

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

-SEDE CENTRO-



**Facultad de Motricidad y deportes
Licenciatura en Educación Física –
Especialidad en alto rendimiento deportivo**

Tesina: La resistencia aeróbica en los oficiales del Servicio Penitenciario Federal

Autor: Cristian Javier Zurlo

Título: Lic. En Alto Rendimiento Deportivo

Campus: Centro

Año: 2020

DEDICATORIA

A la universidad, porque me mantuvo vivo el espíritu de futuro profesional, dándome objetivos que me sirvieron la construcción de mí conocimiento a través de la cursada de esta carrera de Post Grado.

A todos los profesores, que me dieron las herramientas para saber y poder analizar, y no solamente repetir o memorizar.

Al jefe del departamento de Educación Física Jorge Maestu por ayudarme a realizar esta investigación.

A los agentes por la colaboración y su predisposición.

A todos ellos, ¡Muchas gracias!

Y ahora, a continuar formándome en este maravilloso camino como lo es esta profesión, con el solo objetivo de lograr el bienestar de mis futuros alumnos y/o jugadores.

Zurlo, Cristian Javier

INDICE

Dedicatoria.....	1
Resumen.....	3
1- Introducción.....	5
2- Problemática.....	7
3- Hipótesis.....	8
4- Objetivos.....	9
5- Justificación.....	10
6- Antecedentes.....	11
7- Marco Teórico.....	12
<i>7.1 Actividad física y salud.....</i>	<i>12</i>
<i>7.2 El ámbito laboral del agente penitenciario.....</i>	<i>17</i>
8- Métodos y procedimientos.....	21
<i>8.1 Lugar y fecha de estudio</i>	<i>21</i>
<i>8.2 Tipo de estudio.....</i>	<i>21</i>
<i>8.3 Sistema de matrices de datos.....</i>	<i>21</i>
<i>8.3.1 Unidad de análisis.....</i>	<i>21</i>
<i>8.3.2 Variables.....</i>	<i>21</i>
<i>8.3.3 Valores.....</i>	<i>22</i>
<i>8.3.4 Instrumentos y procedimientos.....</i>	<i>22</i>
<i>8.4 Muestra.....</i>	<i>25</i>
9- Resultado.....	26
11- Conclusiones.....	31
12- Bibliografía.....	32
13- Anexos.....	34

RESUMEN

El presente estudio primario se llevo a cabo en la Escuela Penitenciaria de la Nación, en enero del 2020, donde se mostró la importancia que debe tener la actividad física en los agentes del Servicio Penitenciario Federal. Fue un estudio que se impulsó tomando como iniciativa la última evaluación, previo a recibirse, con sus respectivos datos comparados con los actuales, donde los evaluados deberán realizar los mismos requisitos para poder ser considerado apto para ascender.

Un total de 20 oficiales de sexo masculino fueron seleccionados para el curso de ascenso, donde además de actualizarse y adquirir diferente conocimiento para un mejor desempeño en su función, debieron superar un test de resistencia aeróbica denominado “Test de la Milla”, dicha evaluación nos demostró cómo se encuentra su condición física actual.

Teniendo como problema, si la estructura que ofrece la institución es suficiente para que el personal pueda mejorar y poseer un bienestar físico y mental; como punto de referencia los diferentes establecimientos penitenciarios, y como los mismos influyen en la organización de su vida diaria.

Los resultados que se obtuvieron muestran que solamente 3 agentes pudieron bajar sus tiempos en el test de resistencia aeróbica, mientras que 18 tuvieron un incremento en su peso corporal. Estos indicadores nos demuestran una relación entre el estado anímico y su rendimiento físico.

Para finalizar, podemos decir que la inactividad física está presente en los agentes del servicio pero con una notoria diferencia entre el personal que presta servicio en la Ciudad de Buenos Aires con los de la zona rural de la provincia. Los motivos son diversos, empezando por la falta de espacios físicos que poseen algunos complejos o unidades penitenciarias para que los oficiales puedan realizar actividad física, como así también la falta de convenios con instituciones deportivas para el desarrollo de las mismas.

Palabras claves

- Actividad física
- Agentes oficiales
- Bienestar físico
- Complejo penitenciario
- Resistencia aeróbica
- Servicio Penitenciario Federal

1- INTRODUCCION

En todas las sociedades del mundo, se viven múltiples situaciones de inseguridad, que van acompañados por un gran déficit en los sistemas Económicos, Educativos, y Políticos demostrando de ésta forma una falla social indiscriminada.

En este espacio social se introduce la violencia como fenómeno que impresiona por sus diferentes manifestaciones y ámbitos de desarrollo. No se trata de un fenómeno nuevo, si consideramos la historia de nuestros pueblos, sus conquistas y luchas, o las producciones individuales donde la agresividad aflora en las relaciones interpersonales.

La gravedad e intensidad de su presencia en la cotidianeidad del espacio urbano y sus instituciones, expresa su carácter social al resultar la expresión de conflictos sociales. Por éste motivo, es que los ciudadanos que no pueden integrarse a una vida social equilibrada, son privados de la libertad, por no respetar las leyes que rigen y organizan sus actos.

Estas personas son insertadas en los diferentes establecimientos que se encargan de hacer cumplir sus sanciones privativas de la libertad. El Servicio Penitenciario Federal dependientes del Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, es una fuerza de seguridad de la nación destinada a la custodia y guardia de los procesados y a la ejecución de las sanciones penales. La finalidad de los programas de tratamiento es lograr que las personas privadas de la libertad adquieran pautas de conducta y herramientas para su reinserción en la sociedad.

Los agentes Penitenciarios, son capacitados intelectual y físicamente durante 3 años en la Escuela Penitencia de la Nación, que es el instituto educativo destinado a la formación de los futuros oficiales de los escalafones Cuerpo General y Administrativo.

En éste trabajo, se lleva a cabo una investigación en la Escuela Penitenciaria de la Nación “Dr. Juan Jose O’Connor” sobre los resultados que se obtienen en el curso de ascenso que debe realizar el personal seleccionado en enero del 2020 (a dos años de su egreso), cuyo objetivo será la actualización de los contenidos teóricos referidos al

ámbito carcelario y también, evaluar su condición física actual. Esta última se llevara a cabo a través de una prueba física de resistencia.

Los agentes que logren aprobar el curso quedarán en un orden de mérito con lo cual determinaran quien será el personal que se encuentre en condiciones de ser ascendido. Dicho curso tendrá una duración de 15 días y los resultados obtenidos en ambas ramas serán promediados para obtener un orden de méritos. Dependiendo de la cantidad de vacantes que se otorguen a fin de año, serán los agentes ascendidos.

2- PROBLEMÁTICA

¿Acompaña la estructura del Servicio Penitenciario Federal al agente en mantener las capacidades físicas en condiciones para afrontar las evaluaciones que deberán rendir a los 2 años de su egreso? ¿El destino donde se encuentran trabajando influye a la pérdida del acondicionamiento físico?

3- HIPOTESIS

La detención súbita de actividad física en los agentes penitenciario, luego de su egreso, se manifestaría por poseer una vida sedentaria en las unidades y a su vez una falta de interés por parte de la institución para que los agentes puedan realizar alguna actividad física.

4- OBJETIVO GENERAL

Analizar la condición física de los agentes oficiales del Servicio Penitenciario Federal luego de sus primeros 2 años tras haberse egresado.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Realizar un cuadro comparativo de distintas variables de la composición corporal y capacidad física, en el momento que se encontraban cursando el 3er año, al día de hoy donde deberán superar el curso de ascenso.
2. Relacionar la capacidad física con el bienestar psicológico-emocional de los agentes.

5- JUSTIFICACION

El fin de esta investigación radica en informar a las autoridades del Servicio Penitenciario de la Nación la importancia que tiene el área de la Educación Física en la institución. Esta disciplina se ha tornado de enorme importancia en nuestros días dados los problemas de sedentarismo que la población en general padece. Este tipo de circunstancia, relacionada con determinados sucesos sociales que han tenido como consecuencia un cambio profundo en los hábitos de vida hace de la educación física, una disciplina que debe dar respuesta a nuevas problemáticas. Teniendo en todo momento la perspectiva de mejorar las condiciones físicas y por ende la salud de las personas.

A partir de dicha problemática es donde comienza mi investigación, teniendo en cuenta los antecedentes de los oficiales donde los mismos fueron testeados y medidos. Estos datos me darán un punto de partida para lograr analizar y comparar con los test actuales donde los agentes se presentan a rendir la prueba física en el denominado “Curso de Ascenso”.

. Con el propósito de mejorar una de las causas en cuanto a la eficacia en el desempeño laboral a través de los años y promover una iniciativa para que la institución pueda implementar diferentes estrategias para el cuidado del personal brindándoles una herramienta para su bienestar tanto en el inicio como en la finalización de su etapa laboral es que me pareció primordial realizar esta investigación.

6- ANTECEDENTES

En el año 2015 se realizó una investigación donde un factor principal de deterioro de la condición física fue el estrés laboral y mental de los individuos que trabajan en las unidades carcelarias.

En ese mismo año, el Servicio Penitenciario Federal diseñó un programa llamado “ACTIVATE”, el mismo funcionaba en la Escuela Penitenciaria de la Nación con el fin de brindarle al personal en actividad y retirado un espacio donde podría desarrollar actividad física. El programa consistió en el armado de una sala de musculación y a su vez máquinas exclusivas para realizar trabajos aeróbicos. Dicho gimnasio fue de muy poco uso por el personal debido a la falta de tiempo laboral, el lugar en el que se encontraba, como asimismo la falta de mantenimiento de las máquinas.

El 18 de mayo del 2019 un centenar de agentes de la Unidad N° 43 participan del programa “Cuidar a los que cuidan”. Un proyecto iniciado por la jefatura del Servicio Penitenciario Bonaerense para el desarrollo de una actividad física saludable de todos los agentes penitenciarios, tuvo lugar en la Unidad 43 La Matanza una evaluación del estado físico de los empleados que cumplen funciones en ese establecimiento.

7- MARCO TEORICO

7.1 ACTIVIDAD FISICA Y SALUD

Tradicionalmente se había considerado a la salud como ausencia de enfermedad. En 1947 la OMS la definió como “Un estado de completo bienestar, físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”:

- El bienestar físico se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están dañados; es decir, el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno.
- El bienestar mental se manifiesta a través de ciertas habilidades:
 - a) Aprender y tener capacidad intelectual
 - b) Procesar información y actuar conforme a ella
 - c) Discernir sobre valores y creencias
 - d) Tomar decisiones bien pensadas y ponerlas en práctica
 - e) Comprender nuevas ideas.
- **El** Bienestar emocional -no mencionado por la OMS- consiste en la habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutan más de la vida.
- **El** bienestar social podríamos decir que es una noción que surge en respuesta a la llamada cuestión social. Esta última aparece en el siglo XIX, y está relacionada con los sufrimientos de la clase trabajadora a consecuencia de la revolución industrial. Se hicieron ecos de ella, intelectuales, políticos y religiosos.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Significa simplemente “moverse” y también otras actividades como el juego, una forma activa de transporte, actividades recreativas entre otras.

Realizar actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos, ya que no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental. Debe de ser moderada y constante para que realmente se obtengan efectos benéficos para la salud y se logre la prevención de enfermedades. Se ha demostrado que entrenar regularmente ayuda a aliviar el estrés, es una forma natural de combatir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión, reduce la presión arterial y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, así como algunos tipos de cáncer, en específico el de colon y mama, y es una manera de prevenir enfermedades musculares y la osteoporosis.

RESISTENCIA AEROBICA

La idea de resistencia puede utilizarse como la capacidad de tolerar o soportar algo. Entendida como una capacidad física del ser humano, la resistencia se vincula a la posibilidad de desarrollar un esfuerzo durante el período más extenso posible.

El concepto de aeróbico, por su parte, hace mención a la vida que se desarrolla en presencia de oxígeno. Se trata de la capacidad de una persona de desarrollar un esfuerzo de intensidad reducida o media durante un tiempo prolongado. Dicha capacidad depende de la gestión del oxígeno: es decir, del equilibrio que el sujeto consigue realizar entre la necesidad de oxígeno por la actividad y el consumo que efectivamente realiza.

Una persona con buena resistencia aeróbica puede tolerar la fatiga que genera el ejercicio, logrando mantener el ritmo y la intensidad durante un tiempo considerable. Quien tiene una elevada resistencia aeróbica, de este modo, no experimenta una caída relevante del rendimiento físico aún cuando pasan los minutos.

Gracias a la resistencia aeróbica, el organismo puede mantener un funcionamiento eficiente ante un esfuerzo que sostiene en el tiempo. El corazón y los pulmones, que se

someten a la exigencia de la actividad física, emplean el oxígeno absorbido a través de la respiración a modo de combustible.

IMPORTANCIA DE LA RESISTENCIA GENERAL

La capacidad de rendimiento en resistencia general, bajo sus diversas formas de manifestación, desempeñan un papel importante en la mayor parte de los deportes y tienen una importancia determinante, tanto para el rendimiento en competición (resistencia global y específica) como para la facultad de soportar el mismo entrenamiento (resistencia general global). Una resistencia general básica insuficientemente desarrollada no sólo limita la eficacia del entrenamiento (un estado de fatiga precoz disminuye la duración del esfuerzo, hace imposible la aplicación de un programa de entrenamiento intensivo, etc.), sino que excluye la elección de ciertos métodos y contenidos de entrenamiento (Weineck, Entrenamiento Optimo).

CARACTERISTICAS DE LA RESISTENCIA

En el deporte, a la resistencia se la define como la capacidad del deportista para resistir a la fatiga. Garantiza el logro de una intensidad óptima, dependiendo sobre todo del nivel de entrenamiento durante todo el tiempo exigido por la competencia. Asegura una alta calidad de movimiento y la solución perfecta de acciones técnicas y tácticas hasta el final de la competencia, y facilita el dominio de un gran volumen de carga durante el entrenamiento. De esta manera, la resistencia es un factor decisivo para el entrenamiento y en la tolerancia a la carga de los deportistas. Una resistencia bien desarrollada es condición esencial para una recuperación rápida después de un duro entrenamiento.

El nivel de la resistencia es determinado, sobre todo, por la eficiencia funcional de los sistemas cardiovascular, metabólico y nervioso, lo mismo que por la coordinación de las actividades de los órganos y sistemas del cuerpo. Un papel esencial lo desempeña además la economía de todas las funciones de los órganos. La explotación óptima de todas las posibilidades biológicas de un deportista para producir hazañas de resistencia depende en gran medida de su nivel de coordinación de movimiento, de sus cualidades psíquicas, pero particularmente de sus cualidades volitivas.

La resistencia debe considerarse bajo la visión de las concretas exigencias de la competencia. Ella es solamente un elemento de la estructura de la capacidad de rendimiento que está claramente relacionada con todos los demás factores del rendimiento y con cada elemento.

Debe ser armonizada también con todas las demás capacidades condicionantes de la competencia. Desde este punto de vista, para cada disciplina deportiva es necesario un acento en la especificidad de la resistencia, denominada resistencia específica para la competencia.

RESISTENCIA GLOBAL O TOTAL

“Se entiende por resistencia total o global el desarrollo de un trabajo prolongado que reclute para el mismo más de 1/6 a 1/7 del total de las masas musculares esqueléticas. En este caso ya existirá una manifiesta sobre activación de las grandes funciones, especialmente la cardiovascular y respiratoria. Obviamente a ello se agregan todos los procesos bioquímicos metabólicos localizados”.

Prácticamente todas las actividades deportivas de resistencia deben ubicarse dentro de la resistencia total o global.

La resistencia se clasifica en larga, media y corta, según la duración de la carga en la competencia pues el tipo de exigencia biológica y psíquica depende, en gran medida, de la duración de la misma

DIFERENTES TIPOS DE RESISTENCIA

- Resistencia de larga duración: Es necesaria para cubrir una distancia en un tiempo que dure más de 11 minutos hasta varias horas. Sin experimentar una significativa reducción de la velocidad. Este tipo de resistencia puede además subdividirse en la resistencia de larga duración I, II y III, corresponde a competencias que duren de 11 a 30 minutos, 30 a 90 minutos y más de 90 minutos. Esto es a causa de que hay diferentes exigencias sobre el metabolismo en las más cortas disciplinas de resistencia de larga duración que se acercan en sus estructuras de exigencias (rendimiento de competición y de entrenamiento) a las más largas disciplinas de resistencia de media duración.

- Resistencia de media duración: Es necesaria cubrir una distancia de 2 a 11 minutos. El rendimiento también exige el uso pleno, tanto de la capacidad aeróbica como la anaeróbica. Los niveles de desarrollo de la fuerza-resistencia y de la velocidad-resistencia determinan el nivel de la resistencia de media duración en la mayoría de las disciplinas, pues la idea principalmente es vencer rápidamente resistencias relativamente altas durante toda la distancia.
- Resistencia de corta duración: Es necesaria para cubrir una distancia de 45 segundos a 2 minutos. Los procesos metabólicos anaeróbicos son aquí reclamados en gran medida. Los niveles de resistencia de corta duración dependen fundamentalmente de la fuerza-resistencia y de la velocidad-resistencia.

La resistencia básica es el nivel de rendimiento durante un tiempo largo y continuo y está determinada primordialmente por un alto nivel de máxima absorción de oxígeno y alta eficacia en la utilización del suministro de oxígeno. (Jorge de Hegedus: Teoría y práctica de la resistencia). Las mejoras en el sistema de energía aeróbica muscular dan como resultado una mayor capacidad para producir energía, con un desplazamiento hacia una mayor dependencia de las grasas para la producción de ATP. La mejor capacidad de los músculos entrenados en cuanto a resistencia para utilizar grasa se debe a la mayor capacidad para oxidarlas. En actividades que duran varias horas, estas adaptaciones provienen en agotamiento prematuro de glucógeno muscular y aseguran, por lo tanto, un suministro continuado de ATP. Así, la capacidad de resistencia mejora.

EVALUACION DE LA RESISTENCIA

Para estudiar los efectos del entrenamiento sobre la resistencia, necesitamos un medio que podamos usar fácilmente para controlar su mejora durante el programa de entrenamiento. Uno de los métodos de evaluación de la resistencia, a tener en cuenta es el test de la milla, que se usa para averiguar la potencia aeróbica

La mayoría de los científicos del deporte consideran el VO_2 máx como representante de la potencia aeróbica, como la mejor manera de medir en laboratorio la resistencia cardiorrespiratoria. Recordemos que el VO_2 máx, es el ritmo más alto de consumo de oxígeno alcanzable durante la realización de ejercicios máximos o agotadores. Si

incrementamos la intensidad de nuestro ejercicio más allá del punto en que se alcanza el VO_2 máx., nuestro consumo de oxígeno se estabilizará o se reducirá ligeramente.

Con el entrenamiento de la resistencia, puede suministrarse y consumirse más oxígeno que en un estado no entrenado. Sujeto previamente no entrenados muestran incrementos medios del VO_2 máx del 20 % o más después de un programa de entrenamiento de 6 meses. Estas mejoras nos permiten ejecutar actividades de resistencia con un nivel de esfuerzo más alto o a un ritmo más rápido, mejorando nuestro potencial de rendimiento.

7.2 EL AMBITO LABORAL DEL AGENTE PENITENCIARIO

Según Neuman (1994) el trabajo penitenciario bonaerense posee escaso prestigio, el personal penitenciario no cuenta con todas las herramientas de trabajo que hacen difícil la dignificación y motivación de la tarea que realizan y esto lleva a una falta de interés en ellas además de ineficacia laboral. A esto se le suma que no es un trabajo bien remunerado si se considera la exigencia que requiere. Existen importantes jerarquías y las personas que están en contacto con los internos no tienen mucho poder de decisión cuando se presentan situaciones repentinas, debiendo esperar que la cadena de mandos dé una solución favorable al conflicto súbito y no protocolizado. Pero es a partir de la relación entre agentes penitenciarios e internos donde está la posibilidad de que surja un peligro, y esto define el ámbito laboral en el que se trabaja. Este potencial peligro nace como resultado de considerar al otro como oponente. Si se tiene en cuenta que la tarea del agente penitenciario es de mantener la organización de las unidades penitenciarias, pero que muchas veces se considera que es la de cuidar de los presos, la impresión que da es que éste tiene que pacificar un lugar en el cual el otro protagonista también es su contrincante (Kalinsky, 2008).

Neuman (2005) dice que los carceleros son quienes tienen las tareas más difíciles y peligrosas, siempre deben estar atentos a las estrategias de los presos para huir, armar motines y revueltas, asimismo mantienen una actitud severa y sirven siempre a sus superiores. Es decir, trabajan para realizar uno de los trabajos más tristes, estar atentos a las tácticas para evadir la seguridad y custodiar a los individuos depositados en la cárcel.

A esto falta agregar el tema de la forma de regulación honoraria, cambios de turnos y aparición de necesidades fortuitas que demandan más exigencia y perjudican la vida personal del agente. Muchas veces enfrenta cuestiones para las que no fue preparado (síndromes de abstinencia, enfermedades mentales y físicas, reacciones físicas y emocionales ante notificaciones de sentencias, pedidos denegados, evaluación de condiciones especiales como problemas de dinero o abandono de la familia o también la sola situación del encierro). Lo que rige el comportamiento de los agentes penitenciarios no suelen ser los reglamentos sino el agotamiento frente a los requerimientos, quejas, reclamos, pedidos que permanentemente hacen los presos, y no siempre de buena manera y todo esto hace que la paciencia del agente penitenciario llegue a su límite (Kalinsky,2008).

ESTABLECIMIENTOS PENITENCIARIOS

Se detallaran a continuación las generalidades de los establecimientos donde el personal evaluado presta servicio.

- Dirección Nacional: Es el organismo técnico responsable de la conducción del Servicio Penitenciario Federal, que tiene a su cargo los institutos y servicios destinados a la custodia y guarda de los procesados y a la readaptación social de los condenados, en el territorio de la Capital Federal y de las provincias, dentro de la Jurisdicción del Gobierno de la Nación, y también el traslado de los internos.

Ubicación: Lavalle 2705, C1190 AAA, Buenos Aires

- Complejo Penitenciario Federal I: La iniciativa para la construcción del Complejo Penitenciario Federal I de Ezeiza surgió en 1994, con la decisión de promover un cambio del sistema penitenciario federal a partir de la edificación de establecimientos contemplados en el Plan Director del Servicio Penitenciario Federal (Decreto 426/95). En ese momento la sobrepoblación carcelaria y el deterioro edilicio demandaban adoptar un programa de reformulación carcelaria acorde a la época. El establecimiento cuenta con 7 módulos y con una totalidad de albergar a 1.950 internos aproximadamente.

Ubicación: Constituyentes s/n (1804) Ezeiza, provincia de Buenos Aires.

- **Complejo Penitenciario Federal II:** Fue inaugurado el 7 de diciembre de 1999, menos de dos meses después de que se habilitara su par en la localidad de Ezeiza. El establecimiento, que cuenta con 120 hectáreas, responde a la concepción de complejo, con un sector administrativo central, cinco módulos de alojamiento independientes que poseen celdas individuales, salón de usos múltiples, área de deportes, aulas de estudio, biblioteca y naves para talleres industriales de aprendizaje de oficios. Con una capacidad de albergar a 1.760 internos aproximadamente.

Ubicación: Acceso Zabala, Circunvalación 3, Parcela 191 (1727) Marcos Paz, provincia de Buenos Aires.

- **Complejo Penitenciario Federal IV de Mujeres:** El establecimiento, habilitado en 1978, fue adaptado de su concepción original a la modalidad de complejo, con un sector administrativo central y seis módulos residenciales de alojamiento independientes. Los primeros cuatro módulos son para el albergue de internas comunes, en el quinto se encuentra el Centro de Rehabilitación de Drogadependientes (CRD), conjuntamente con el Programa Interministerial de Salud Mental Argentino (PRISMA). Y en el Módulo Residencial VI se desempeña el anexo psiquiátrico para mujeres. Cabe destacar que fuera del perímetro se encuentra la casa de pre egreso para privadas de la libertad que se encuentran en período de prueba. Este depende del Módulo Residencial IV.

Ubicación: French y Constituyentes s/n (1804) Ezeiza, provincia de Buenos Aires.

- **Complejo Penitenciario Federal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA):** Su origen surge a fines de la década del 50 cuando sus terrenos –que datan de 1927- fueron heredados de la ex cárcel de contraventores de la Policía Federal. Por ese entonces, en 1957, recibió el nombre de Unidad N°2, testigo del crecimiento profesional de miles de oficiales y suboficiales que enaltecieron la importante misión del Servicio Penitenciario Federal (SPF). Ya en el año 2007, recibió la actual denominación de Complejo Penitenciario Federal de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, siendo reacondicionadas sus plantas de alojamiento tal como se conocen en la actualidad. El gran salto de calidad de la ex Unidad N°2 fue en 1987, cuando la Universidad de Buenos Aires (UBA) ofreció su oferta educativa para aquellos alumnos que concluían con su ciclo secundario. De esta manera tuvo su comienzo el internacionalmente reconocido Centro

Universitario de Devoto (CUD), en el cual se dictan carreras de grado como abogacía, sociología, psicología y ciencias económicas. Tiene capacidad para albergar a 1.850 internos aproximadamente.

Ubicación: Bermúdez 2651 (1417) Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

- Unidad 19 - Colonia Penal de Ezeiza: Se inauguró en el año 1968 cuenta con una superficie de 350 hectáreas. El establecimiento fue concebido como Colonia Penal, con régimen semi abierto y abierto, con alojamiento distribuido en seis pabellones comunes para condenados que transitan las últimas etapas del tratamiento. Posee importantes talleres agrícolas y ganaderos. Posee una capacidad para 200 internos aproximadamente.

Ubicación: avenida Constituyentes esquina Chile s/n (1804) Ezeiza, provincia de Buenos Aires.

- Unidad 28/29: El establecimiento, habilitado en 1981, es la principal alcaidía del Servicio Penitenciario Federal y funciona en el Palacio de Justicia. Aloja a los internos que comparecen en los tribunales penales de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y de ella dependen siete Alcaidías Penales.

Ubicación: Lavalle 1337 (1038) Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Palacio de Justicia).

- Unidad 31 - Centro Federal de Detención de Mujeres: Es un establecimiento polivalente, habilitado en 1996, integrado por dos sectores de alojamiento: uno que funciona como anexo residencial para internos masculinos de edad avanzada y otro para el alojamiento de internas mujeres. Posee un Jardín Materno Infantil para niños hasta 4 años que se alojan con sus madres y una Casa de Pre egreso. Posee una capacidad para 250 internas aproximadamente.

Ubicación: Avenida Libertador s/n (1804) Ezeiza, provincia de Buenos Aires

8- METODOS y PROCEDIMIENTOS

8.1 LUGAR Y FECHA DE ESTUDIO

Escuela Penitencia de la Nación Juan José O'Conor, Situado en Ruta Jorge Newbery Km. 4,5 (1804) Ezeiza, provincia de Buenos Aires. Diciembre 2017 a Enero 2020.

8.2 TIPO DE ESTUDIO

Tipo de Estudio: No experimental

Tipo de investigación: Transversal

Medición y análisis de datos: Cuantitativo.

8.3 SISTEMA DE MATRICES DE DATOS

8.3.1 UNIDADES DE ANALISIS

Está conformado por 20 Hombres entre 22 y 26 años, pertenecientes al Servicio Penitenciario Federal con funciones de Oficiales. Todos los sujetos recibieron Información verbal del contenido y el propósito de este estudio y accedieron voluntariamente a la realización del mismo.

8.3.2 VARIABLES

Se tendrán en cuenta una entrevista individual para permitir conocer:

V1: Edad

V2: Índice de masa corporal.

V3: Resultado del test de resistencia aeróbica.

V4: Cuestionario Percepción de Bienestar (Wellness).

V5: Unidad donde se desempeña.

8.3.3 VALORES

V1: Edad Actual: Entre 22 y 26 años

V2: Índice de masa corporal: Es un indicador de masa corporal de la persona que expresa una relación entre el peso y la altura (I.M.C: peso corporal en KG/Talla al cuadrado). Siendo normal: 18,5 a 24,9, si es menor a ese rango está por debajo del peso adecuado, o si es mayor se lo considera con sobrepeso

V3: Resultado del test de Resistencia Aeróbica: Se evaluara test de la milla como indicador de consumo máximo de oxígeno. Puede ser: sobresaliente, bueno, regular o malo.

V4: Cuestionario Percepción de Bienestar (Wellness): El fin del cuestionario es conocer los perfiles individuales de los agentes. El mismo nos va a permitir saber quien está en condiciones de realizar la prueba física. Considerando como resultados posibles una puntuación del 1 al 5, que va desde “muy fatigado” a “muy relajado”.

V5: Unidad donde se encuentra trabajando: siendo posible sedentaria o activa.

8.3.4 INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS

- Test de la milla: Otras denominaciones: Test de los 1609.03mts.

Objetivo: Valorar la Resistencia Aeróbica. Determinar el VO_2 máximo.

Desarrollo: Consiste en cubrir en el menor tiempo posible la distancia de 1609.03mts de carrera continua. Se anotara el tiempo transcurrido en la prueba al finalizar el recorrido en metros. El resultado se puede valorar en la tabla con la baremación correspondiente. (Rockport Shoes Walking Institute, 1986). Para el centro de Investigación antes citado, el recorrer una distancia de 1609,03mts en el menor tiempo

posible, correlaciona significativamente con el valor del VO₂ máximo. Según esto, el VO₂ máximo se puede determinar según la siguiente ecuación:

PC: Peso corporal - S: Sexo (0: mujeres, 1: hombres)

T: Tiempo en minutos - FC: Frecuencia cardiaca

$$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 132,6 - (0,17 \times \text{PC}) - (0,39 \times \text{Edad}) + (6,31 \times \text{S}) - (3,27 \times \text{T}) - (0,156 \times \text{FC}).$$

Tabla de Refencia

Test de la Milla (1609,03 mts)	
TIEMPO(Min.Seg)	CALIFICACION
6' 30" o menos	SOBRESALIENTE
6' 31" a 6' 40"	
6' 41" a 6' 50"	
6' 51" a 7'	
7' 01" a 7' 10"	
7' 11" a 7' 20"	BUENO
7' 21" a 7' 30"	
7' 31" a 7' 40"	
7' 41" a 7' 50"	
7' 51" a 8'	REGULAR
8' 01" a 8' 10"	
8' 01" a 8' 10"	
8' 11" a 8' 20"	
8' 21" a 8' 30"	
8' 31" a 8' 40"	
8' 41" a 8' 50"	MALO
8' 51" a 9'	
9' 01" a 9' 05"	
9' 06" a mas	

- Índice de masa corporal: se comparará la diferencia de peso y altura entre los dos periodos de tiempo
- Cuestionario de bienestar: los agentes deberán responder cinco preguntas, dos de naturaleza física (como fatiga y dolor muscular) y otras tres psicológicas o relacionadas al estilo de vida (calidad del sueño, estrés, y estado del ánimo). Cuya respuesta varían de 5 (sentirse lo mejor posible) a 1 (sentirse tan mal como sea posible). El fin del procedimiento es conocer los perfiles individuales entorno al estado de recuperación lo cual permitirá saber quien está preparado para participar sin limitaciones.

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga	Muy Recuperado	Recuperado	Normal	Mas fatigado de lo normal	Muy Fatigado
Daño muscular Gral.	Muy Buenas Sensaciones	Buenas Sensaciones	Normal	Aumento del dolor muscular	Muy Dolorido
Calidad de sueño	Muy Relajante	Bueno	Dificultad para conciliar el sueño	Sueño Inquieto	Insomnio
Niveles de estrés	Muy Relajado	Relajado	Normal	Estresado	Muy Estresado
Humor/Estado de animo	Animo muy Positivo	Buen Humor	Menos interesado en actividades normales	Mal Humor	Muy Molesto

Valoración de los Resultados

Se Determino un puntaje general de bienestar diario promediando los 5 ítems.

Valores de 2,5 o Menores
Valores de 2,6 y 3,4
Valores Mayores a 3,5

8.4 MUESTRA

Estudio de agentes Penitenciarios que fueron seleccionados para realizar un “curso de ascenso”. Provenientes de los distintos establecimientos.

Criterios de inclusión: que hayan terminado la carrera penitenciaria hace 2 años, que sean masculinos.

Criterios de exclusión: no tener un apto físico.

9- RESULTADOS

En esta sección se detalla el punto principal de este trabajo de investigación, con la muestra de los resultados

Pre Test:

Análisis de los datos obtenidos.

21 de Diciembre del 2017

Lugar: Escuela Penitenciaria de la Nación Dr. Juan José O'Connor,

Localidad: Ezeiza, Buenos Aires

Día: 21 de Diciembre del 2017

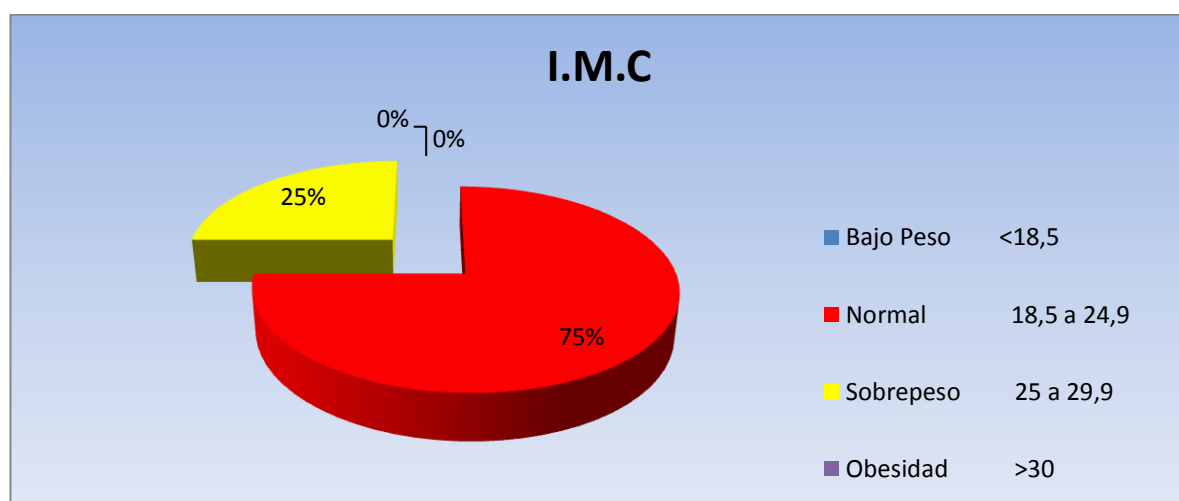
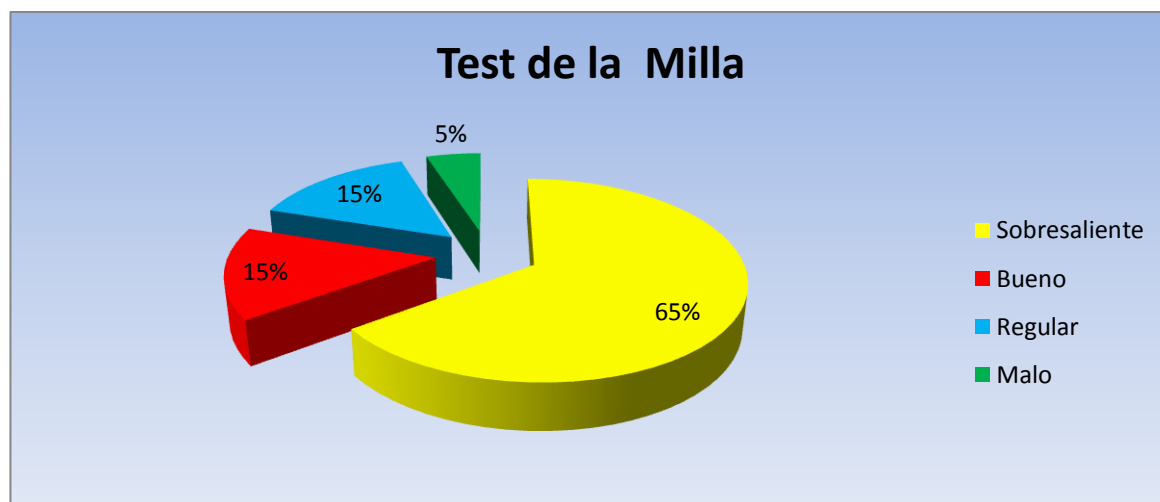
Horario: 09:30

Temperatura ambiental: 22°

Tiempo: Totalmente despejado

Superficie: Césped

N°	Apellido y Nombre	Edad	Altura	Peso	I.M.C	Test 1609,03 mts
1	Adami, Ezequiel	23	1,82	72,5	21,88745321	6' 08"
2	Ayarde, Jose	21	1,78	64,5	20,35727812	5' 50"
3	Barboza, Gonzalo	22	1,88	83	23,48347669	7' 02"
4	Bareiro, Brian	21	1,83	72,1	21,52945743	7' 14"
5	Birarelli, Jose	20	1,73	75	25,05930703	6' 41"
6	Birarelli, Victor	23	1,68	65,7	23,27806122	6' 58"
7	Durand, Juan Ignacio	20	1,85	82,3	24,04674945	7' 57"
8	Fernandez, Federico	22	1,71	63	21,5450908	6' 24"
9	García, Cristian	24	1,67	72,3	25,92419951	6' 15"
10	Garnica, Lautaro	23	1,84	85,1	25,13586957	7' 24"
11	Guerrero, Nelson	22	1,92	75,5	20,48068576	8' 47"
12	Holzer, Ezequiel	20	1,73	83,1	27,76571219	7, 52"
13	Mendez, Diego	20	1,68	72,2	25,58106576	5' 58"
14	Rodriguez, Manuel	23	1,72	63	21,29529475	6' 50"
15	Rodriguez, Lucas	22	1,82	78	23,54788069	7' 59"
16	Rodriguez López, Ian	21	1,75	74,2	24,22857143	6' 30"
17	Tarabay, Alexis	21	1,72	65,8	22,2417523	6' 43"
18	Varela, Matias	20	1,7	71,2	24,6366782	6' 58"
19	Zarate, Matias	20	1,69	62	21,70792339	6' 28"
20	Zurita, Lucas	22	1,83	76,8	22,93290334	7' 20"



Post Test

Análisis de los datos obtenidos.

14 de Enero del 2020

En esta sección se detalla el punto principal de este trabajo de investigación, con la muestra de los resultados

Lugar: Escuela Penitenciaria de la Nación Dr. Juan José O'Connor,

Localidad: Ezeiza, Buenos Aires

Día: 14 de Enero del 2020

Horario: 10:15 hs

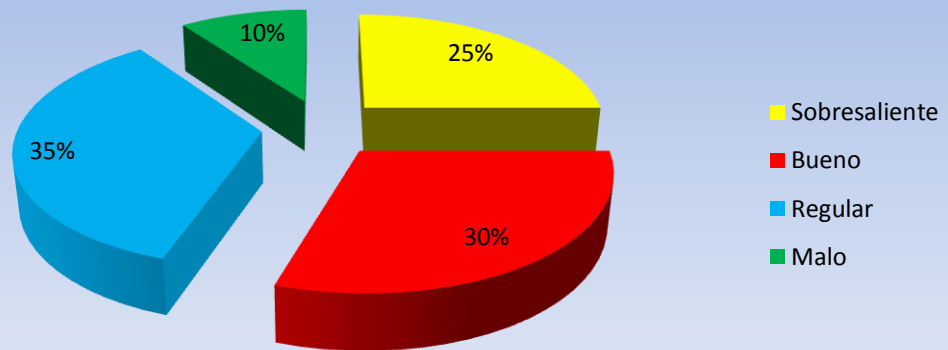
Temperatura ambiental: 23°

Tiempo: Cielo Nublado

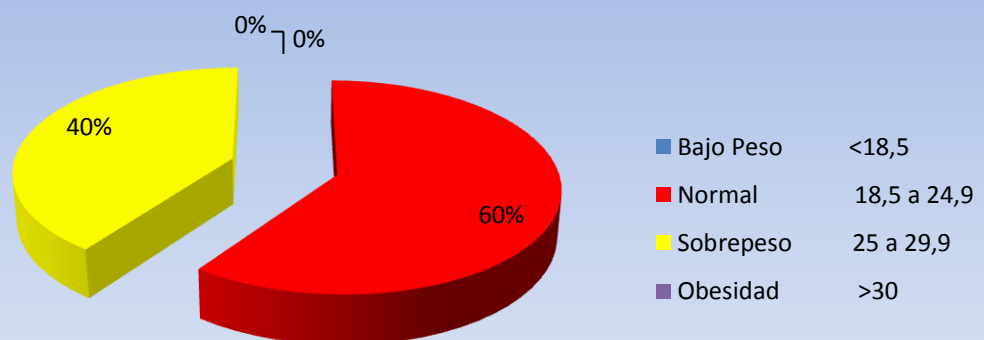
Superficie: Césped

N°	Apellido y nombre	Edad	Altura	Peso	I.M.C	Test 1609,03 mts	Dependencia
1	Adami, Ezequiel	25	1,82	77,5	23,3969327	7' 58"	D.N
2	Ayarde, Jose	23	1,78	66,2	20,8938265	6' 33"	C.P.F I
3	Barboza, Gonzalo	24	1,88	87,2	24,6717972	8' 30"	U.28/29
4	Bareiro, Brian	23	1,83	73,1	21,8280629	7' 34"	C.P.F II
5	Birarelli, Jose	22	1,73	78,2	26,1285041	7' 55"	U.28/29
6	Birarelli, Victor	25	1,68	69,2	24,5181406	8' 30"	C.A.B.A
7	Durand, Juan Ignacio	22	1,85	88,6	25,8875091	8' 22"	C.A.B.A
8	Fernandez, Federico	24	1,71	64,3	21,989672	6' 42"	C.P.F II
9	Garcia, Cristian	26	1,67	72,3	25,9241995	6' 41"	U.19
10	Garnica, Lautaro	25	1,84	90,2	26,6422495	9' 11"	D.N
11	Guerrero, Nelson	24	1,92	77	20,8875868	7' 16"	C.P.F I
12	Holzer, Ezequiel	22	1,73	78,1	26,0950917	7' 23"	U.19
13	Mendez, Diego	22	1,68	76,6	27,1400227	6' 45"	D.N
14	Rodriguez, Manuel	25	1,72	67,7	22,8839913	8' 20"	D.N
15	Rodriguez, Lucas	24	1,82	79,2	23,9101558	7' 24"	U.31
16	Rordriguez Lopez, Ian	23	1,75	77,1	25,1755102	7' 48"	C.A.B.A
17	Tarabay, Alexis	23	1,72	66,5	22,4783667	6' 51"	C.P.F IV
18	Varela, Matias	22	1,7	74,6	25,8131488	7' 51"	D.N
19	Zarate, Matias	22	1,69	64,1	22,4431918	6' 44"	C.P.F IV
20	Zurita, Lucas	24	1,83	80,2	23,9481621	8' 50"	U.28/29

Test de la Milla



I.M.C



Los resultados del test fueron los siguientes:

- Solamente 3 agentes bajaron sus tiempos, mientras que 17 aumentaron el mismo. Teniendo un aumento de hasta 1 minuto 50 segundos como tiempo máximo.
- Solamente 2 agentes se mantuvieron o bajaron de peso, mientras que 18 aumentaron el mismo. Siendo el que más subió de peso 6 kg.

Nº	Apellido y nombre	Peso			Test 1609,03 mts			Wellness	Dependencia
1	Adami, Ezequiel	72,5 Kg	77,5 Kg	↑ 5 Kg	6' 08"	7' 58"	↑ 1' 50"	3,6	D.N
2	Ayarde, Jose	64,5 Kg	66,2 Kg	↑ 2, 3 Kg	5' 50"	6' 33"	↑ 43"	3,8	C.P.F I
3	Barboza, Gonzalo	83 Kg	87,2 Kg	↑ 4, 2 Kg	7' 02"	8' 30"	↑ 1' 28"	3	U.28/29
4	Bareiro, Brian	72,1 Kg	73,1 Kg	↑ 1 Kg	7' 14"	7' 34"	↑ 20"	3,8	C.P.F II
5	Birarelli, Jose	75 Kg	78,2 Kg	↑ 3, 2 Kg	6' 41"	7' 55"	↑ 1' 14"	3,2	U.28/29
6	Birarelli, Victor	65,7 Kg	69,2 Kg	↑ 3, 5 Kg	6' 58"	8' 30"	↑ 1' 28"	3,4	C.A.B.A
7	Durand, Juan Ignacio	82,3 Kg	88,6 Kg	↑ 6, 3 Kg	6' 21"	8' 22"	↑ 25"	4	C.A.B.A
8	Fernandez, Federico	63 Kg	64,3 Kg	↑ 1, 3 Kg	6' 00"	6' 42"	↑ 18"	4	C.P.F II
9	Garcia, Cristian	72,3 Kg	72,3 Kg	= 0 Kg	5' 15"	6' 41"	↑ 26"	3,2	U.19
10	Garnica, Lautaro	85,1 Kg	90,2 Kg	↑ 5,1 Kg	7' 24"	9' 11"	↑ 1' 47"	3,4	D.N
11	Guerrero, Nelson	75,5 Kg	77 Kg	↑ 1, 5 Kg	6' 41"	7' 16"	↓ 1' 31"	4,4	C.P.F I
12	Holzer,Ezequiel	83,1 Kg	78,1 Kg	↓ 5 Kg	7, 45"	7' 23"	↓ 29"	3,8	U.19
13	Mendez, Diego	72,2 Kg	76,6 Kg	↑ 4, 4 Kg	5' 58"	6' 45"	↑ 47"	3,4	D.N
14	Rodriguez, Manuel	63 Kg	67,7 Kg	↑ 4, 7 Kg	6' 50"	8' 20"	↑ 1' 30"	3	D.N
15	Rodriguez,Lucas	78 Kg	79,2 Kg	↑ 1, 2 Kg	7' 37"	7' 24"	↓ 35"	4,6	U.31
16	Rordriguez Lopez, Ian	74,2 Kg	77,1 Kg	↑ 3, 1 Kg	6' 10"	7' 48"	↑ 1' 18"	3,2	C.A.B.A
17	Tarabay, Alexis	65,8 Kg	66,5 Kg	↑ 0, 7 Kg	6' 43"	6' 51"	↑ 8"	4,8	C.P.F IV
18	Varela, Matias	71,2 Kg	74,6 Kg	↑ 3, 4 Kg	6' 58"	7'51"	↑ 53"	3	D.N
19	Zarate, Matias	62 Kg	64,1 Kg	↑ 2, 1 Kg	6' 28"	6' 44"	↑ 16"	4,2	C.P.F IV
20	Zurita, Lucas	76,8 Kg	80,2 Kg	↑ 3, 4 Kg	7' 20"	8' 50"	↑ 1' 30"	3	U.28/29

11- CONCLUSION

Esta investigación puede ser un punto de partida para la implementación de futuros eventos deportivos como los son, torneos generales, en el cual sea de índole obligatorio la participación de todos los complejos o unidades penitenciarias en las diferentes disciplinas a competir.

La inactividad física que poseen los agentes que prestan servicio en la Ciudad de Buenos Aires es una gran preocupación. Los motivos pueden ser diversos empezando por la falta de convenios con instituciones deportiva donde el agente pueda entrenar y poseer una vida más activa. Como así también, la lejanía en que se encuentra sus hogares de los establecimientos y los inconvenientes que presentan los transportes públicos y autopista, hacen que el agente pierda el interés por su bienestar.

Por otra parte los complejos o unidades que se encuentran más cercanos a la Escuela penitenciaria poseen una mejora en su condición y esto se da por el uso del gimnasio que posee la institución en dicha escuela. A su vez los establecimientos ubicados en las localidades de Ezeiza y Marcos Paz, cuentan con abundantes espacios verdes, en el cual el personal lo utiliza diariamente para desarrollar alguna práctica deportiva.

Los factores anteriormente mencionados influyen de manera emocional y psicológicamente al personal, al margen de lo físico. Porque digo esto, el agente sabe que en el transcurso de los 2 años deberá volver a realizar una actualización y superar la prueba física, si pretende prosperar en su carrera penitenciaria, esto implicaría un mejor bienestar económico como así también ocupar cargos de suma importancia en la institución. Pero la dificultad que plantean los establecimientos en algunas ocasiones hacen que el personal este mas abocado en la resolución de problemas personales como los son,: Los cambios de guardia, el horario de entrada pero no de salida, como ya dijimos inicialmente las desventajas que poseen los transportes públicos, entre otras cuestiones, influyen en la organización del día a día del agente.

A su vez se observo una relación en el test de Wellness entre los agentes que estaban mejor físicamente y su percepción del bienestar y viceversa, esto nos da una señal de cómo influye los factores psicológicos- emocional en el aspecto físico.

El personal no cuenta con una capacitación en la cual se les brinde una información precisa de los beneficios que tiene poseer una vida saludable, como así también ostentar una alimentación adecuada. Estos factores son de suma importancia para un mejor desempeño en su ámbito laboral.

12- BIBLIOGRAFIA

- 1- Costill David, Wilmore, J; (2004), Fisiología del esfuerzo y del deporte Editorial Paidotribo, Barcelona, España
- 2- De Hegedús J (1996), Teoría y Práctica de la resistencia, editorial C.d & Books
- 3- Dietrich H (1992), Teoría del entrenamiento deportivo, Editorial Stadium.
- 4- Gastin, P.B., Meyer, D., y Robinson, D. (2013). Perceptions of wellness to monitor adaptive responses to training and competition in elite Australian football. The Journal of Strength & Conditioning Research, 27 (9), 2518-2526.
- 5- Isidro F, Heredia J R, Pinsach P, Costa M R, (2007), Manual del entrenador personal, Editorial Paidotribo, Barcelona, España
- 6- Kalinsky B, (2008), CONICET - Instituto de Ciencias Antropológicas. Facultad de Filosofía y Letras, UBA; <https://doi.org/10.34096/runa.v28i1.1209>, disponible en <http://revistascientificas.filo.uba.ar/index.php/runa/article/view/1209>
- 7- Merino M, Pérez Porto J; (2014, Actualizado: 2016); Definición de resistencia aeróbica, disponible en <https://definicion.de/resistencia-aerobica/>
- 8- Miraut A, (2016), Carga de entrenamiento y lesiones, disponible en <https://mundoentrenamiento.com/carga-de-entrenamiento-y-lesiones/>
- 9- Mirella, R, (2011) Nuevas Metodologías para el Entrenamiento de La Fuerza, La Resistencia y La Velocidad. -Editorial Paidotribo, 2º edición

- 10- Saw, A. E., Main, L. C., & Gastin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: a systematic review. *Br J Sports Med*, 50(5), 281-291.
- 11- “Actividad Física en el ámbito laboral” Progamma Activate, (2015), disponible en <http://www.spf.gob.ar/www/noticias/Actividad-fisica-en-el-ambito-laboral>
- 12- “El estrés laboral se ha estudiado ampliamente ya que ocasiona un deterioro progresivo tanto en la salud mental como en la física”, (2015), disponible en <http://m.exam-10.com/biolog/5608/index.html?page=3>
- 13- Un centenar de agentes de la Unidad N° 43 participan del programa “Cuidar a los que cuidan”, La matanza, Buenos Aires (2019) disponible en <http://www.spb.gba.gov.ar/site/index.php/unidad-43-la-matanza/8704-un-centenar-de-agentes-de-la-unidad-n-43-participan-del-programa-cuidar-a-los-que-cuidan>
- 14- SPF: Establecimientos Penitenciarios; disponible en <http://www.spf.gob.ar/www/establecimientos-penitenciarios>

13- ANEXOS

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Adami, Ezequiel

Dependencia: D.N

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Ayarde, Jose

Dependencia: C.P.F I

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.	X				
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Barboza, Gonzalo

Dependencia: U.28/29

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Bareiro, Brian

Dependencia: C.P.F II

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Birarelli, Jose

Dependencia: U.28/29

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo			X		

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Birarelli, Victor

Dependencia: C.A.B.A

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Durand, Juan Ignacio

Dependencia: C.A.B.A

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Fernandez, Federico

Dependencia: C.P.F II

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.	X				
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: García, Cristian

Dependencia: U.19

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo			X		

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Garnica, Lautaro

Dependencia: D.N

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.				X	
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Guerrero, Nelson

Dependencia: C.P.F I

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.	X				
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Holzer, Ezequiel

Dependencia: U.19

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Mendez, Diego

Dependencia: D.N

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo			X		

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Rodriguez, Manuel

Dependencia: D.N

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.				X	
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Rodríguez, Lucas

Dependencia: U.31

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.	X				
Calidad del Sueño.	X				
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: **Rodríguez López, Ian**

Dependencia: **C.A.B.A**

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo		X			

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Tarabay, Alexis

Dependencia: C.P.F.IV

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.	X				
Daño Muscular Gral.	X				
Calidad del Sueño.	X				
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Varela, Matias

Dependencia: D.N

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.			X		
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.			X		
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo			X		

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Zarate, Matias

Dependencia: C.P.F.IV

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.		X			
Calidad del Sueño.		X			
Niveles de Estrés.		X			
Humor/Estado de Animo	X				

Percepción De Bienestar o Test de Wellness.

Apellido y Nombre: Zurita, Lucas

Dependencia: U.28/29

Variable/ Valor	5	4	3	2	1
Fatiga.		X			
Daño Muscular Gral.			X		
Calidad del Sueño.				X	
Niveles de Estrés.			X		
Humor/Estado de Animo			X		