

“Incidencia de las actividades físico-recreativas, en la condición física de las mujeres aspirantes a policías de la unidad de protección del medio ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha”

Autor

Thelmo Marcel Pesantez

*Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de la Fuerzas Armadas “ESPE”, Sangolquí- Ecuador.
marcelpc31@hotmail.com*

RESUMEN: La mantención y el desarrollo de la condición física de las aspirantes a Policías de la “UPMA” es por medio de un trabajo tradicional y muchas veces contempla actividades caducas en donde se busca alcanzar niveles óptimos de rendimiento físico estipulado por el departamento de Cultura Física de la Policía Nacional, el mismo que no cuenta con las condiciones de desarrollo integral expresadas y establecidas por quienes ejecutan el programa. Las actividades físico – recreativas lamentablemente no han sido parte de los programas de preparación de la condición física en todos los entornos de formación, es por ello que se observa que mencionados programas tienen deficiencia al momento de ser aplicados. Esta investigación se direcciona a la aplicación de actividades físico-recreativas en función de la mantención y desarrollo de la condición física de mencionadas aspirantes a policías. De 194 aspirantes investigadas se determinó los resultados de las siguientes pruebas: **de resistencia** una mejoría del X% en relación al pre test, **de velocidad** el X% mejor, **de natación** se observa un X% de superación frente al pre test, **de fuerza abdominal** un X% de mejoría con respecto al pre test y en el **IMC** se observa un X% de buena composición corporal, tomado del pre y pos test, para determinar estos porcentajes se empleo QUEEEE. Demostrando con estos porcentajes que las actividades físico-recreativas permite una mantención y desarrollo de forma efectiva sobre la condición física de las aspirantes, es por ello que se plantea una propuesta alternativa bajo las condiciones de actividades físico-recreativas, las cuales van a incrementar la actividad física en las aspirantes objeto de estudio y el medio donde se desarrolla.

Palabras Clave: *Aspirantes a policías, preparación física, físico-recreativo, cualidades físicas*

“Incidencia de las actividades físico-recreativas, en la condición física de las mujeres aspirantes a policías de la unidad de protección del medio ambiente (UPMA), de la provincia de Pichincha”

Autor

Thelmo Marcel Pesantez

*Departamento de Ciencias Humanas y Sociales
Universidad de la Fuerzas Armadas “ESPE”, Sangolquí- Ecuador.
marcelpc31@hotmail.com*

I. INTRODUCCIÓN

En el Ecuador todas las instituciones buscan involucrarse en proyectos que solucionen problemas y la Policía es una de ellas que constantemente se involucra en ser solución frente al sinnúmero de dificultades que ven presentes en la sociedad, es así que una esfera de su trabajo es velar por desarrollar del personal que debe cumplir un programa integral tanto académico, físico y emocional que a futuro estará presente con la ciudadanía.

El trabajo físico aplicado en la mayoría de programas de instituciones policiales y militares cuentan con un exhaustivo programa de desarrollo de las cualidades físicas bajo un esquema tradicional, para el desarrollo y mantención de la condición física y no se ha involucrado en otros campos que cumplan los mismos objetivos que no sea el tradicional. La “UPMA” que mantiene el interés en la renovación, nuevas metodologías e instrumentos para capacitar a sus aspirantes permitiendo la aplicación de una metodología completamente física - recreativa con el uso de gran partes de sus áreas de funcionalidad, trabajando multifacéticamente en el repertorio de cualidades tanto físicas como emocionales, en la búsqueda del trabajo en equipo, crecimiento personal y desarrollo social. Las actividades físicas-recreativas cuentan con nueve áreas para su aplicación, donde encontramos que se desarrollan más cualidades y condiciones que el modelo tradicional y que muchas de las ocasiones la preparación tradicional provocan daños físicos en articulaciones, columna vertebral y otros por los diferentes impactos que estos mantienen al rato de realizar, como trotes tediosos y de larga duración, donde las aspirantes lo realizan por obligación mas no por el beneficio que este lo trae. La aplicación de las actividades físicas- recreativas no solo son ejercicios o movimiento, estos llegan más lejos, son valiosas por el bagaje de información que se acopla, permitiendo a las aspirantes a crear soluciones a sus problemas en sus trabajos donde se requiere grandes decisiones, desarrollo de la relación social con criterios democráticos y de respeto al compañero, cualidades significativas de solidaridad al que menos condición tiene, valiosos aportes de valores humanos en esta sociedad que están en un deterioro.

Los resultados obtenidos de 194 aspirantes a policías se valoraron el conocimiento de la recreación y sus beneficio realizado a cada una de las integrantes, los valores del IMC, analizando su talla y peso como también la condición física evaluadas por el organismo institucional direccionada a medir la resistencia aeróbica, resistencia anaeróbica láctica – aláctica y la fuerza. Se desarrolló un análisis bajo las evaluaciones iniciales para la aplicación del programa recreativo y así la valoración del beneficio obtenido.

Con los resultados iniciales obtenidos se planteó el programa físico – recreativo factible a las aspirantes a policías determinando las actividades de trabajo y desarrollo de cualidades requeridas por del programa de preparación y formación.

La determinación de las áreas de trabajo se estructuro conforme a las necesidades e interés del grupo de trabajo

En la revisión y aplicación bibliográfica de mencionado estudio se realizó la revisión, bajo los temas de la recreación, actividades físicas- recreativas y la condición física.

II. METODOLOGÍA

Este diseño consta de un solo grupo, de 196 aspirantes mujeres a Policías de la “UPMA” de la ciudad de quito sector la Armenia

Los instrumentos para recolección de datos se los realizará sobre cuestionario del reconocimiento y aporte de la recreación bajo la encuesta validada para actividad física- recreativa y en la condición física se evaluó bajo los instrumentos de test de Cooper, velocidad 25 metros de natación, velocidad 60 metros plano y fuerza muscular localizada, como también el IMC bajo la talla y el peso.

2.1. Técnica de medición

La investigación estuvo sustentada con diferentes instrumentos evaluativos los que permitieron determinar los niveles de conocimiento sobre la recreación sobre la encuesta validada para Actividades Físicas-Recreativas y para la condición física los test de 12 min carrera continúa (Cooper), 25 metros natación, 60 metros planos y abdominales 1 minuto test estipulados por el departamento de educación física de la Policía Nacional. Los test fueron realizados a los 194 aspirantes a formar filas policiales en esta unidad.

Para evaluar la condición física se lo realizo a través de la medición de los resultados pre prueba y post prueba y como ente de desarrollo una propuesta física-recreativa. Se observó también el comportamiento del IMC como medio control de la condición individual de las aspirantes, complementándose así con las distintas pruebas señaladas.

III. EVALUACIÓN DE RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Evaluación de la condición física



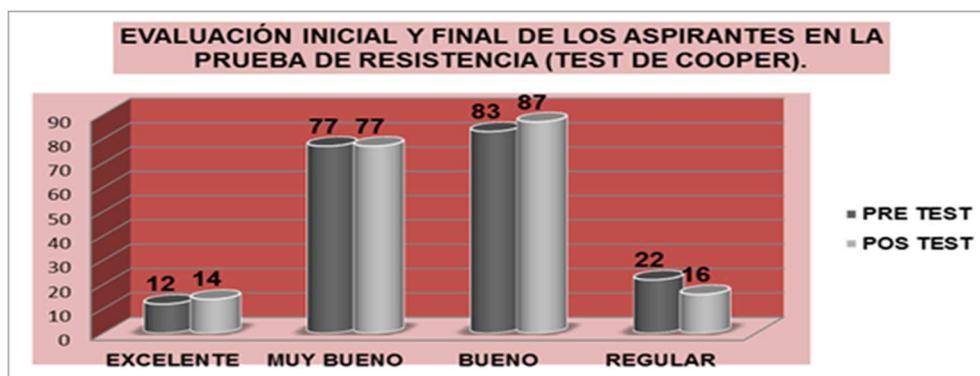
Fuente: Aspirantes a Policías de la “UPMA” 2013



Fuente: Aspirantes a Policías de la “UPMA” 2013



Fuente: Aspirantes a Policías de la “UPMA” 2013



Fuente: Aspirantes a Policías de la “UPMA” 2013



Fuente: Aspirantes a Policías de la “UPMA” 2013

3.2 Discusión:

Una vez obtenido los resultados se observa la incidencia positiva que representan las actividades físico- recreativas en la condición física de las aspirantes a policías de la “UPMA”

Se concluye

En relación a los test físicos se observa una mejoría significativa o mantención bajo la aplicación de este medio físico- recreativo, en los resultado más importantes son la capacidad de resistencia en la calificación de excelente existe una superación de 2 aspirantes, en la prueba de fuerza abdominal en la calificación de muy bueno una mejoría significativa de 48 integrantes, en la prueba de natación calificación excelente 2 aspirantes superan y en la velocidad en la calificación de excelente 58 aspirantes superan en esta calificación. Una de las condiciones de control y observación es el IMC donde se observa la disminución del estado pre obesidad y obesidad de 5 aspirantes lo que representa un avance significativo determinando que la aplicación de esta nueva metodología permite lograr resultados positivos propuestos por medios tradicionales de preparación o acondicionamiento físico.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ANTIGUA, J. (2008). La animación hotelera y los valores culturales autóctonos. Retos Turísticos, Todas.
- CJ, K. A. (1997). Introduction to a collection of physical activity questionnaires. EU: Med Sci Sports Exerc.
- Clarke, H. (1967). Aplicación de measurement to health and physical education. . London: Prentice Hall.
- Control, D. d., Transmisibles, P. N., & Ministerio de Salud de la Nación. (2012). Manual director de actividad física y salud de la republica argentina. Buenos Aires: Argentina Saludable.
- Fuentes, R. (2007). Actividad física + salud. Hacia un estilo de vida activo. . Murcia: Consejería de Sanidad de la Región de Murcia.
- Giannuzzi P, M. A. (2003). Physical activity for primary and secondary prevention. . EUR: Group on Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology of the European.
- PASCUAL, Inmaculada s.a. (2002). Cómo ser un buen animador, La animación sociocultural y turística, dos salidas profesionales muy jóvenes, pero con mucho futuro. . Buenos Aires : elmundo.es.
- PEREZ, A. (1997). Recreación y fundamentos teóricos metodológicos. . Mexico DF: Mexico ED.

LINEAS WEB

- e-educativa.catedu.e. (lunes de Noviembre de 2013). http://e-educativa.catedu.es/44700165/aula/archivos/repositorio//1000/1112/html/1_beneficios_del_ejercicio_fisico_sobre_los_sistemas_y_aparatos.html.
- Aranda, C.R.(12 de Octubre de 2013). <http://www.wanceulen.com/revista/index.html>.
- CONADE, S. (12 de Diciembre de 2013). <http://www.conade.gob.mx/biblioteca/documentos/articulo03.pdf>. Actividad física beneficiosa para la salud, 2-6.
- Galeon. (02 de Diciembre de 2013). <http://www.trabcolprepa.galeon.com/enlaces2128793.html>.
- Hora, L. (20 de Diciembre de 2013). http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/403492/-1/Conozca_a_los_guardianes_del_medio_ambiente_.html#.UxIdKYU6suQ.
- Mbordera.org. (13 de Noviembre de 2013). Obtenido de <http://www.mbordera.org/images/entrenamiento.pdf>