

La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física

Javier Oswaldo González González* / Ruby Pinzón Pinzón** / Helbert Humberto Morera López*** / Víctor Mauricio Medina Robles****

Recepción: 16-06-14 / Modificación: 30-06-14 / Aceptación: 14-05-14

Introducción

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) las personas tienen la oportunidad de mantenerse físicamente activas en cuatro sectores principales de la vida diaria: el trabajo (especialmente si éste entraña una actividad manual); el transporte (por ejemplo, caminar o ir en bicicleta al trabajo); las tareas domésticas (por ejemplo, ocuparse de los quehaceres de la casa); y el tiempo libre o de ocio (por ejemplo, participar en actividades físicas y deportivas) (OMS, 2002). Dentro de este contexto, las actividades físicas laborales desempeñan un papel muy importante en el bienestar del grupo de trabajo, ya que permiten disminuir procesos crónicos de estrés y aumentar la capacidad de producción, especialmente en aquellas ocupaciones que implican un alto desgaste físico y mental (Pendeza, 2002). En este sentido García-Ferrando (1998), señala que en la década de los 80 en países como España se consolida el modelo de sociedad del desarrollo y del consumo, esto supone crecientes tasas de urbanización e industrialización, un aumento de los niveles de bienestar social y la aparición de unos estilos de vida cada vez más determinados por las formas que tienen los individuos de ocupar su tiempo libre y sus actividades de ocio, es en este último aspecto, donde tienen cabida y adquieren relevancia las actividades físico-deportivas, no solo en

este tipo de países sino también en el marco de los países desarrollados. En Colombia, la ley 1355 del 2009, la cual define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública, establece en este sentido las pautas para promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos.

Según la encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte (2007), en países como Chile, la instalación de una cultura deportiva en su población, esta correlacionada con la generación de hábitos de actividad física en los distintos ámbitos en los que se desenvuelven las personas en su vida cotidiana. Para este país, en el marco de una política de salud pública integral, la política deportiva constituye un requerimiento fundamental para la prevención de riesgos sanitarios, asociados particularmente a enfermedades no transmisibles y accidentes cardiovasculares, donde la efectividad de sus resultados se encuentra estrechamente vinculada a la implementación de acciones articuladas con otros ámbitos de intervención pública: por ejemplo, salud, educación, alimentación, vivienda y medio ambiente.

En el mundo de hoy, los seres humanos impulsados por ese natural instinto gregario que a través de la historia los ha hecho construir grandes civilizaciones y la sociedad actual, se han convertido en opresores de sí mismos y opresores de los demás como un todo, exigiéndose cada vez más todos los días de sus vidas hasta el punto de acelerar desmedidamente sus ritmos de vida y dejándose consumir por grandes demandas físicas, mentales y emocionales (Vásquez-Mejía, 2007).

En la actualidad, el estrés es considerado como un proceso interactivo en los que influyen tanto los aspectos de la situación (demandas) como las características del sujeto (recursos). Cuando las demandas superan a los re-

* Teniente Coronel de la Policía Nacional de Colombia, Médico Veterinario, Especialista en Acuicultura, Magister en Acuicultura, E-mail: javier.gonzalez@correo.policia.gov.co

** Capitán de la Policía Nacional de Colombia, Administrador Policial, Maestrante en Docencia, E-mail: ruby.pinzon@correo.policia.gov.co

*** Patrullero de la Policía Nacional de Colombia, Técnico Profesional en Servicios de Policía, E-mail: helbert.morera@policia.gov.co

**** Médico Veterinario Zootecnista, Magister en Ciencias Animales, E-mail: mauriciomedina77@gmail.com

Policía Nacional de Colombia, Escuela de Carabineros Eduardo Cuevas, Grupo de Investigación VICIN-DINAE-ESECU, Villavicencio, Meta-Colombia. *Cómo citar este artículo:* González, G. J., Pinzón, P. R., Morera, L. H., y Medina, R. V. (2014). La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física. En: Revista Impetus, Villavicencio. Vol 8 # 1. Enero-Agosto- 2014, pp. X-xx.

cursos la tendencia será a producir una situación de estrés en la que, para cubrir las demandas, el sujeto intentará producir más recursos llegando el estrés en ocasiones hasta su fase final que es el agotamiento del sujeto (Cano, 2002).

Esta situación de demandas – recursos está directamente relacionada con los factores psicosociales que inciden en el estrés laboral. Estos factores psicosociales se consideran en múltiples acepciones: como riesgos, fuentes de vulnerabilidad, recursos y estrategias o barreras para la prevención. Por consiguiente, al considerarse estos factores psicosociales como fuente de riesgos, producen consecuencias psicosociales que afectan directamente al individuo. Como causa directa del estrés laboral se tienen los factores psicosociales íntimamente relacionados por un lado con el tipo de trabajo, actividad, o profesión que el individuo ejerza y por otro lado con el ambiente laboral que rodea al individuo y la cantidad de recursos que se demanden a cada trabajador. Esto puede afectar a cada trabajador de distinta forma, ya que las exigencias son dictadas para todos independientemente de sus diferencias individuales.

Algunos ejemplos de exigencias en los trabajos de hoy en día son: prisa, inmediatez, exactitud, precisión, gran esfuerzo físico, gran esfuerzo mental, gran responsabilidad en el sentido de que las consecuencias de un error pueden ser vitales, siendo estas exigencias más radicales en unos trabajos que en otros (Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena, 2007). De igual forma, la atención en la valoración de estas exigencias ha estado dirigida particularmente a la fiabilidad y validez de los mecanismos de valoración, y en este caso, de los cuestionarios utilizados para la investigación de los hábitos de ejercicio físico en vastas poblaciones (Márquez y De Paz, 2000). De este modo, los cuestionarios internacionales de actividad física – IPAQ, han permitido obtener datos internacionales comparables relacionados con actividad física relacionada con salud, y usados comúnmente en protocolos de investigación y monitoreo internacional.

En programas de actividad física instaurados en población mayor de edad en habitantes de la región del Valle del Paraíba – Brasil, permitió determinar que la actividad física mejora la vida de las personas mayores, no sólo por las condiciones físicas, sino sobre todo porque ocasiona la vuelta o el mantenimiento de sus actividades sociales, que son la base de su bienestar emocional (Araújo y Manucussi e Faro, 2012).

Actualmente México está entre los países con mayores índices de obesidad en el mundo, estadísticas oficiales registran que de los 106 millones de mexicanos el 69 por ciento padece sobrepeso, y de éstos, el 30 por ciento sufre obesidad, es decir aproximadamente 21 millones de personas (Diario Uno, 2009). Con respecto a esto, programas de preparación física han comenzado a implementarse en los cuerpos de Policía de México con el objetivo de aumentar la efectividad en los procedimientos policiales y condicionarlos a mejorar su estado físico como un requerimiento para el ascenso en sus carreras policiales. En países como Ecuador, su Policía Nacional ha implementado departamentos de educación física cuya visión general se fundamenta en un departamento de cultura física deportes y recreación el cual está encargado de orientar la actividad física, el deporte y la recreación en todos sus integrantes con la finalidad de formar la personalidad del policía, mejorar su estado de vida, reducir enfermedades cardiovasculares y así cumplir a cabalidad su noble misión de servicio a la sociedad ecuatoriana (Policía Nacional del Ecuador, sin año). Lo anterior, contextualiza la importancia de la formación física y de los programas de recreación terapéutica en los cuerpos policiales como estrategias para mejorar el rendimiento laboral y mejorar las condiciones tanto sociales como de salubridad en los miembros de la institución en todos los niveles.

En Colombia, un estudio realizado en un grupo de militares del batallón cisneros de Armenia, determinando la influencia de un taller de recreación terapéutica en los síntomas del trastorno por estrés postraumático como estrategia para mejorar la salud mental de los soldados colombianos, mostró que las técnicas psicoterapéuticas utilizadas durante el taller como catarsis, técnicas conductuales (relajación y visualización), técnicas cognoscitivas (reflexión) y psicología energética por sí mismas mostraron ser útiles para la disminución del estrés; no obstante, su aplicación a través de actividades recreativas permitió brindar de una forma integrada y lúdica motivación y participación en los talleres por parte de los soldados. Algunos logros alcanzados por este tipo de actividades recreativas en el grupo experimental fueron: la expresión de los sentimientos reprimidos (en forma no verbal), reflexión sobre su identidad y su cotidianidad, conciencia de su autoconcepto, despertar de sus sentidos, reconocimiento como personas y mejoramiento de su autoestima, relajación y estados internos positivos, comienzo de fijación de metas de superación y construcción de un futuro posible, relacionamiento con sus compañeros más afectivamente e integración de la recreación como una opción para su desarrollo humano personal y colectivo (Martínez y Trejos, 2001).

Las anteriores referencias permiten reflexionar sobre la importancia de la inclusión de programas de recreación y educación física en la actividad laboral, mediadas de forma sistemática a través de centros de formación o por medio de estrategias pedagógicas masivas para la autoformación como son los manuales. No obstante, indiferente del medio de transmisión de este tipo de conocimiento o actividad, la educación física y la recreación combinadas con la lúdica se convierten para instituciones de amplia carga horaria laboral como la Policía Nacional en una estrategia de mejoramiento de la calidad de vida. En consecuencia, el objetivo de la presente investigación fue identificar los contextos de desarrollo de actividades físicas durante las actividades laborales cotidianas del policía colombiano como base para la proyección o formulación de un módulo de educación física que permita mejorar en parte la calidad de vida del policía colombiano y que pueda ser impartido desde la formación en las Escuelas de Policía.

Metodología

Tipo de Investigación

Se realizó una investigación de tipo exploratoria y descriptiva, indagando sobre algunos aspectos de relevancia en la actividad laboral, de ejercicio físico y descanso, de salud laboral, así como algunos aspectos curriculares encaminados a la conformación de un módulo de educación física para ser impartido desde el periodo de formación policial. Como población de estudio se tuvo en cuenta al personal uniformado que labora en la ciudad de Villavicencio en las especialidades de ESMAD (Escuadrón Móvil Antidisturbios), EMCAR (Escuadrón Móvil de Carabineros), Antinarcóticos, GOES (Grupos Operativos Especiales), Vigilancia, POLCA (Policía de Carreteras), Infancia y Adolescencia, SIJIN (Seccional de Investigación Criminal), SIPOL (Servicio de inteligencia Policial), Tránsito, Turismo, Comunitaria, y al personal uniformado y no uniformado de la Escuela de Carabineros Eduardo Cuevas (Villavicencio), Alejandro Gutiérrez (Manizales) y Escuela de Investigación Criminal (Bogotá). De acuerdo con el reporte del personal activo por parte del área de talento humano, se consideró el 10% de la población al interior de cada especialidad o escuela de formación, para un total de 195 individuos.

Conformación de equipo interdisciplinario

Para orientar el desarrollo de la investigación en aspectos relacionados con el proceso de elaboración del módulo de educación física y aspectos relevantes a tener en cuenta en la elaboración del instrumento de re-

colección de la información, se estructuró un equipo de trabajo conformado por un asesor de investigación, dos uniformados licenciados en educación física y tres uniformados del área de investigación. De igual forma, se contó con la orientación del personal docente del programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad de los Llanos.

Estructuración, validación y aplicación de instrumentos de recolección

Para ésta fase se elaboró una encuesta planteando preguntas de hechos, es decir para obtener información objetiva referida al propio sujeto. Cada encuesta se realizó con base en preguntas de interés para la investigación y en preguntas relevantes para la obtención de información de la población de muestreo con respecto a información general, ambiente de trabajo y actividad física, aspectos de salud laboral y aspectos curriculares.

La validación del instrumento de recolección de información fue realizada con personal de estudiantes en formación a patrulleros de la Escuela de Carabineros Eduardo Cuevas. Posterior a la validación, fue aplicada de forma directa al personal uniformado de cada una de las especialidades anteriormente enunciadas en sus sitios de trabajo de forma aleatoria. Para la aplicación de las encuestas en las escuelas fuera de la ciudad de Villavicencio, fue enviada electrónicamente y aplicada por el personal del área de investigación de la escuela correspondiente. En total fueron aplicadas y tabuladas 195 encuestas.

Análisis de la Información

La información recolectada por medio de las encuestas fue tabulada en hojas de cálculo de Excel y posteriormente organizada en figuras por medio del software GraphPad Prism 4 y expresada en valores porcentuales haciendo uso de estadística descriptiva. Aquellas preguntas abiertas fueron categorizadas y expresadas en porcentaje también.

Resultados y discusión

Información general de la población

Para esta investigación, el género de la población estuvo conformado en un 11% por personal femenino y el restante por masculino. Lo anterior, permite establecer la inclinación del personal uniformado masculino por actividades laborales en espacios físicos abiertos y de gran desgaste físico, más que por actividades limitadas a actividades administrativas realizadas en oficinas. Esto también puede reflejarse en que el presente estudio, abarco una mayor población de las especialidades que no radican en las escuelas de formación. En cuanto al estrato socioeconómico, la mayor parte de la población se centro en el estrato 2 y 3, con un 34 y 56%, respectivamente, estructurados en niveles educativos de formación secundaria y técnico en mayor porcentaje, con valores de 56 y 34%, respectivamente. Se pudo evidenciar que la mayoría de la población de estudio que labora en las diferentes áreas de la Policía Nacional y especialmente en especialidades como el EMCAR y ESMAD, son individuos con baja antigüedad en la institución, con rangos máximos entre 1 a 5 años (48%), en contraste a la población más baja con una antigüedad mayor a 16 años (11%) y las cuales radican en especialidades como Policía de Vigilancia, Policía Comunitaria, Infancia y Adolescencia, SIJIN, entre otras (Figura 1). Cabe de igual forma destacar que la edad promedio de la población encuestada fue de 28 años, con un valor mínimo de 19 años y un máximo de 45 años, encontrándose la población de menor edad en especialidades como ESMAD, EMCAR, Antinarcóticos y GOES; y la de mayor edad en especialidades como Vigilancia, SIJIN, SIPOL, Turismo, Policía comunitaria y en el personal de las Escuelas de formación policial. Las anteriores connotaciones poblacionales pueden explicar los bajos niveles de formación académica alcanzados por la población en estudio, ya que se ha observado que el interés por la formación académica radica principalmente en el personal activo con periodos laborales mayores en donde se identifican necesidades de formación profesional con el objetivo de ampliar las posibilidades laborales dentro de la institución o en preparación para asumir procesos de retiro por diversas circunstancias. El nivel de formación académica, la estabilidad socioeconómica, el nivel social de subsistencia y la antigüedad del personal, pueden ser también factores para tomar de forma seria o no, actitudes de bienestar frente a su salud laboral, lo cual en personal joven puede pasar a un segundo plano dentro de sus prioridades en la institución. No obstante, para fines de prevención de patologías laborales, este tipo de población sería la más susceptible para la aplicación de

capacitaciones de ejercicios laborales con el fin de disminuir la incidencia de incapacidades en personal antiguo por estrés laboral.

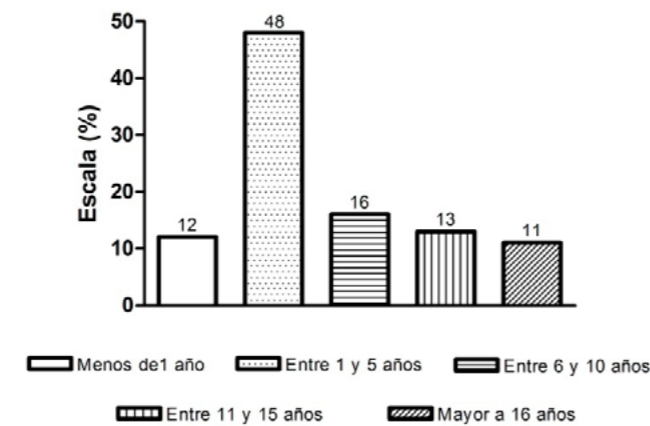


Figura 1. Tiempo de trabajo en la Policía Nacional (años) por parte de la población de estudio. $n=195$

Ambiente de trabajo y actividad física

Se pudo evidenciar que el 65% de la población de estudio realiza su actividad laboral en espacios abiertos, estando el porcentaje restante en actividad laboral en espacios cerrados. En cuanto al periodo de actividad laboral, el 48% de la población labora durante periodos entre 9 y 12 h, siendo el mayor porcentaje, y tan solo el 11% tiene periodos mayores a 19 h (Figura 2). Aun cuando el periodo laboral ejercido por la población de estudio esta intrínseco en mayor porcentaje dentro de los periodos normales laborales, un 21% de la población enuncia no poseer ningún periodo de descanso durante la jornada laboral, lo cual podría conllevar a procesos patológicos por estrés o patologías musculares en la población. Por su parte, al indagar sobre los periodos de descanso laboral al mes por la población de estudio, se identificó que el 54% posee descansos entre 4 y 7 d, seguido por descansos entre 3 y 1 d (27%) y tan solo el 1% de la población afirmó no poseer ningún tipo de descanso al mes (Figura 3). De igual forma se indago, sobre la existencia de periodos laborales extremadamente continuos los cuales son denominados como 50 x 10, ya que laboran de manera continua 50 días y descansan 10 días cada dos meses. Este tipo de periodo laboral fue observado en especialidades como el EMCAR.

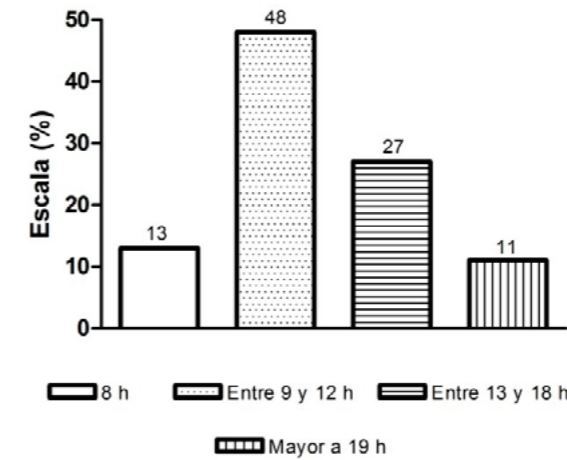


Figura 2. Periodo de actividad laboral la población de estudio (horas). $n=195$

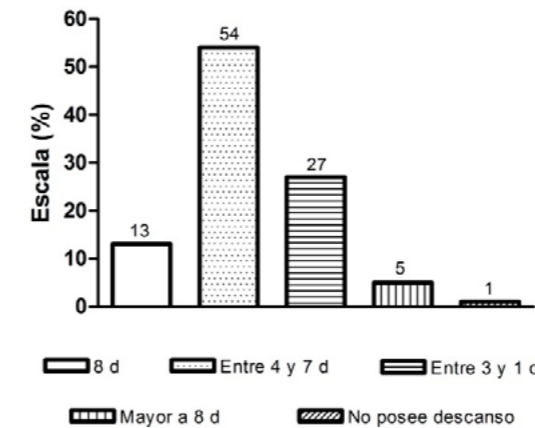


Figura 3. Periodo de descanso laboral (días) al mes por parte de la población de estudio. $n=195$

De manera relevante en el presente estudio se pudo observar que la población analizada en un 72% no realiza ningún tipo de ejercicio físico dentro de los periodos diarios laborales, los cuales conlleven a una relajación neuro-muscular. De otro lado, y de manera equitativa (50/50) se determinó que la población realiza o no algún tipo de ejercicio físico fuera de su jornada de trabajo, dentro de este ítem, actividades físicas como el fútbol/microfútbol y el caminar fueron las más altas, siendo el ciclismo, el baloncesto y el voleibol las menos practicadas (Figura 4). Este tipo de actividad física realizada fuera de la jornada laboral es implementada de manera semanal en mayor porcentaje (51%), seguidas por periodicidad quincenal y mensual (19 y 16%, respectivamente). En contraste, a lo recomendado para actividades de alto gasto físico y es-

trés, la práctica de ejercicios físicos de manera diaria fue el valor más bajo (13%).

La incorporación de profesionales en las áreas de educación física, medicina deportiva y salud ocupacional, entre otras, busca en la institución policial planes que ayuden a contrarrestar eventos de incapacidades por estrés laboral y patologías neuromusculares asociadas a la rutina laboral, no obstante, en esta investigación se pudo establecer que en un 75% el personal uniformado y no uniformado de la población de estudio, autodirige sus ejercicios físicos, estando involucrada la Policía Nacional en solo un 17%. Aun cuando la presente investigación busca también brindar información para la formulación de un módulo de educación física para ser impartido desde los periodos de formación encaminado no solo a los ejercicios de formación policial, sino también a ejercicios dirigidos a disminuir patologías generadas por actividad laboral, se hace necesario siempre de la orientación profesional en cada una de las unidades, como labor principal de este cuerpo de especialistas.

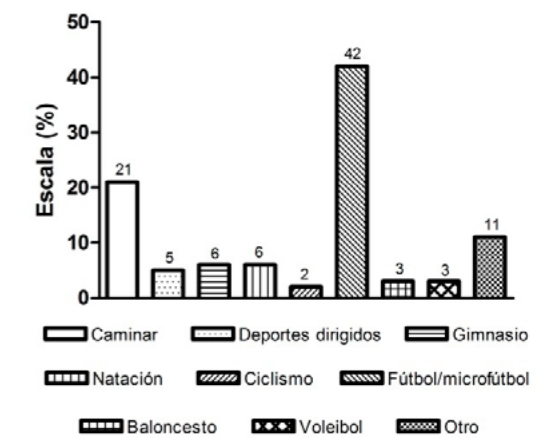


Figura 4. Tipo de actividad física realizada fuera de la jornada de trabajo por parte de la población de estudio. $n=195$

En consecuencia con lo anteriormente establecido, es obvio determinar la existencia de espacios o ambientes para la práctica de ejercicios en las unidades, al respecto en el presente estudio se evidenció en un 60% que si existen dichos espacios, constituidos principalmente por gimnasios (35%) y polideportivos (28%), y en menor proporción por pistas de atletismo (6%), piscinas y rutas ecológicas (8%) (Figura 5). Esta última opción, puede ser instaurada como alternativas a los campos deportivos tradicionales, la cual es de gran factibilidad en la medida de la disponibilidades de áreas verdes que posee cada unidad

y la formación actual de personal activo en ciencias ambientales.

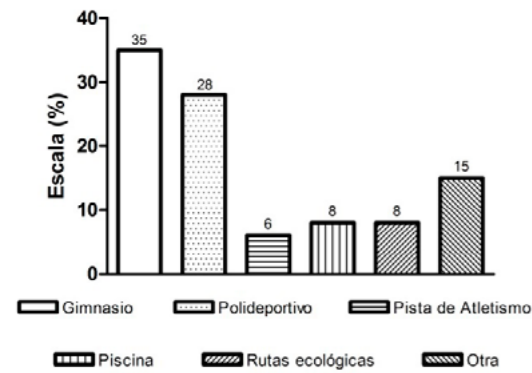


Figura 5. Tipo de espacios físicos que existen para la realización de actividades físicas y de recreación en la unidad policial de trabajo de la población de estudio. $n= 195$

Aspectos de salud laboral

Como soporte a la presente investigación se indagó sobre aspectos de salud laboral relacionados con relación peso-longitud, motivos de incapacidad laboral y priorización de estructuras corporales para la aplicación de ejercicios físicos en las jornadas laborales. Al respecto, se determinó que el 51% de la población estudiada posee un peso entre 51 y 70 kg, siendo solo el 1% mayor a 100 kg. No obstante, porcentajes significativos de la población se encuentran en pesos entre 71 y 80 kg y entre 81 y 100 kg (34 y 12%, respectivamente) (Figura 6), lo cual correlacionado con las tallas de longitud corporal (Figura 7) y el tipo de actividad física laboral desarrollada por la población de estudio se ubicaría cercano a índices de obesidad. Las especialidades con mayores índices de peso con respecto a su longitud fueron policía de vigilancia, SIJIN y policía de tránsito. Se estableció dentro la población de estudio un alejamiento completo a actividades físicas después de los periodos de formación, lo cual se relacionó con falta de tiempo y ausencia de programas directamente en las unidades donde se labora. Adicionalmente, los patrones de correlación negativa de las variables peso y talla en la población, también están explicados por factores como baja calidad en la alimentación obtenida durante los servicios y descontrol en los regímenes de alimentación.

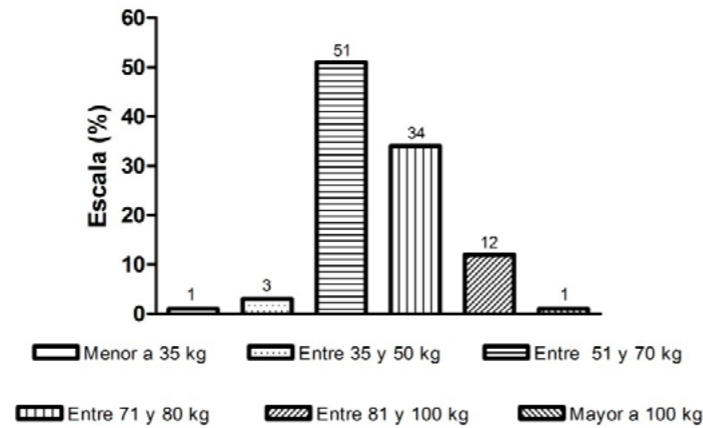


Figura 6. Peso aproximado de la población de estudio. $n= 195$

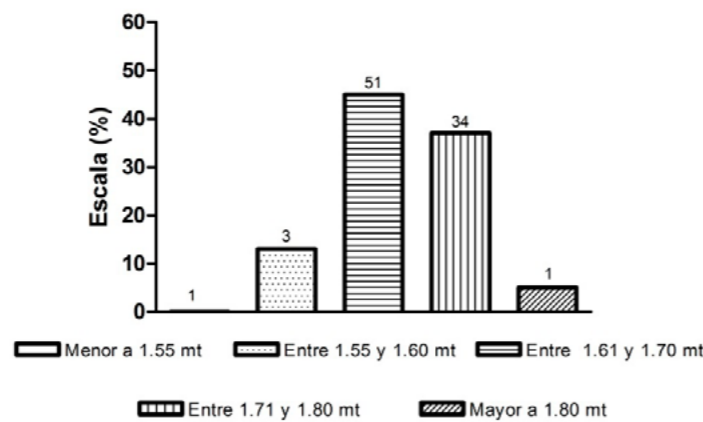


Figura 7. Estatura promedio de la población de estudio. $n= 195$

Contrario a lo esperado, se pudo constatar que tan solo el 14% de la población ha sido incapacitada por problemas neurológicos y osteomusculares relacionados con problemas laborales en la institución policial, dentro de los principales diagnósticos de incapacidad se reportaron el desprendimiento de rótula, fractura de peroné, luxación de cubito, problemas a nivel de meniscos, contracturas musculares (calambres) repetidas, alteración crónica de *Hallux valgus* (juanete), estrés laboral, dislocación de hombro, esguince de tobillo, fisura de fémur, ruptura de ligamento cruzado de la rodilla, síncope convulsivo por estrés, epicondilitis del brazo y osteocondrosis intervertebral.

Actualmente los programas de salud ocupacional y bienestar laboral implantan programas de ejercicios físicos dirigidos a las actividades cotidianas del personal.

En el ámbito de la economía empresarial, este tipo de actividades resultan beneficiosas, pues con la aplicación de ejercicios físicos en un momento de la jornada laboral, en sus diferentes manifestaciones, ya que además de producir un descanso activo, esta parada no va a repercutir negativamente en el flujo de producción, pues el tiempo que se dedica a esta actividad es de pocos minutos, el cual se recupera e incluso se supera en la productividad de los trabajadores, pues luego de la realización del ejercicio físico, los mismos tienen una entrada y disposición para el trabajo superior a antes de la realización de los mismos.

En un estudio realizado en la ciudad de Medellín - Colombia para indagar sobre conocimientos, actitudes y prácticas de actividad física y sus factores asociados en 3.979 personas de ambos sexos y diferentes grupos de edad, se concluyó que solo una de cada cinco personas (21,2%) realiza suficiente actividad física para proteger la salud. La actividad física es mayor en los hombres, y aumenta con el nivel socioeconómico y con la educación. El sedentarismo se adopta tempranamente en la juventud y se mantiene a lo largo de la vida. La actividad física se asocia a un mejor balance en la composición corporal (Martínez et al., 2008).

En el presente trabajo, el 74% de la población afirmó no haber recibido orientación profesional de manera continua de ejercicios físicos para realizar durante su jornada laboral, lo cual debe convertirse en una estrategia de la institución para aumentar la calidad de vida laboral, lo cual se verá reflejado en una mayor productividad en cada una de las especialidades, y de forma directa contribuirá a disminuir los índices de incapacidad laboral reportados en otras unidades del país. Finalmente en este aspecto de salud laboral y de acuerdo a los resultados anteriormente enunciados, la población analizada cree conveniente en mayor porcentaje direccionar este tipo de ejercicios laborales de corta duración a estructuras anatómicas como la espalda (30%) y miembros posteriores (piernas) (25%) y en menor porcentaje al cuello (14%) y la cintura (15%) (Figura 8).

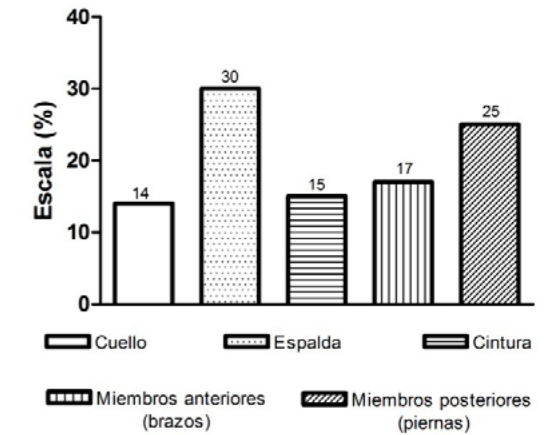


Figura 8. Región del cuerpo prioritaria para la realización de ejercicios físicos durante la jornada habitual de trabajo en la población de estudio. $n= 195$

Conclusiones

Se evidenció en la población de estudio un personal activo joven orientado principalmente a especialidades de exigencia física como el EMCAR y ESMAD, en donde no se determinó ningún tipo de capacitación para asumir ejercicios físicos de corta duración encaminados a disminuir patologías osteomusculares relacionadas con la actividad laboral. Esta población, es susceptible de capacitación en este tipo de actividades físicas y podrían incluirse dentro de los planes de salud ocupacional y bienestar laboral, dentro de programas específicos de pausas activas o gimnasia laboral.

Los periodos laborales determinados en el presente estudio estuvieron en general acorde a los regímenes establecidos en los estatutos laborales, sin embargo, se evidenció una falta de descansos periódicos durante la jornada laboral, lo cual disminuye la capacidad de producción dentro de cada una de las especialidades. Este tipo de descansos intermedios dentro de la jornada laboral son recomendados junto con la combinación de ejercicios físicos de corto tiempo como estrategia para la disminución de estrés laboral y relajación neuromuscular. Se recomienda como producto de esta investigación ejercicios dirigidos especialmente a estructuras anatómicas como espalda y miembros posteriores.

De manera relevante se estableció en la población de estudio la ausencia en gran porcentaje, de actividades o ejercicios físicos fuera de su jornada de trabajo, asociado de igual forma, a falta de planes de ejercicios físicos en la institución policial y a la orientación por parte de

profesionales en las áreas de educación física. De acuerdo a lo anterior, se debe instaurar e incentivar este tipo de actividades en cada una de las unidades con el objetivo de mejorar la calidad laboral y de vida en cada uno de los miembros de la institución. En general, se estableció una tendencia de la población estudiada al sobrepeso explicada especialmente por la falta de ejercicio físico tanto fuera como dentro de la jornada laboral, así como malos hábitos alimenticios y baja calidad de los alimentos consumidos durante las jornadas laborales.

Todo lo anterior, permitirá de forma significativa orientar la formulación de un módulo de educación física, que no solo este direccionado a los planes curriculares que debe abordar un estudiante en formación a patrullero, sino que también facilite su capacitación en aquellas actividades que han sido denominadas pausas activas o gimnasia laboral, y que efectivamente le permitirán en su quehacer profesional futuro disminuir patologías laborales y mejorar su rendimiento y calidad de vida. De igual forma, se estará cumpliendo con normatividades establecidas ya en Colombia como las pautadas por la ley 1355 del 2009, la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles, y da pautas para promover los ambientes sanos, la actividad física, la educación, la producción y la distribución de alimentos.

Referencias Bibliográficas

- Alonso-López, R.F. (2001). Ejercicio físico, salud y economía. *Revista Digital*. Vol 7, N°3, Buenos Aires-Argentina
- Araújo, C.L., Manucussi e Faro, A.C. (2012). Prática de atividade física entre idosos do Vale do Paraíba, São Paulo, Brasil. *Revista Enfermería Global*, 28: 204-212.
- Cano, A. (2002/01/16). La Naturaleza del Estrés. En: http://www.ucm.es/info/seas/estres_lab/index.htm
- Cuestionario Internacional de Actividad Física – IPAQ. 2002. En: <http://www.ipaq.ki.se/questionnaires/SpanIQSHL7SELFrev230802.pdf>
- Diario Uno. (2009). Los policías gordos tendrán problemas si quieren ascender. México
- Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena igual o mayor a 18 años. (2007). Observatorio Social Universidad Alberto Hurtado, Gobierno de Chile – Chiledeportes. 16 p.
- García-Ferrando, M. (1998). *Los españoles y el deporte, 1980-1995 (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*. Madrid.
- Ley 1355 del 2009. Diario Oficial No. 47.502 de 14 de octubre de 2009. Congreso de la Republica de Colombia. En: <http://www.icbf.gov.co/>
- Manuales, concepto e importancia. En: <http://www.mitecnologico.com/Main/ManualesConceptoEImportancia>
- Márquez, S., De Paz, J.A. (2000). Análisis de un modelo de cuestionario de valoración de la actividad física durante el tiempo libre (I): *Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire (LTPA)*. *Revista Digital*. Vol 5 (27). Buenos Aires, Argentina.
- Martínez, A., Trejos, J.J. (2001). Influencia de un taller de recreación terapéutica en los síntomas del trastorno de estrés postraumático de un grupo de militares. programa ciencias del deporte y la recreación, facultad de medicina, universidad tecnológica de Pereira. II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Bogotá.
- Martínez, E, Saldarriaga, J.F. y Sepúlveda, F.E. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 26 (2): 117-123
- Organización Mundial de la Salud. (2002). “Informe sobre la salud en el mundo 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana”, p.65.
- Pendeza, R.R. (2002). Documentos teóricos de educación física para la educación polimodal. Buenos Aires, Argentina.
- Policía Nacional del Ecuador. Departamento de educación física. En: <http://www.dne.gov.ec>
- Vásquez-Mejía, D.B. (2007). Estrés laboral. Universidad de El Salvador

