profesional. Estos aspectos son fundamentales para garantizar un desempeño eficaz y seguro en las funciones policiales, que a menudo implican situaciones de alto riesgo y estrés. En este contexto, diversos estudios han abordado la importancia de la evaluación y el mantenimiento de la aptitud psicofísica, así como la implementación de programas de acondicionamiento físico específicos para el personal policial.

Santaularia Morros y Schlaghecke I Gras (2017) en su artículo "La aptitud laboral y la aptitud psicofísica en las profesiones de riesgo", publicado en Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, los autores establecen una distinción fundamental entre dos conceptos a menudo confundidos: la aptitud laboral y la aptitud psicofísica. Definen la aptitud laboral como la calificación otorgada por el médico del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL) tras un examen de salud que evalúa los signos y síntomas de posibles

daños provocados por los riesgos presentes en el trabajo del individuo. Los autores sugieren que sería más preciso hablar de "puesto de trabajo no apto para el trabajador" que de "trabajador no apto para el puesto de trabajo".

Por otro lado, Santaularia Morros y Schlaghecke I Gras (2017) describen la aptitud psicofísica como las capacidades físicas y psicológicas específicas que un trabajador debe poseer para llevar a cabo una determinada tarea con eficacia y sin riesgos para sí mismo o para terceros. Este concepto es particularmente relevante en profesiones de riesgo, donde la pérdida de estas habilidades puede llevar al uso inadecuado de herramientas o a la toma errónea de decisiones, potencialmente provocando daños significativos. Una de las contribuciones más significativas de estos autores es su propuesta de separar la evaluación de la aptitud laboral de la aptitud psicofísica en profesiones de riesgo. Argumentan que esta separación es necesaria para evitar que la vigilancia de la salud quede desvirtuada, lo cual puede ocurrir si ambas aptitudes se valoran durante el mismo acto médico.

Complementando esta perspectiva, Buquete (2020), en su trabajo presentado en las II Jornadas de estudios sociales sobre delito, violencia y policía, ofrece un análisis detallado sobre la relación entre el trabajo policial y las formas de entrenamiento físico. Su investigación se centra en cómo el entrenamiento físico específico influye en aspectos cruciales del desempeño policial. La autora destaca cómo el entrenamiento físico específico condiciona los criterios sobre los cuales el personal policial toma decisiones. Esta observación es fundamental, ya que sugiere que el acondicionamiento físico no solo mejora las capacidades físicas, sino que también tiene un impacto directo en los procesos cognitivos y de toma de decisiones, aspectos críticos en situaciones de alto estrés o riesgo.

En este contexto, el entrenamiento físico adecuado mejora la capacidad de los agentes para afrontar las demandas que la función policial exige y para enfrentar las situaciones de riesgo inherentes a la actividad policial. Este hallazgo subraya la importancia de un programa de entrenamiento físico que no solo se centre en la mejora de la condición física general, sino que también prepare a los agentes para las situaciones específicas que pueden encontrar en su trabajo diario. Buquete (2020) aborda el trabajo policial como una actividad compleja en la que intervienen múltiples factores: físicos, técnicos, tácticos, psicofisiológicos y de salud. Este enfoque integral destaca la necesidad de un

entrenamiento que abarque todos estos aspectos, no limitándose únicamente al acondicionamiento físico tradicional.

En línea con estas investigaciones, Sinchi Guiracocha y Duchitanga Chimbo (2013) presentan un estudio titulado "Programa de Acondicionamiento Físico para el Personal Policial de la Sub-zona Azuay". Este trabajo se enfoca en la problemática del bajo nivel de condición física observado en el personal policial, lo que motivó a los investigadores a desarrollar un programa de acondicionamiento físico avalado científicamente. Los autores realizaron una selección aleatoria de una muestra de 20 policías, a quienes aplicaron diversos tipos de test para evaluar su condición física inicial. Este estudio no solo consideró los aspectos físicos, sino que también tuvo en cuenta factores como problemas propios del sistema, infraestructura, implementación y planificación deportiva.

Sinchi Guiracocha y Duchitanga Chimbo (2013) señalan que la inexistencia de programas físicos avalados con rigor científico constituye una falencia significativa en la formación integral de los policías. Argumentan que los contenidos de estos programas deben cumplir con exigencias pedagógicas y didácticas, determinando métodos, medios y ejercicios idóneos para su desarrollo y garantizando su máximo nivel de efectividad en su aplicación. Para abordar esta problemática, los autores partieron de conceptos básicos y realizaron una evaluación física inicial mediante la aplicación de una batería de test pedagógicos. Tras tabular los resultados, procedieron al análisis, elaboración de conclusiones y recomendaciones para mejorar y desarrollar la condición física de los agentes, desde su inicio hasta la adaptación y estabilización de su forma físico-deportiva.

Complementando estos estudios, Domínguez Méndez (2014) presenta en su tesis de licenciatura titulada "La importancia del acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional para mantener a los agentes de la policía ministerial en su peso ideal" un enfoque específico sobre la relación entre el acondicionamiento físico y el mantenimiento del peso ideal en agentes de policía.

El autor enfatiza que para los Agentes Ministeriales es de máxima prioridad mantenerse en un estado físico óptimo que les permita una buena ejecución de sus tareas y deberes. Domínguez Méndez propone educar las capacidades físicas para desarrollarlas a niveles altamente funcionales, todo esto orientado a la conservación de la integridad física de los

agentes ante las exigencias laborales que enfrentan diariamente. Para lograr este objetivo, el autor sugiere la práctica del ejercicio sistemático, elaborando actividades dosificadas, planificadas y guiadas de acuerdo a las necesidades y capacidades de cada individuo, con el fin de mejorar de forma directa las cualidades físicas y el estado de salud de los agentes.

Justificación

La justificación del estudio se centra en la relevancia de implementar un entrenamiento psicofísico integral para el personal de Gendarmería Nacional, específicamente en la Agrupación XII "Comahue". Este enfoque se sostiene en varios argumentos sólidos que subrayan la importancia social y profesional de esta preparación, aportando significativamente tanto al campo disciplinar de la educación física aplicada a cuerpos de seguridad como al bienestar y rendimiento del personal involucrado.

Primero, considerando el rol esencial que desempeña la Gendarmería en la seguridad interior y exterior de Argentina, es crucial que el personal mantenga un óptimo estado físico y mental. En el contexto del plan nacional de seguridad vial y tránsito, los gendarmes realizan tareas de prevención y control del tránsito vehicular bajo condiciones muchas veces adversas y con horarios extensos, lo que demanda una alta resiliencia física y psicológica (Gobierno de Argentina, 2017). Este aspecto resalta la relevancia social del estudio, al vincular directamente la preparación física del personal con la seguridad y bienestar de la ciudadanía.

Además, la formación de los gendarmes se asemeja a la de atletas de alto rendimiento y soldados, donde se requiere una combinación de habilidades físicas y tácticas. El entrenamiento psicofísico no solo busca optimizar su desempeño físico sino también prepararlos para tomar decisiones acertadas bajo presión, aspectos cruciales para su efectividad en situaciones críticas. Este enfoque integral asegura la formación de un profesional competente y resiliente, lo que contribuye sustancialmente al campo disciplinar al demostrar cómo la educación física adaptada puede mejorar la toma de decisiones y el manejo del estrés en contextos de seguridad (Toloza, 2021).

Por último, los beneficios del entrenamiento psicofísico se extienden más allá del rendimiento profesional. La actividad física regular mejora la salud general, eleva las endorfinas, reduce los efectos negativos del estrés y mejora el estado de ánimo y el sueño. Estos beneficios son esenciales para el personal que frecuentemente enfrenta situaciones de estrés y condiciones extremas, asegurando que puedan responder de manera segura y efectiva en cualquier circunstancia (Pineda Calderón et al., 2023).

En conclusión, este estudio no solo tiene la intención de demostrar la eficacia del entrenamiento psicofísico, sino también de explorar sus múltiples beneficios, desde mejorar la capacidad física hasta fortalecer la salud mental y emocional del personal de Gendarmería, contribuyendo así a un servicio más competente y humano. Estos aportes son fundamentales para desarrollar políticas y prácticas que respalden la sostenibilidad y eficacia de las fuerzas de seguridad en Argentina.

Viabilidad

La vialidad de este trabajo de investigación que se lleva a cabo, es porque formó parte de la Gendarmería y del área de entrenamiento psicofísico profesional desde el año 2023 en la ciudad de Neuquén en la Agrupación XII “Comahue”. En la cual esta jefatura tiene unidades dependientes (Unidad de Procedimientos Policiales Neuquén, Las Lajas, Zapala, El Chocón, Unidad de Reunión de Información, Uniprojuroca).

A principio de año los profesionales de cada Unidad, realizamos una reunión, para la confección del Plan de Reentrenamiento personal de la fuerza, ordenando por (REL MIN SEG 971/12). Donde se detalla planes semanales de instrucción, con sus respectivos temas, horarios y actividades a ejecutar. Y asimismo sus periodos evaluativos.

Justificación Práctica

El presente trabajo de investigación se justifica porque me permitirá determinar de acuerdo a los resultados obtenidos, se podrá replantear la metodología para la enseñanza del entrenamiento físico, para mejorar y aplicar nuevos programas entrenamiento, enfocados al desarrollo de las capacidades físicas básicas, con la finalidad de lograr

mejores resultados durante el periodo evaluativo, de tal manera que el índice de gendarmes obtengan buenos resultados al finalizar los exámenes como así también en su salud.

Hipótesis

• Hipótesis 1: El entrenamiento psicofísico profesional incrementa significativamente la fuerza abdominal, lo que se refleja en un mayor número de abdominales realizados en las evaluaciones físicas del personal de la Gendarmería de la Agrupación XII “Comahue”.

• Hipótesis 2: El entrenamiento psicofísico profesional aumenta significativamente la fuerza en los brazos, mejorando la cantidad de flexiones completadas por el personal de la Gendarmería en las evaluaciones físicas.

• Hipótesis 3: El entrenamiento psicofísico profesional mejora la resistencia cardiovascular, evidenciada por tiempos más rápidos y mayor resistencia en la carrera de 3 kilómetros.

• Hipótesis 4: La implementación de un programa de entrenamiento psicofísico profesional reduce la prevalencia de obesidad y sedentarismo entre el personal de la Gendarmería de la Agrupación XII “Comahue”.

MARCO TEÓRICO / ESTADO DE LA CUESTIÓN

Gendarmería nacional Argentina

La Gendarmería Nacional Argentina, como parte del sistema de seguridad nacional, posee una misión dual que refleja su importancia estratégica en el mantenimiento de la seguridad interior y la defensa del territorio nacional. Este enfoque dual es vital, pues permite que la Gendarmería actúe efectivamente en un amplio rango de operaciones, asegurando una respuesta adaptativa a las necesidades cambiantes del país tanto en tiempos de paz como en periodos de crisis (Ministerio de Seguridad, 2020). En este contexto, la adaptabilidad de la Gendarmería se fortalece mediante una rigurosa preparación que combina disciplina militar con sensibilidad hacia las cuestiones civiles, permitiéndoles desempeñar roles que van más allá de las tareas de seguridad convencionales (Ministerio de Seguridad, 2020).

Entre las funciones primordiales de la Gendarmería Nacional Argentina, se destacan la vigilancia y control de las fronteras para prevenir delitos transnacionales como el tráfico de drogas y la trata de personas (Ministerio de Seguridad, 2020). Además, su participación en la seguridad vial y el combate a la delincuencia rural subrayan su papel polivalente en la protección de los ciudadanos y sus bienes (Ministerio de Seguridad, 2020). También desempeñan un papel crucial en situaciones de desastre natural, proporcionando ayuda humanitaria y asegurando el orden en las áreas afectadas (Ministerio de Seguridad, 2020). Estas responsabilidades subrayan la necesidad de una formación integral que no solo se centre en las habilidades combativas, sino también en la capacidad de gestionar situaciones complejas y emocionalmente demandantes (Ministerio de Seguridad, 2020).

El entrenamiento psicofísico en la Gendarmería no solo se enfoca en la aptitud física, sino que también incorpora aspectos psicológicos esenciales para enfrentar el estrés y las exigencias de su labor diaria (Ministerio de Seguridad, 2020). La preparación física intensiva asegura que cada miembro mantenga un estado óptimo para la ejecución de tareas que requieren resistencia y fuerza (Ministerio de Seguridad, 2020). Paralelamente, el entrenamiento psicológico es crucial para desarrollar la resiliencia y la capacidad de

toma de decisiones bajo presión, habilidades indispensables en operativos de alto riesgo y en el manejo de crisis (Ministerio de Seguridad, 2020). Esta combinación de habilidades físicas y mentales es fundamental para que los gendarmes actúen con eficacia y seguridad, no solo para ellos mismos sino también para la comunidad a la que sirven (Ministerio de Seguridad, 2020).

Aptitud física en la gendarmería

La aptitud física se define como la capacidad del individuo para realizar actividades físicas de manera eficiente, retrasando la aparición de la fatiga y reduciendo el riesgo de lesiones (García, 2018). En este sentido, es pertinente reconocer la importancia que la aptitud física posee para los miembros de la Gendarmería Nacional Argentina, tal como se expone en la literatura específica sobre fuerzas de seguridad (García, 2018). La aptitud física no solo comprende la capacidad de un individuo para llevar a cabo actividades físicas con eficacia, sino que también implica un estado de preparación que permite retrasar la aparición de la fatiga y minimizar el riesgo de lesiones. En el contexto de la Gendarmería, esta definición adquiere una relevancia aún mayor, dado que los gendarmes se enfrentan a menudo a situaciones que exigen una alta resistencia física y emocional.

Como primera medida, es dable considerar que la eficacia operativa de un gendarme está directamente influenciada por su condición física. Un gendarme en óptima forma física puede responder con mayor velocidad y precisión, aspectos cruciales en situaciones de emergencia o cuando se requiere una actuación rápida para salvaguardar la seguridad pública. Por ejemplo, durante un operativo en la frontera para contrarrestar actividades ilegales, la capacidad de perseguir sospechosos o manejar situaciones volátiles de manera efectiva es indispensable y, evidentemente, dependiente del nivel físico del personal involucrado.

A su vez, la resiliencia se ve fortalecida por una adecuada preparación física. Esta no solo mejora la resistencia frente al estrés y las condiciones adversas, sino que también contribuye a una mejor gestión emocional. En efecto, estudios recientes sugieren que la resistencia física tiene un impacto directo en la capacidad de manejar el estrés psicológico, facilitando una actuación calmada y medida en situaciones de alta presión (García, 2018).

Por otro lado, la seguridad personal y de terceros es una prioridad que se ve reforzada por el nivel de aptitud física de los gendarmes. Una forma física óptima no solo reduce el riesgo de lesiones en el propio personal, sino que también permite una mejor protección de la ciudadanía. Un gendarme bien preparado físicamente está más equipado para enfrentar desafíos que requieran fuerza física, como el rescate de personas en situaciones de riesgo o la evacuación durante desastres naturales.

Asimismo, la aptitud física influye positivamente en el bienestar general del personal, fomentando hábitos saludables que tienen un efecto beneficioso tanto en la vida profesional como personal. En este contexto, es común observar que los programas de entrenamiento físico no solo se centran en mejorar las capacidades operativas, sino también en promover un estilo de vida saludable que puede reducir la incidencia de enfermedades crónicas, mejorar la calidad del sueño y aumentar la satisfacción general en el trabajo. Por consiguiente, la incorporación de un riguroso régimen de entrenamiento físico en la Gendarmería Nacional Argentina es un reflejo de su compromiso con la excelencia operativa y la seguridad integral, tanto para sus miembros como para la comunidad a la que sirven. Esta estrategia no solo responde a una necesidad funcional, sino que también se alinea con una visión más amplia de bienestar y eficiencia dentro de la fuerza.

Componentes de la Aptitud Física

Los componentes fundamentales de la aptitud física son:

- **Resistencia Cardiovascular**: Capacidad del corazón y pulmones para suministrar oxígeno durante actividades prolongadas.
- **Fuerza Muscular**: Habilidad para ejercer fuerza máxima en una sola acción.
- **Flexibilidad**: Amplitud de movimiento en las articulaciones.
- **Composición Corporal**: Relación entre masa magra y grasa corporal (Williams & Smith, 2017).

Estos componentes son trabajados de manera integral en los programas de entrenamiento de la Gendarmería.

ENTRENAMIENTO PSICOFÍSICO EN LA GENDARMERÍA

El entrenamiento psicofísico en la Gendarmería Nacional Argentina es fundamental para garantizar que los gendarmes estén preparados tanto física como mentalmente para enfrentar los desafíos que implica su labor. La historia de este entrenamiento se remonta a los inicios de la institución, donde el énfasis estaba puesto en la resistencia y la disciplina física básica. Sin embargo, a lo largo de las décadas, este enfoque ha evolucionado significativamente para adaptarse a las nuevas exigencias operativas y a los avances en las ciencias del deporte.

En los años 90, por ejemplo, se incorporaron técnicas de entrenamiento funcional y se puso un mayor énfasis en la preparación mental. Es dable pensar que esta evolución respondió a la necesidad de formar profesionales más completos, capaces de reaccionar ante situaciones imprevistas y de manejar el estrés inherente a su labor. En este sentido, el entrenamiento psicofísico no solo busca desarrollar las capacidades físicas, sino también las habilidades mentales necesarias para el desempeño óptimo.

Los roles y objetivos de este entrenamiento son variados y se enfocan en mejorar la capacidad de reacción ante situaciones imprevistas, fomentar la disciplina y el autocontrol, y desarrollar el trabajo en equipo y la cohesión grupal. Por ejemplo, durante las prácticas de entrenamiento, se simulan escenarios de alta presión donde los gendarmes deben tomar decisiones rápidas y coordinadas. Esto no solo mejora sus habilidades tácticas, sino que también fortalece la confianza mutua y el espíritu de cuerpo.

La definición de funciones dentro del entrenamiento psicofísico se establece según las necesidades operativas de cada unidad. Las unidades de operaciones especiales, por ejemplo, reciben un entrenamiento avanzado en resistencia y tácticas especiales, adaptado a las exigencias extremas de sus misiones. Por el contrario, el personal administrativo se enfoca en mantener una condición física básica que les permita desempeñar sus tareas eficientemente sin descuidar su salud. Así, cada programa de entrenamiento es diseñado de manera específica para maximizar el rendimiento y bienestar de los gendarmes en sus respectivos roles.

La importancia y los beneficios del programa de entrenamiento son múltiples. Un cuerpo bien entrenado es menos propenso a sufrir lesiones, lo que se traduce en una reducción de bajas y una mayor disponibilidad operativa. Además, la mejora del rendimiento físico incrementa la eficacia en el cumplimiento de las tareas asignadas, lo cual es crucial en situaciones donde el tiempo de respuesta puede marcar la diferencia. Asimismo, el ejercicio físico libera endorfinas, reduciendo el estrés y mejorando el estado de ánimo (Martínez, 2019), lo que contribuye al bienestar mental de los gendarmes.

En cuanto a la evaluación y mantenimiento de la aptitud física, la Gendarmería implementa evaluaciones periódicas para asegurar que el personal cumple con los estándares físicos requeridos. Estas evaluaciones incluyen pruebas de resistencia cardiovascular, como correr cierta distancia en un tiempo determinado, y evaluaciones de fuerza muscular mediante ejercicios, como flexiones de brazo y dominadas bajas y altas. También se realizan pruebas con tiempo, como fuerza abdominal. Estas pruebas están diseñadas para ser objetivas y reflejar de manera fiel el estado físico del gendarme, garantizando así que estén en óptimas condiciones para desempeñar sus funciones.

La aptitud sanitaria es complementaria a la física, ya que no basta con estar en forma; es necesario gozar de buena salud general. Por ello, se realizan exámenes médicos completos que incluyen análisis de laboratorio, evaluaciones cardiológicas y controles de salud mental. En efecto, este enfoque integral en la salud permite detectar y tratar oportunamente cualquier afección que pueda afectar el desempeño o poner en riesgo la vida del gendarme y de sus compañeros.

Las normativas y procedimientos para la evaluación del personal están establecidas en el Reglamento Interno de la Gendarmería y son actualizadas periódicamente para adaptarse a nuevas exigencias y conocimientos científicos (Gendarmería Nacional Argentina, 2021). Por ejemplo, se han incorporado criterios de género para adecuar las pruebas físicas a las diferencias biológicas sin comprometer los estándares operativos. Por otra parte, existen protocolos claros para el seguimiento y apoyo del personal que no cumple con los estándares, incluyendo programas de recuperación y reevaluaciones.

En conclusión, el entrenamiento psicofísico en la Gendarmería Nacional Argentina es una herramienta integral que fortalece tanto las capacidades individuales de los gendarmes

como la eficacia operativa de la institución. A través de una formación que combina aspectos físicos y mentales, se logra preparar a los profesionales para enfrentar los desafíos actuales y futuros. Es dable pensar que este enfoque no solo beneficia a la institución, sino que también mejora la calidad de vida de los gendarmes, promoviendo su bienestar integral y, en consecuencia, un mejor servicio a la sociedad.

Normativas y Procedimientos para la Evaluación del Personal

Las normativas que regulan la evaluación del personal en la Gendarmería Nacional Argentina se encuentran detalladas en su Reglamento Interno y son objeto de actualizaciones periódicas que buscan adaptarse a las nuevas demandas operativas y los avances científicos en el ámbito de la aptitud física y la salud ocupacional (Gendarmería Nacional Argentina, 2021). Por ejemplo, recientemente se han modificado los criterios evaluativos para incorporar una perspectiva de género, ajustando las pruebas físicas para reconocer las diferencias biológicas entre géneros sin que ello implique una disminución en los estándares de eficacia y capacidad operativa requeridos para el desempeño de las funciones de la gendarmería.

Este enfoque progresista hacia la inclusión de género en las normativas de evaluación física es un reflejo de las recomendaciones internacionales sobre equidad de género en fuerzas de seguridad, como las propuestas por autores como Smith y Johnson (2019), quienes argumentan que la adaptación de las pruebas físicas para acomodar diferencias biológicas sin comprometer la integridad operativa puede aumentar la efectividad del personal al maximizar sus capacidades individuales.

Por otro lado, la Gendarmería ha establecido procedimientos claros para el manejo del personal que no cumple inicialmente con los estándares requeridos. Estos procedimientos incluyen programas de recuperación física y psicológica diseñados para ayudar a los individuos a alcanzar los niveles necesarios para cumplir con sus roles. Además, se realizan reevaluaciones periódicas para asegurar que todos los miembros del personal, tras recibir el apoyo necesario, puedan alcanzar y mantener los estándares establecidos (Gendarmería Nacional Argentina, 2021).

Adicionalmente, según García y López (2020), es crucial que las organizaciones de seguridad implementen procedimientos de evaluación y recuperación que no solo se

centren en las capacidades físicas, sino también en el bienestar psicológico del personal, entendiendo que la resiliencia mental es igualmente fundamental para el desempeño efectivo en situaciones de alta demanda. Estas prácticas, según los autores, no solo mejoran la capacidad operativa individual, sino que también contribuyen a un ambiente laboral más saludable y productivo.

MATERIAL Y MÉTODO

Diseño de Investigación

El estudio adopta un diseño pre-experimental longitudinal, seleccionado por permitir la observación de la condición natural del fenómeno sin alteraciones. Utiliza un diseño de pre prueba-post prueba con un solo grupo, proporcionando un punto de referencia inicial para evaluar el nivel de las variables dependientes antes de aplicar el estímulo, como lo menciona Hernández Sampieri (2000). Este enfoque es ideal para evaluar los cambios a lo largo del tiempo en una misma muestra sin la intervención de un grupo control.

Tipo y Nivel de Investigación

La investigación se clasifica como básica, orientada a enriquecer los conocimientos teóricos existentes y a contribuir al desarrollo de nuevas teorías que profundicen la comprensión de los fenómenos físicos y sociales, según Hernández, Fernández y Baptista (2010). El estudio se enmarca en un nivel explicativo, centrado en discernir por qué y bajo qué condiciones se manifiestan los fenómenos, con especial énfasis en las causas que influyen en las actividades físicas del personal de gendarmería.

Población y Muestra

El estudio se concentra en el personal de ascenso de la Agrupación Comahue XII, con edades comprendidas entre los 26 y 50 años. La muestra consiste en 30 individuos seleccionados para participar en las diversas fases de evaluación y entrenamiento.

Instrumentos de Recolección de Información

- **Formulario Google Drive:** Se utilizará para recopilar datos generales y antecedentes del personal.

- **Evaluaciones Físicas:** Incluyen mediciones antropométricas y pruebas de aptitud física, realizadas en diferentes momentos del estudio.

Técnicas de Análisis de Datos

El análisis se llevará a cabo a través de técnicas estadísticas aplicadas a los resultados obtenidos de las pruebas físicas y evaluaciones antropométricas. Las sesiones de entrenamiento se distribuirán entre circuitos de trekking y actividades deportivas como fútbol y voleibol, realizadas los martes y jueves respectivamente.

Procedimiento e Instrumentos de Medición

- **Mediciones Antropométricas:** Se realizarán siguiendo el protocolo de la ISAK (2001). La estatura será medida con el personal apoyando la espalda en una superficie plana y usando instrumentos adecuados para asegurar la precisión. La masa corporal se medirá usando una balanza digital.

- **Evaluación Diagnóstica:** Se iniciará el 01 de marzo de 2024, con tests adicionales y de recuperación programados para junio del mismo año.

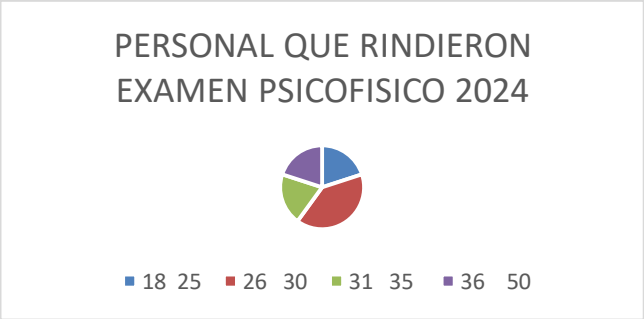
- **Tests de Aptitud Física:** Incluyen el test aeróbico de Course Navette y tests de fuerza, como el salto en longitud.

RESULTADOS

Encuesta Anónima

Puesto Laboral:	EDAD	GENERO	Años de servicio	DURACION DE JORNADA LABORAL

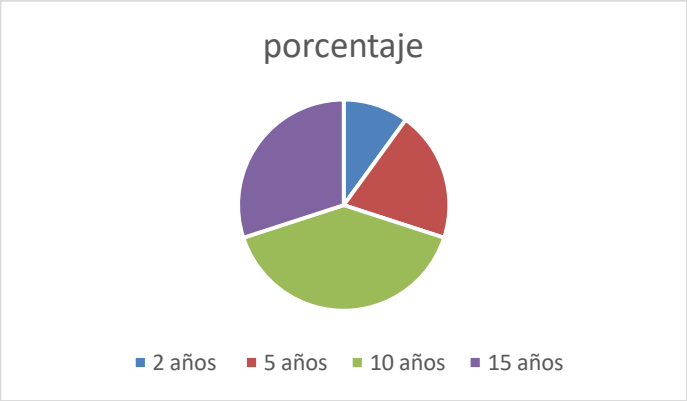
Recuento de las edades promedio que realizaron el examen psicofísico



Recuento de Genero



Recuento de años de antigüedad en la Gendarmería

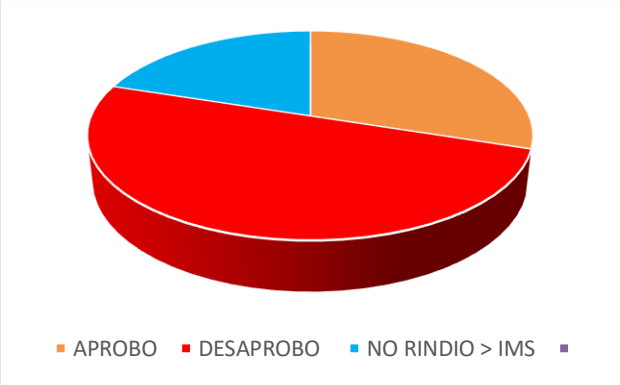


Años de antigüedad	porcentaje
2 años	10,00%
5 años	20,00%
10 años	40,00%
15 años	30,00%

El personal militar respondió que su trabajo superan las 12 horas diarias continuas..

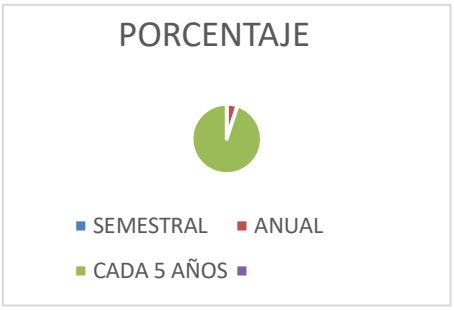


La mayoría del Personal de la Agrupación desaprobó examen diagnostico



VALORACION SI – NO

La institución le realiza estudios médicos periódicamente?



Se observa con los resultados que el personal no se realiza estudios medicos como prevención o control. Únicamente cuando están para ascenso o cursos de su interés.

La institución controla periódicamente su peso?



PERIODOS	PORCENTAJE
SEMESTRAL	10%
ANUAL	15%
CADA 5 AÑOS	75%

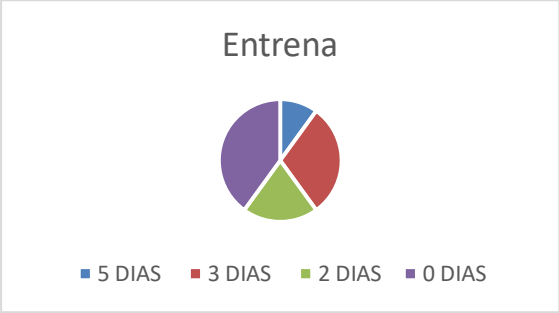
Se observa la totalidad de datos que el personal no se controla su peso, solamente cuando esta para ascenso.

Existe algún apoyo nutricional dentro de la institución?



Apoyo nutricional	Porcentaje
SI	5%
NO	95%

Cuantas veces a la semana entrena?



ENTRENA	PORCENTAJE
5 DIAS	10%
3 DIAS	30%
2 DIAS	20%
0 DIAS	40%

Realiza un Plan de entrenamiento; Rutina?



	PLANIFICACION
CON RUTINA	20%
SIN RUTINA	80%

Hábitos y Antecedentes Patológicos

Consume algún tipo de medicamento

Tiene alguna enfermedad crónica?

Sufrió o sufre alguna alteración al S.N.C?

¿Tiene sobrepeso?

¿Sufre de stress?

¿Sufre de ansiedad?

¿Se alimenta saludablemente?

¿Cuando trabaja presenta alguna dolencia física?

Si la respuesta es Sí cuales

Dificultad para correr

Dificultad para caminar

Rodilla

Espalda

Cadera

Cabeza

Diabetes

Hipertensión

Trastornos cardiovasculares

<u>Valoración</u> (excelente – bueno – regular)

Las instalaciones de la Agrupación para la actividad física, como lo considera……

¿Los días de entrenamiento como los considera?

¿Cómo considera su estado físico?

<u>ANEXO 1.a (Puntaje la prueba de CARRERA AEROBICA PARA EL PERSONAL MASCULINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)</u>

<u>TABLA DE REFERENCIA</u>

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE CARRERA AEROBICA – 3KM PERSONAL MASCULINO								
PUNTAJE	**CAT 1**	**CAT 2**	**CAT 3**	**CAT 4**	**CAT 5**	**CAT 6**	**CAT 7**	**CAT 8**
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	**11’10 o (-)**	**12’10 o (-)**	**13’10 o (-)**	**14’10 o (-)**	**15’10 o (-)**	**16’10 o (-)**	**17’10 o (-)**	**18’10 o (-)**
90	**11’11” a 12’00”**	**12’11” a 13’00**	**3’11” a 14’00’**	**14’11” a 15’00”**	**15’11” a 16’00”**	**16’11” a 17’00”**	**17’11” a 18’00”**	**18’11” a 19’00”**
80	**12’01” a 12’50”**	**13’01” a 13’50”**	**14’01” a 14’50”**	**15’01” a 15’50”**	**16’01” a 16’50”**	**17’01” a 17’50”**	**18’01” a 18’50”**	**19’01” a 19’50”**
70	**12’51” a 13’40”**	**13’51” a 14’40”**	**14’51” a 15’40”**	**15’51” a 16’40**	**16’51” a 17’40**	**17’51” a 18’40**	**18’51” a 19’40**	**19’51” a 20’40”**
60	**13’41” a 14’30”**	**14’41” a 15’30”**	**15’41” a 16’30”**	**16’41” a 17’30**	**17’41” a 18’30**	**18’41” a 19’30**	**19’41” a 20’30**	**20’41” a 21’30”**
50	**14’31” a 15’20”**	**15’31” 16’20”**	**16’31” a 17’20”**	**17’31” a 18’20**	**18’31” a 19’20**	**19’31” a 20’20**	**20’31” a 21’20**	**21’31” a 22’20”**
40	**15’21” a 16’10”**	**16’21” a 17’10”**	**17’21” a 18’10”**	**18’21” a 19’10**	**19’21” a 20’10**	**20’21” a 21’10**	**21’21” a 22’10**	**22’21” a 23’10”**
30	**16’11” a 17’00”**	**17’11” a 18’00”**	**18’11” a 19’00”**	**19’11” a 20’00**	**20’11” a 21’00**	**21’11” a 22’00**	**22’11” a 23’00**	**23’11” a 24’00”**

20	**17’01” a 17’50”**	**18’01” a 18’50”**	**19’01” a 19’50”**	**20’01” a 20’50**	**21’01” a 21’50**	**22’01” a 22’50**	**23’01” a 23’50**	**24’01” a 24’50’**
10	**17’51” a 18’40” o (-)**	**18’51” a 19’40 o (-)**	**19’51” a 20’40” o (-)**	**20’51” a 21’40 o (-)**	**21’51” a 22’40 o (-)**	**22’51” a 23’40 o (-)**	**23’51” a 24’40 o (-)**	**24’51” a 25’40’ o (-)**

ANEXO 1.b (Puntaje la prueba de CARRERA AEROBICA PARA EL PERSONAL FEMENINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE CARRERA AEROBICA – 3KM PERSONAL FEMENINO								
PUNTAJE	**CAT 1**	**CAT 2**	**CAT 3**	**CAT 4**	**CAT 5**	**CAT 6**	**CAT 7**	**CAT 8**
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	**14’10 o (-)**	**15’10 o (-)**	**16’10 o (-)**	**17’10 o (-)**	**18’10 o (-)**	**19’10 o (-)**	**20’10 o (-)**	**21’10 o (-)**
90	**14’11” a 15’00”**	**15’11” a 16’00”**	**16’11” a 17’00”**	**17’11” a 18’00”**	**18’11” a 19’00”**	**19’11” a 20’00”**	**20’11” a 21’00”**	**21’11” a 22’00”**
80	**15’01” a 15’50”**	**16’01” a 16’50”**	**17’01” a 17’50”**	**18’01” a 18’50”**	**19’01” a 19’50”**	**20’01” a 20’50”**	**21’01” a 21’50”**	**22’01” a 22’50”**
70	**15’51” a 16’40”**	**16’51” a 17’40”**	**17’51” a 18’40”**	**18’51” a 19’40”**	**19’51” a 20’40”**	**20’51” a 21’40”**	**21’51” a 22’40”**	**22’51” a 23’40”**
60	**16’41” a 17’30”**	**17’41” a 18’30”**	**18’41” a 19’30”**	**19’41” a 20’30”**	**20’41” a 21’30”**	**21’41” a 22’30”**	**22’41” a 23’30”**	**23’41” a 24’30”**
50	**17’31” a 18’20”**	**18’31” a 19’20”**	**19’31” a 20’20”**	**20’31” a 21’20”**	**21’31” a 22’20”**	**22’31” a 23’20”**	**23’31” a 24’20”**	**24’31” a 25’20”**
40	**18’21” a 19’10”**	**19’21” a 20’10”**	**20’21” a 21’10”**	**21’21” a 22’10”**	**22’21” a 23’10”**	**23’21” a 24’10”**	**24’21” a 25’10”**	**25’21” a 26’10”**
30	**19’11” a 20’00”**	**20’11” a 21’00”**	**21’11” a 22’00”**	**22’11” a 23’00”**	**23’11” a 24’00”**	**24’11” a 25’00”**	**25’11” a 26’00”**	**26’11” a 27’00”**
20	**20’01” a 20’50”**	**21’01” a 21’50”**	**22’01” a 22’50”**	**23’01” a 23’50”**	**24’01” a 24’50”**	**25’01” a 25’50”**	**26’01” a 26’50”**	**27’01” a 27’50”**

10	**20’51” a 21’40”** **o (-)**	**21’51” a 22’40”** **o (-)**	**22’51” a 23’40”** **o (-)**	**23’51” a 24’40”** **o (-)**	**24’51” a 25’40”** **o (-)**	**25’51” a 26’40”** **o (-)**	**26’51” a 27’40”** **o (-)**	**27’51” a 28’40”** **o (-)**

ANEXO 2.a (Puntaje la prueba de BARRA FIJA PARA EL PERSONAL MASCULINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE BARRA FIJA - PERSONAL MASCULINO								
PUNTAJE	**CAT 1**	**CAT 2**	**CAT 3**	**CAT 4**	**CAT 5**	**CAT 6**	**CAT 7**	**CAT 8**
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**--**
90	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**--**
80	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**--**
70	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**--**
60	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**--**
50	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1 o (-)**	**--**
40	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1 o (-)**	**--**	**--**
30	**5**	**4**	**3**	**2**	**1 o (-)**	**--**	**--**	**--**
20	**4**	**3**	**2**	**1 o (-)**	**--**	**--**	**--**	**--**

10	3 o (-)	2 o (-)	1 o (-)	--	--	--	--	--

ANEXO 2.b(Puntaje la prueba de BARRA FIJA PARA EL PERSONAL MASCULINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE BARRA FIJA - PERSONAL FEMENINO								
PUNTAJE	**CAT 1**	**CAT 2**	**CAT 3**	**CAT 4**	**CAT 5**	**CAT 6**	**CAT 7**	**CAT 8**
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	**16**	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	--
90	**15**	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	--
80	**14**	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	--
70	**13**	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	--
60	**12**	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	--
50	**11**	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	--
40	**10**	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	--
30	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	--
20	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	--
10	**7 o (-)**	**6 o (-)**	**5 o (-)**	**4 o (-)**	**3 o (-)**	**2 o (-)**	**1 o (-)**	--

ANEXO 3.a (Puntaje la prueba de ABDOMINALES PARA EL PERSONAL MASCULINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE ABDOMINALES - PERSONAL MASCULINO

PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	**110**	**100**	**90**	**80**	**70**	**60**	**50**	**----------**
90	**109 - 105**	**99 - 95**	**89 - 85**	**79 - 75**	**69 – 65**	**59 – 55**	**49 - 45**	**----------**
80	**104 - 100**	**94 - 90**	**84 - 80**	**74 - 70**	**64 - 60**	**54 - 50**	**44 - 40**	**----------**
70	**99 - 95**	**89 - 85**	**79 - 75**	**69 – 65**	**59 – 55**	**49 - 45**	**39 - 35**	**----------**
60	**94 - 90**	**84 - 80**	**74 - 70**	**64 - 60**	**54 - 50**	**44 - 40**	**34 - 30**	**----------**
50	**89 - 85**	**79 - 75**	**69 – 65**	**59 – 55**	**49 - 45**	**39 - 35**	**29 - 25**	**----------**
40	**84 - 80**	**74 - 70**	**64 - 60**	**54 - 50**	**44 - 40**	**34 - 30**	**24 - 20**	**----------**
30	**79 – 75**	**69 – 65**	**59 – 55**	**49 - 45**	**39 - 35**	**29 - 25**	**19 - 15**	**----------**
20	**74 – 70**	**64 – 60**	**54 - 50**	**44 - 40**	**34 - 30**	**24 - 20**	**14 - 10**	**----------**
10	**69 – 65 o (-)**	**59 – 55 o (-)**	**49 – 45 o (-)**	**39 – 35 o (-)**	**29 – 25 o (-)**	**19 – 15 o (-)**	**9 – 5 o (-)**	**----------**

ANEXO 3.a (Puntaje la prueba de ABDOMINALES PARA EL PERSONAL FEMENINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE ABDOMINALES - PERSONAL FEMENINO								
PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	100	95	85	75	65	55	45	----------
90	99 - 95	94 - 90	84 - 80	74 - 70	64 - 60	54 - 50	44 – 40	----------
80	94 - 90	89 - 85	79 - 75	69 – 65	59 – 55	49 – 45	39 - 35	----------
70	89 - 85	84 - 80	74 - 70	64 - 60	54 - 50	44 – 40	34 – 30	----------
60	84 - 80	79 - 75	69 – 65	59 – 55	49 – 45	39 - 35	29 - 25	----------
50	79 - 75	74 - 70	64 - 60	54 - 50	44 – 40	34 – 30	24 – 20	----------
40	74 - 70	69 – 65	59 – 55	49 – 45	39 - 35	29 - 25	19 - 15	----------
30	69 – 65	64 - 60	54 - 50	44 – 40	34 – 30	24 – 20	14 – 10	----------
20	64 - 60	59 – 55	49 – 45	39 - 35	29 - 25	19 - 15	9 – 5 o (-)	----------
10	59 – 55 o (-)	54 - 50 o (-)	44 – 40 o (-)	34 – 30 o (-)	24 – 20 o (-)	14 – 10 o (-)	----------	----------

ANEXO 4.a (Puntaje la prueba de FLEXO-EXTENSION DE BRAZOS PARA EL PERSONAL MASCULINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE FLEXO-EXTENSION BRAZOS - PERSONAL MASCULINO								
PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	38	36	34	32	30	28	26	24
90	37 - 36	35 - 34	33 - 32	31 - 30	29 - 28	27 - 26	25 - 24	23 - 22
80	35 - 34	33 - 32	31 - 30	29 - 28	27 - 26	25 - 24	23 - 22	21 - 20
70	33 - 32	31 - 30	29 - 28	27 - 26	25 - 24	23 - 22	21 - 20	19 - 18
60	30 - 31	29 - 28	27 - 26	25 - 24	23 - 22	21 - 20	19 - 18	17 - 16
50	29 - 28	27 - 26	25 - 24	23 - 22	21 - 20	19 - 18	17 - 16	15 - 14
40	27 - 26	25 - 24	23 - 22	21 - 20	19 - 18	17 - 16	15 - 14	13 - 12
30	25 – 24	23 - 22	21 - 20	19 - 18	17 - 16	15 - 14	13 - 12	11 - 10
20	23 - 22	21 - 20	19 - 18	17 - 16	15 - 14	13 - 12	11 - 10	9 - 8
10	21 – 20 O (-)	19 - 18 o (-)	17 - 16 o (-)	15 - 14 o (-)	13 - 12 o (-)	11 - 10 o (-)	9 - 8 o (-)	7 - 6 o (-)

ANEXO 4.b (Puntaje la prueba de FLEXO-EXTENSION DE BRAZOS PARA EL PERSONAL FEMENINO) AL PON 1/06 (Para normar las pruebas de Aptitudes Físicas del Personal Superior, Subalterno y alumnos de la Fuerza)

TABLA DE REFERENCIA

PUNTAJE PARA LA PRUEBA DE FLEXO-EXTENSION BRAZOS - PERSONAL FEMENINO								
PUNTAJE	CAT 1	CAT 2	CAT 3	CAT 4	CAT 5	CAT 6	CAT 7	CAT 8
	HASTA 25 AÑOS	26 A 30 AÑOS	31 A 35 AÑOS	36 A 40 AÑOS	41 A 45 AÑOS	46 A 50 AÑOS	51 A 55 AÑOS	56 AÑOS 0 MAS
100	27	25	23	21	19	17	15	13
90	26	24	22	20	18	16	14	12
80	25	22 - 23	21	19	17	15	13	10 - 11
70	24	20 - 21	20	18	16	14	12	8 - 9
60	22 - 23	19	18- 19	16 - 17	14 - 15	12 - 13	10 - 11	7
50	20 - 21	17 - 18	16 - 17	14 - 15	12 - 13	10 - 11	8 - 9	6
40	19	16	15	13	11	9	7	5
30	18	15	14	12	10	8	6	4
20	16 - 17	14	13	11	9	7	5	3
10	15 o (-)	13 o (-)	12 o (-)	10 o (-)	8 o (-)	6 o (-)	4 o (-)	2 o (-)

RESULTADOS DEL EXAMEN PSICOFISICO AL PERSONAL DE GENDARMERIA 2024

NOMPRE APELLIDO	EDAD	PESO	TALLA	CAT	(TIEMPO 3K)	ABD	FLEX	EXAMEN	UNIDAD
RAUL GUAQUINCHAY	58	86	1,72	8	00:22:26	22	12	APRUEBA	AGRUMAHUE
GRISELDA CABRAL	36	54	1,63	4	00:18:50	45	23	APRUEBA	AGRUMAHUE
CORREA LEONARDO	43	77	1,7	5	00:15:30	50	30	APRUEBA	AGRUMAHUE
VANINA URUZOLA	38	59	1,6	4	00:21:00	75	18	APRUEBA	AGRUMAHUE
ROA RODOLFO	36	88	1,8	4	00:15:50	80	25	APRUEBA	AGRUMAHUE
DARIO MOYANO	48	134	1,64	5	0	0	0	IMC	AGRUMAHUE
CABALLERO ERIKA	35	95	1,7	4	0	0	0	IMC	AGRUMAHUE
MOYA CRISTIAN	35	125	1,82	3	0	0	0	IMC DES	UNIPROJUNEU
GAUNA DARIO EMANUEL	38	101	1,71	4	0	0	0	IMC DES	UNIPROJUNEU
RIOS CHOCOBAR	35	95	1,73	3	19:00:00	60	20	DESAPRUEBA	LAS LAJAS
BERNHARDT, TAMARA NAHIR	33	100	174	3	22:00:00	55	13	DESAPRUEBA	LAS LAJAS
FARFAN YOLANDA	33	80	1,65	3	21:50:00	31	10	DESAPRUEBA	LAS LAJAS
BERNAL, EDUARDO GASTON	29	113	1,81	2	18:00:00	56	33	DESAPRUEBA	LAS LAJAS
TORALES VERONICA	33	90	1,61	3	23:47:00	25	22	DESAPRUEBA	LAS LAJAS
VALENZUELA RENE HECTOR	32	104	1,74	3	20:40:00	50	16	DESAPRUEBA	LAS LAJAS

NOMPRE APELLIDO	EDAD	PESO	TALLA	CAT	(TIEMPO 3K)	ABD	FLEX	EXAMEN	UNIDAD
KAREN YANINA LOPEZ	28	85	1,63	2	21:00	50	25	DESAPRUEBA	UNIPROJUZAPA
SALGUERO HECTOR CESAR	34	77	1,6	3	18:10	60	20	DESAPRUEBA	UNIPROJUZAPA
FERREIRA MARCELO	36	78	1,75	4	00:19:40	29	18	DESAPRUEBA	UNICRINEU
MAMANI JONATHAN	29	82	1,7	2	00:13:00	90	29	APRUEBA	UNICRINEU
LAMAS	28	70	1,72	2	00:15:14	21	34	DESARPUEBA	UNICRINEU
BLAS DANIEL BARRIOS	35	85	1,75	3	00:16:23	61	10	DESAPRUEBA	UNICRINEU
PRIMERO LUCAS NAVARRO	36	75	1,7	4	00:14:10	80	32	APRUEBA	UNICRINEU
LORENA GALARZA	33	85	1,7	3	00:21:35	80	5	DESAPRUEBA	UNICRINEU
LARSSON DIEGO	33	99	1,70	3	0	0	0	DAF	EL CHOCON
CABANA MAURICIO	36	80	1,72	4	00:19:00	90	24	APRUEBA	EL CHOCON
LENCINA ROBERTO	34	100	1,75		0	0	0	DESAPRUEBA	EL CHOCON

ALEGRE CAMILA BELEN	NO RINDIO	LACTANCIA	OBESIDAD	EL CHOCON
CHAMORRO FRANCISCO RAMON	SI	DAF	DAF	EL CHOCON
NIETO JAQUELINA ALEJANDRA	NO RINDIO	LACTANCIA	OBESIDAD	EL CHOCON
ALARCON GISELE MAILEN	NO RINDIO	DAF	DAF	EL CHOCON

ANEXOS FOTOGRAFICOS













CONCLUSIONES

Se determinó que durante la evaluación diagnostica se registraron resultados malos en las diferentes disciplinas la mayoría desaprobados, además de las mediciones antropométricas, se conoció que son muy pocos los gendarmes que están con el peso ideal, teniendo en cuenta el IMC.

Luego de planificar cuatro meses, las clases de entrenamiento psicofísico durante los días martes y jueves 2 horas, con rutinas progresivas y juegos recreativos, se determinó el compromiso del personal que cumplió con las asistencias perfectas en cada clase, los rendimientos fueron satisfactorios.

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 Gendarmes no solo mejoran su rendimiento físico, sino que también fortalecen su resistencia mental, promoviendo eficacia en sus operaciones.

Por lo tanto, Comparando los resultados con las otras unidades dependientes que NO cuentan con profesores de educación Física y tampoco cuentan con un gabinete de apoyo nutricional. En lo que respecta con sus resultados fue significativo el personal que se encuentra con obesidad y en situación DAF (DISMINUCION EN ACTIVIDAD FISICA). Por diferentes enfermedades crónicas (columna, rodilla, stress laboral, obesidad grado II).

Es importante destacar que más de la mitad de los encuestados no brindan importancia y no realizan actividad física en su tiempo libre. El horario laboral excede a las 12 horas o 24 horas inclusive.

Sumado a esto que tampoco se realizan controles médicos semestrales o anuales.

En conclusión, es fundamental demostrar la importancia de adoptar un hábito de vida saludable, integrando un entrenamiento psicofísico adaptado, para mejorar el rendimiento y la calificación profesional del personal. Este enfoque garantizará el bienestar físico y mental de los miembros del personal, lo que a su vez contribuirá a un desempeño laboral óptimo y a la consolidación de un equipo de trabajo sólido y eficiente.

REFERENCIAS

Buquete, F. (2020). Saberes, criterios y habilidades: Un análisis sobre el trabajo policial y las formas de entrenamiento físico. En *I Jornadas de Estudios Sociales sobre Delito, Violencia y Policía. La seguridad en cuestión* (p. 1). ISBN 978-987-3982-05-7. Recuperado de https://noticias.unsam.edu.ar/wp-content/uploads/2020/09/Buquete.pdf

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Pilar Baptista, L. (2010). Metodología de la investigación (quinta ed.). Mexico: Mcgraw-Hill / Interamericana Editores, S.A.

Ministerio de Seguridad, Secretaría de Fronteras. (2017). Resolución 12-E/2017. Boletín Oficial de la República Argentina. Recuperado el 27 de junio de 2017, de https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/165609/20170627

Pineda Calderón, C. F., Monteros Luzuriaga, G. S., Yépez Herrera, E. R., & Guerrón Varela, E. R. (2023). El acondicionamiento físico y la relación con el estrés en los Policías Nacionales del Distrito Metropolitano de Quito. Retos, 48, 505-510. Recuperado de https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index

Toloza, H. G. (2021). Programa Integral Educativo de Entrenamiento Físico Adaptado (PIEEFA) para alumnos con problemas de obesidad y sobrepeso. Proyecto de intervención para ser aplicado en la Escuela de Suboficiales de Gendarmería Nacional "Cabo Raúl R. Cuello", de la ciudad de Jesús María, Córdoba, República Argentina. *Dirección de Magister Germán Hours*. Universidad Nacional de La Plata. Recuperado de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.2057/te.2057.pdf

Buquete, F. (2020). Un análisis sobre el trabajo policial y las formas de entrenamiento físico. En Actas de las II Jornadas de Estudios Sociales sobre Delito, Violencia y Policía. Universidad Nacional de San Martín. http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14037/ev.14037.pdf

Domínguez Méndez, R. (2014). La importancia del acondicionamiento físico mediante el entrenamiento funcional para mantener a los agentes de la policía ministerial en su peso

ideal [Tesis de licenciatura, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio Institucional BUAP. https://hdl.handle.net/20.500.12371/5778

Santaularia Morros, A., y Schlaghecke I Gras, J. C. (2017). La aptitud laboral y la aptitud psicofísica en las profesiones de riesgo. Archivos de Prevención de Riesgos Laborales, 20(1), 26-29. https://dx.doi.org/10.12961/aprl.2017.20.01.4

Sinchi Guiracocha, M. I., y Duchitanga Chimbo, M. E. (2013). Programa de acondicionamiento físico para el personal policial de la sub-zona Azuay [Tesis de grado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad de Cuenca. https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20788/1/Tesis.pdf