

Práctica de actividades físicas como estilo de vida para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún - Córdoba

Yerson David Polo Oyola

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo

2019

Práctica de actividades físicas como estilo de vida para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún - Córdoba

Yerson David Polo Oyola

Trabajo de grado para optar al Título de Profesional en
Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Director

Juan Ignacio Aduén Ángel

Magister en Intervención Integral en el Deportista

Corporación Universitaria del Caribe – CECAR

Facultad de Humanidades y Educación

Ciencias del Deporte y la Actividad Física

Sincelejo

2019



PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, COMO ESTILO DE VIDA PARA
PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS MIEMBROS DE LA POLICIA
NACIONAL DE SAHAGÚN - CORDOBA

3



Nota de Aceptación

(85,0)

Director

Evaluador 1

Evaluador 2

Dedicatoria

Hoy que veo mis sueños realizados, deseo darle gracias a Dios por fortalecerme y no desfallecer, a mis padres Fulberto Polo y Érica Óyola por su acompañamiento en cada uno de los procesos; mi hermano Andrés por ser esa personita que motiva las ganas de seguir adelante y a todos aquellos familiares y amigos de la policía nacional de Sahagún por el apoyo incondicional.

Yerson David Polo Oyola

Agradecimientos

El estudiante investigador agradece el apoyo de todas las personas que con su esfuerzo y dedicación colaboraron para la puesta en marcha de este proyecto.

El autor expresa sus agradecimientos a:

La Corporación Universitaria del Caribe CECAR, por haberme colaborado en el desarrollo y culminación de esta investigación, a través de sus profesores, directivos y demás personal.

Agradezco a los Miembros De La Policía Nacional De Sahagún - Córdoba por permitirme la realización del proyecto de investigación en sus instalaciones y la colaboración brindada por sus directivos.

Al Lic. Juan Ignacio Aduén Ángel le doy gracias por sus orientaciones e interés mostrado y ayudarme en el desarrollo y culminación de esta investigación.

Lic. Yamith López Benítez, por su paciencia y consejos en el desarrollo de este trabajo.

Tabla de contenido

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
3. Planteamiento del Problema.....	14
3.1 Descripción del Problema.....	14
3.2 Pregunta Problema.....	17
4. Objetivos.....	18
4.1 Objetivo General.....	18
4.2 Objetivos Específicos.....	18
5. Justificación.....	19
6. Marco de Referencia.....	21
6.2 Antecedentes.....	21
6.2 Marco Teórico.....	23
6.2.1 El Sedentarismo.....	23
6.2.1.1 Consecuencias del sedentarismo.....	24
6.2.1.2 Factores que influyen al sedentarismo.....	24
6.2.1.3 El sedentarismo y la obesidad.....	24
6.2.2. Actividad Física.....	26
6.2.3 Relación Entre La Actividad Física y la Salud.....	26
6.2.4 Beneficios de la Práctica de Actividad Física.....	28
7. Diseño Metodológico.....	31
7.1 Enfoque.....	32
7.2. Población.....	32
7.3 Muestra.....	32
7.4 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información.....	33
7.4.1. Observación directa.....	33
7.4.2. Encuesta.....	33
8. Análisis de la Información.....	35

9. Actividades.....	43
10. Resultados.....	51
11. Recomendaciones.....	52
12. Conclusiones.....	54
13. Cronograma.....	55
14. Referencias Bibliográficas.....	56
Anexos.....	57

Lista de gráficas

Gráfica 1. Realización de Actividades Físicas y Deportivas.....	36
Gráfica 2. Instalaciones de la Policía para Realizar Actividades Físicas.....	37
Gráfica 3. Responsabilidad de las Directivas ante la Actitud Deportiva para con los miembros de la Policía Nacional de Sahagún.....	38
Gráfica 4. Motivación para Realizar las Actividades Físicas y Deportivas.....	38
Gráfica 5. Recibir orientaciones físicas deportivas y recreativas con frecuencia.....	39
Gráfica 6. Conocimiento de las enfermedades que pueden generarse de la no práctica de actividades físicas.....	39
Gráfica 7. Consecuencias por una alimentación inadecuada si no practica actividades Físicas.....	40
Gráfica 8. Orientaciones en actividades físicas y deportivas en las instalaciones por parte de un entrenador deportivo.....	41
Gráfica 9. Gusto por practicar actividades físicas.....	41
Gráfica 10. Apoyo por parte de la familia para realizar actividades físicas constantemente.	42

Lista de tablas

Tabla 1. Preguntas de la 1 a la 6.....	35
Tabla 2. Pregunta 7.....	36
Tabla 3. Preguntas de la 8 a la 10	36
Tabla 4. Actividad 1. Visita a las Instalaciones de la Policía Nacional de Sahagún.....	43
Tabla 5. Actividad 2. Andar, correr, ir en bici, saltar la cuerda en los patios de la Policía Nacional de Sahagún.....	44
Tabla 6. Actividad 3. Bailes y Danzas.....	45
Tabla 7. Actividad 4. Actividades cotidianas.....	46
Tabla 8. Actividad 5. Deportes.....	47
Tabla 9. Actividad 6. Actividades en la Naturaleza.....	48
Tabla 10. Actividad 7. Ejercicios de preparación física.....	49
Tabla 11. Actividad 8. Otro tipo de ejercicios.....	50

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la Actividades Físicas para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún- Córdoba. Los datos se recogieron en el lugar donde ocurren los acontecimientos, por lo que a través del problema descrito se pretende determinar la importancia de la práctica de la actividad física para evitar el sedentarismo en Los Miembros De La Policía Nacional De Sahagún, como estrategia asumida por el investigador para mejorar el proceso de salud en los mismos. Se escogió la investigación - acción, aplicado en este caso a Los Miembros De La Policía Nacional De Sahagún – Córdoba. Se trató pues, de utilizar las instalaciones de la Policía Nacional, para promocionar un estilo de vida más activo, a la vez que se consigue que el nivel de actividad física de los miembros aumente. Como resultado se observó que los miembros de la Policía Nacional Activos de Sahagún se concientizaron de la importancia de practicar actividad física, pero con poco conocimiento teórico y práctico; también se notó poco conocimiento al principio de los verdaderos beneficios de realizarla de manera habitual; pero luego mejoraron.

Palabras clave: Estilo de vida activo, salud, sedentarismo, inactividad.

Abstract

The purpose of this study was to determine the physical activities to prevent sedentary lifestyle in the members of the National Police of Sahagún-Córdoba. The data were collected in the place where the events occur, so that through the problem described it is intended to determine the importance of the practice of physical activity to avoid sedentary lifestyle in Members of the Sahagún National Police, as a strategy assumed by the researcher to improve the health process in them. The investigation - action was chosen, applied in this case to the Members of the National Police of Sahagún - Córdoba. It was therefore a matter of using the facilities of the National Police, to promote a more active lifestyle, while achieving that the level of physical activity of the members increases. As a result, it was observed that the members of the Active National Police of Sahagun became aware of the importance of practicing physical activity, but with little theoretical and practical knowledge; little knowledge was also noted at the beginning of the true benefits of doing it on a regular basis; But then they improved.

Keywords: Active lifestyle, health, sedentary lifestyle, inactivity.

Introducción

En cualquier institución es importante la ejercitación física, ya que busca que la persona desarrolle su afectividad, capacidades intelectuales, junto con las corporales, sociales y motor, para mejorar su calidad de vida y alcanzar altos estándares en salud de forma integral.

La práctica de deportes, sobre todo los que se desarrollan en conjunto tales como: el fútbol, el baloncesto o el voleibol, contribuyen al trabajo en equipo, se mejoren las relaciones interpersonales, generando en el individuo sentido de pertenencia y sana convivencia; así mismo previenen enfermedades y evita el sedentarismo.

Como lo expresa la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008) más del 50 % de la población mundial es sedentaria, teniendo en cuenta que se considera sedentario a una persona que no realiza actividad física o que la realiza menos de tres veces por semana o por un tiempo menor de 30 minutos por sesión. Bien sea por el estilo de vida, actividad laboral, falta de motivación, poco tiempo libre, excesivo y mal uso de las nuevas tecnologías, o por otras razones, las personas ya no dedican tiempo a la prevención y cuidado de la salud a través de la actividad física (López, 2008).

Como policía se debe responder a un deber ser, a un perfil profesional con una serie de conocimientos, habilidades, actitudes y condiciones propicias para atender las múltiples circunstancias, problemáticas y adversidades sociales, geográficas y de violencia, que se pueden presentar en la calle, en la selva, en una comunidad, en un CAI o una estación, o en cualquier otro territorio que la profesión o la vida presente, y que son parte del trasegar cotidiano de un policía, por tal motivo la preparación física es un aspecto de suma importancia no solo a nivel de salud personal, sino que para el caso de la policía, es un aspecto clave dentro de su formación y deber ser profesional (Celis, 2011).

La mayoría de profesionales de las escuelas de formación policial, los CAI o estaciones de policía, tienen poco conocimiento sobre las características, y la manera en que se debe llevar a cabo la actividad física, lo que hace indispensable que puedan contar con personas que sean competentes en este tema y que sean especialistas en diferentes áreas deportivas, para que de este modo puedan dirigir rutinas de acondicionamiento físico y desarrollen valores como la autoconciencia por el cuidado del cuerpo y la práctica deportiva (Celis, 2011).

Desde esta propuesta se busca caracterizar el personal de policía del municipio de Sahagún en el Departamento de Córdoba, con el fin de conocer sobre sus estilos de vida, las actividades que llevan a cabo en sus horas disponibles y la cantidad de ejercicio físico que realizan con el fin de evitar el sedentarismo de los mismos, por medio de una guía que contempla actividad física.

3. Planteamiento del Problema

3.1 Descripción del Problema

Según la Organización Mundial de la Salud (2010) OMS, casi un 60% de personas en el mundo tienen actividad física pasiva, debido a que no realizan o poco participan en éstas, aumentando así el sedentarismo laboral y doméstico; este problema se ve reflejado en países desarrollados, determinándose como las principales causas el aumento del uso masivo de medio de transportes pasivos y la falta de espacios públicos como parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas.

Así mismo según datos de la OMS (2010), el 6% de las muertes en el año, es causado por el sedentarismo, lo que lo hace la cuarta causa de muertes en el mundo. De igual manera las cifras indican que el 31% de las personas que tienen edades superiores a los de más de 15 años, no tienen una vida física activa. (2014).

Las personas que sufren de sedentarismo no solo presentan problemas físicos, sino que además comienzan a tener problemas psicológicos porque esto hace que tengan problemas de autoestima al querer verse bien físicamente por lo que muchas veces actúan de manera agresiva. (Carrillo, 2015).

Muchas personas padecen de sedentarismo sin ni siquiera saberlo y solo se empiezan a dar cuenta cuando comienzan a padecer quebrantos de salud que se manifiestan la mayoría de las veces con desórdenes metabólicos y enfermedades cardiovasculares (Carrillo, 2015). Si esta problemática se redujera en un 25% estaríamos evitando cerca de 1,3 millones de muertes en el mundo (universal, 2014).

En el mundo son muchos los países en que su población policial presenta sedentarismo; en Argentina, por ejemplo, ocho de cada diez oficiales de la policía federal tienen problema de peso

causado por el sedentarismo (Domínguez, 2017). Así mismo en México el sobrepeso y obesidad afecta a la Policía, algunos estudios revelan que 7 de cada 10 policías no pueden perseguir a un delincuente por más de 100 metros (Mundo criminal, 2013).

En Gran Bretaña-Reino Unido, Un reciente sondeo halló que el 53% de los integrantes de la fuerza pública estaba excedido de peso y uno de cada 100 sufría de obesidad mórbida (Mundo criminal, 2013). De igual forma los Policías de Estados Unidos también tienen problemas con el sobrepeso, generando bajas laborales por lesiones en acto de servicio y enfermedad. Un estudio centrado en uno de los mayores departamentos de policía de Estados Unidos mostró que casi el 50% de sus agentes tenían al menos tres de los cinco mayores factores de riesgo de accidente cardiovascular: alto colesterol, fumadores, obesidad, falta de ejercicio físico y alta presión arterial (Mundo criminal, 2013).

En Ecuador, un 70% de los policías sufren de sedentarismo, por lo que afecta la preparación física de los deportistas y no permiten alcanzar un adecuado rendimiento y condiciones impredecibles donde se podría obtener las aptitudes apropiadas, para enfrentar las pruebas físicas a las que son sometidos (Cañar, 2015).

Colombia, no es ajeno a esta problemática, en un informe realizado por la Organización Mundial de la Salud durante el año 2016, nuestro país fue comparado con otros 10 países de la zona y ocupó el primer lugar de aquellos que realiza menos actividad física puesto que el número de personas que se ejercita mínimo 150 minutos en la semana, es inferior al 40% (Vásquez, 2016).

En ciudades como Villavicencio, se desarrolló una investigación sobre la actividad física durante el quehacer policial con el fin de realizar un diagnóstico que permitiera elaborar una guía de educación física para este personal (González, Pinzón, Morera, & Medina, 2007).

En ciertos periodos de tiempo que por lo general son cada 4 años, los policías en servicio activo, son evaluados laboral, médica y físicamente, asignando una calificación cuantitativa que

influye para los ascensos al inmediato grado superior; sin embargo, frente a esta realidad no se cuenta con programas o políticas encaminadas a garantizar una preparación continua para mantener en óptimas condiciones a quienes integran las filas de la Policía Nacional (Dalgo, 2014).

El municipio de Sahagún, en el departamento de Córdoba, cuenta con una estación de policía que se halla ubicada en la zona urbana. Ésta Estación de policía cuenta con 64 agentes, en diferentes cargos y desde ella se brindan diferentes programas que la Policía desarrolla a nivel de proyección comunitaria, pero ninguno a nivel interno que contribuya al fortalecer las condiciones de desarrollo ni mental de sus integrantes.

A pesar de que desde la policía Nacional se contemplan sesiones de reentrenamiento para que los uniformados no pierdan su condición física, se puede observar, que los integrantes de la policía dedican total mente su tiempo a realizar labores de prevención, atención, seguridad ciudadana, entre otros, pero ningún espacio para hacer deportes, gimnasia a nivel individual o grupal, puesto que no está asumido como una política institucional.

Radicados con sus familias en el municipio de Sahagún, por cual, cuando están de descanso o vacaciones e van a sus lugares de origen, limitándose el tiempo para hacer ocio, descansar y compartir con sus familias.

Las largas jornadas laborales en condiciones que demandan poco gasto energético debido al inmovilismo casi obligatorio; así como, la falta de cultura de movimiento que hace que los miembros policiales realicen poca actividad física, han generado serios problemas de sobre peso y obesidad en los policías. La falta de planes y programas que coadyuven al miembro policial del Servicio Urbano incrementa esta problemática, que se ve reflejada directamente en imagen institucional, calidad de servicio y salud policial principalmente.

De acuerdo a lo anterior, el problema identificado es la falta de disposición del personal que conforma la Policía Nacional del municipio de Sahagún, para realizar actividades recreo-

deportiva en su tiempo libre, lo que ha generado un incremento de los niveles de sedentarismo en ellos.

El sedentarismo en la preparación física de los oficiales de policía de la estación del municipio de Sahagún-Córdoba, se debe a que no existe una preparación física planificada, ni un uso adecuado del tiempo libre, lo que provoca el sedentarismo en los policías del distrito, ya que presentan un estado físico inadecuado, en el momento de realizar alguna actividad, puesto que el régimen de vida que llevan así lo obliga.

Por otro lado, el deterioro físico, les ocasiona una vida sedentaria, los horarios de trabajo son extensos y no cuentan con un tiempo destinado para realizar ejercicio, por lo que caen en la inactividad siendo muy perjudicial para su salud, el ritmo de vida, los horarios de alimentación, la falta de actividad física, entre otros se refleja en el sobrepeso que presenta un alto número de elementos policiales, y con ello se presentan los problemas cuando son evaluados físicamente en las pruebas físicas con fines de ascenso profesional.

Finalmente, la limitada información de la preparación física en el comando, se debe a la falta de programa de entrenamiento, la despreocupación personal por mantener sus condiciones físicas óptimas por parte de los policías, determina que se presentan estragos y síntomas de sobrepeso por su sedentarismo, puesto que de esta manera exponen su salud, y también su carrera profesional, porque al no estar preparados, y no tener un manual de entrenamiento deportivo, pueden ver truncadas sus aspiraciones.

3.2. Pregunta Problema

¿De qué manera las actividades físicas desde un programa de entrenamiento físico, se pueden convertir en un estilo de vida saludable que prevenga o disminuya el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún- Córdoba?

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Determinar la Actividades Físicas para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún- Córdoba.

4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de sedentarismo en la población en estudio.
- Analizar las principales causas de sedentarismo en los miembros de la Policía de Sahagún para poder contrarrestarlas.
- Identificar los factores de riesgos en los miembros de la policía nacional de Sahagún Córdoba.
- Proponer una intervención que promocióne un estilo de vida más activo, proporcionando las herramientas necesarias y promoviendo hábitos saludables.

5. Justificación

El uso continuo de aparatos tecnológicos, la utilización del tiempo libre y la apatía por las actividades físicas, han hecho que, en los últimos años, el sedentarismo se haya convertido en una situación problema que afecta a toda la población desde niños hasta adultos (Teran & Cavallos, 2013). La práctica continua de actividades físicas no tiene mucha importancia en la vida de las personas y esto incluye a los policías quienes dedican pocas horas al deporte u otras actividades recreativas que exijan esfuerzo físico, lo que incide en muchas ocasiones a que se presenten problemas de salud.

El desarrollo del proyecto está orientado, al estudio de las causas o factores de riesgo que puedan estar ocasionando el sedentarismo en los integrantes de la Policía Nacional del municipio de Sahagún, con el fin de elaborar una propuesta que conlleve a su disminución. Estas personas deben convertir la práctica de actividades físicas en un nuevo estilo de vida para ellos.

Se pretende que los miembros de la Policía Nacional propicien el buen desempeño de sus labores diarias; ya que estos, no cuentan con el tiempo, ni los espacios para la realización de cualquier clase de actividades físicas.

Es relevante elaborar una propuesta que contenga una serie de actividades que conlleven a la Policía de Sahagún a la modificación de su forma de vivir y laborar, la cual podría ser ejecutada y dirigida por el por el Profesional en Educación Física, ciencias del deporte.

La propuesta se hace viable dado a las necesidades de la población objeto de estudio; de igual forma porque cuenta con los recursos y no se requiere de altos costos para su ejecución.

Es de gran relevancia social, porque pretende incidir en la disminución del sedentarismo, generar estilos de vida saludables, participación activa en las labores diarias; y mejorar el clima y cultura institucional, contribuyendo a la cualificación del personal de la Policía Nacional. Además,

causaría impacto en el distrito policial, autoridades y la sociedad, ya que aún existen falencias en el sedentarismo en la preparación física, esto es así porque no se aplica correctamente los programas de educación física, dentro del distrito.

Esta propuesta, puede contribuir a alcanzar su misión y visión, ya que, con la cualificación del personal de la Policía Nacional, se podría estar a tono con las nuevas políticas de estado que exigen mejores condiciones físicas por parte de los integrantes de las fuerzas militares.

6. Marco de Referencia

6.1 Antecedentes

Para la construcción de los antecedentes el investigador consultó trabajos similares realizados, los cuales se referencian a continuación.

A pesar de que los estudios relevan que desde la actividad física se puede tener una mejor salud, reduciendo la causa de enfermedades cardiovasculares u otros riesgos asociados a la diabetes o el cáncer; los sedentarismos siguen tomando fuerza sobre todo en los países desarrollados (Rosa, 2009). Es por esta razón, que se viene observando con preocupación esta situación y se adelantan diferentes estudios que llevan a tomar medidas preventivas en los jóvenes (Carrillo, 2015).

A nivel mundial se han realizado muchas propuestas para la prevención o erradicación del sedentarismo, pero particularmente en la atención para conocer el estado de sedentarismo de las personas, la mayoría de ellos basándose en cuestionarios que indagan sobre los hábitos de actividad física que realizan las personas (Márquez y De Paz, 2000). Ejemplos de este tipo de cuestionarios es el de la actividad física – IPAQ, desde el cual se han obtenido datos relacionados con la salud de las personas y que ayudan en protocolos investigativos y monitoreo (Encuesta nacional de hábitos de actividad física y deporte en la población chilena, 2007).

En Brasil, en la población del Valle de Paraíba, se realizó un programa de actividad física con adultos mayores y este mostro resultados muy positivos no solo a nivel de condiciones físicas sino también en su estado emocional gracias a que se vivenciaban dinámicas de integración social (Araujo y Manucussi e Faro, 2012).

Uno de los países con mayor obesidad en el mundo es México, con cerca de un 69% de sus habitantes con problemas de sobrepeso lo que equivale a aproximadamente 21 millones de personas (Diario Uno, 2009). Debido a esta situación, la policía de este país ha iniciado con programas de preparación física que permitan un mejor estado físico de su personal y de paso

aumentar la efectividad en los procedimientos policiales, brindándoles el condicionamiento físico necesario como requisito para poder aspirar a un ascenso en sus carreras policiales.

Así mismo, otros departamentos de policía como la de Ecuador, ha implementado programas similares que se complementan con una unidad de educación física, recreación y deportes, desde la cual se brindan asesorías físicas a sus integrantes con el fin de mejorar su estado físico y reducir enfermedades cardiovasculares (Cañar, 2015).

En Colombia, por su parte, se han implementado talleres de recreación terapéutica que han servido como estrategia para mejorar la salud mental de los soldados; dichos talleres incluían técnicas como catarsis, relajación, visualización y psicología energética, desde las cuales se logró disminuir el estrés y esto se apoyó en actividades recreativas que motivaron a los participantes a tener un nivel de compromiso más alto con su propio estado físico (Martínez y Trejos, 2001).

Además de los anteriores logros, también se ha comprobado que las actividades recreativas ayudan a la expresión de los sentimientos reprimidos, a reflexionar sobre la propia identidad y una conciencia del auto concepto; lo que lleva al mejoramiento de la autoestima y una mejor integración con otras personas lo que se evidencia en una mejor socialización (Martínez y Trejos, 2001).

En la ciudad de Medellín, en el departamento de Antioquia, se llevó a cabo un estudio con personas de ambos sexos y de diferentes edades con el fin de determinar el nivel de actividad física y los factores que se hallan asociados al sedentarismo. Los resultados mostraron que las mujeres son quienes menos realizan actividad física y que desde la juventud se empieza a adoptar el sedentarismo y este se mantiene a lo largo de la vida (Martínez et al., 2008).

En Villavicencio, Meta, se realizó el proyecto “La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de módulo de educación física”, desde el cual

se tomaron referentes para elaborar e implementar un módulo para la enseñanza de la educación física durante el tiempo de formación (González et al., 2007).

A nivel regional y local, se han desarrollado estudios desde el programa de ciencias del deporte y la actividad física, como también Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia) de Vidarte, Vélez, Aduen (2015).

6.2. Marco Teórico

Así mismo para la construcción del Marco Teórico el investigador consultó trabajos similares realizados y teóricos, los cuales se referencian a continuación.

6.2.1. El sedentarismo.

OMS, 2010. Afirma que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, llegándose a considerar una epidemia, lo que repercute de forma considerable en la salud general de la población mundial, en la prevalencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, y en sus factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en la sangre o el sobrepeso (Márquez, Rodríguez y De Abajo, 2006; OMS, 2010).

Toda persona tiene las condiciones para mantenerse activa físicamente durante su periodo de vida, independientemente de la labor que realicen y las ocupaciones que desempeñen (OMS, 2002).

El sedentarismo puede ser entendido como la no realización de actividad física regular, preferentemente diaria, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana. Una persona sedentaria tiene mayores riesgos de adquirir enfermedades cardiovasculares por lo que el estarse quieto no es recomendable además porque las actividades físicas ayudan a evitar el riesgo de contraer enfermedades como hipertensión, obesidad y diabetes (Álvarez, 2010).

Se dice que hay sedentarismo cuando hay ausencia de ejercicio físico habitual y de movimiento en la persona. Semanalmente, se deben realizar como mínimo tres días de ejercicio en periodos no inferiores a 30 minutos que pueden ser repartidos a lo largo del día; de no ser así, se dice que la persona es sedentaria (Carrillo, 2015).

La actividad física puede contribuir a prolongar la vida y mejorarla notablemente a nivel fisiológico, social y psicológico, puesto que hay una relación entre el ejercicio y las respuestas que da el cuerpo. Una persona adulta que tienen buena actividad física tienen menos probabilidades de padecer enfermedades crónicas (Pendeza, 2006).

6.2.1.1. Consecuencias del sedentarismo.

Desde el sedentarismo se generan diferentes consecuencias negativas para la salud del ser humano. Algunas de ellas es el correr mayor riesgo de padecer problemas cardiovasculares por falta de inactividad física lo que hace que el aparato respiratorio se debilite y sea más ineficaz; esto se traduce al mismo tiempo en problemas de diabetes, cardiopatía, osteoporosis y fracturas, al igual que en hipertensión arterial (Carrillo, 2015).

Además de lo anterior, cuando el sedentarismo se empieza a volver parte de la vida cotidiana de las personas, se empiezan a generar dificultades que van desde aumento de los riesgos de sufrir una presión arterial, dificultades de hipertensión, afecciones cardiacas, problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, reuma e infartos; obesidad, arterioesclerosis, dolores musculares y propensión a la diabetes (Padial, 2010).

6.2.1.2. Factores que influyen al sedentarismo.

Decimos que una persona es sedentaria cuando no realiza actividades en el día a día que le lleven a una cantidad mínima de movimiento desde el cual se produzca un gasto de energía diferente al que se produce con las actividades cotidianas. Son muchos los factores que pueden incidir a que una persona no desee realizar actividades físicas como el ejercicio o el deporte y la

mayoría de ellos tienen que ver con el poco aprovechamiento del tiempo libre y acomodarse a hábitos alejados de todo esfuerzo físico (Carrillo, 2015).

6.2.1.3. El sedentarismo y la obesidad.

Factores como la malnutrición y un estilo de vida de poco ejercicio o actividad física, están haciendo que cada día sean mayores los números de personas con problemas de obesidad, la cual es vista como una enfermedad de moda en la sociedad, especialmente en América Latina (Bur, 2009). Muchas de las razones para la obesidad están dadas por el incremento en la inactividad física, los hábitos de la vida urbana y el sedentarismo (Carrasco, 2009).

6.2.2. Actividad Física

La actividad física es un comportamiento complejo y difícil de definir; ya que engloba desde actividades de baja intensidad como bajar escaleras o pasear, a otras más extenuantes, como realizar una maratón (Serra et al., 2006).

Se puede definir la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (Aznar y Webster, 2006; OMS, 2010).

Esta definición solo atiende al plano físico, pero hay que tener en cuenta que la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana y reúne una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural, por lo tanto, cualquier definición o explicación de este concepto debería incluir estas tres dimensiones. De esta manera, se concluye que la definición más completa para referirnos a actividad física sería la siguiente: “cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea” (Devís, 2000, p.16).

La “actividad física” y el “ejercicio físico” son dos términos, que en el ámbito cotidiano pueden confundirse e incluso utilizarse como sinónimos.

Para comprender la relación que existe entre estos dos conceptos, se alude a Aznar y Webster (2006), quienes exponen que la actividad física se trata de un vocablo amplio que comprende el concepto de “ejercicio físico”.

“El ejercicio físico es un término más específico, que implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia, con el objetivo de mejorar y mantener la condición física de la persona” (Aznar y Webster, 2006, p.11).

Para Serra, Román y Aranceta (2006), el ejercicio físico es también toda actividad física planificada y estructurada, que se realiza con la intención de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. Entendiendo esta última como el desarrollo o adquisición de las capacidades físicas básicas (velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad).

La condición física es otro concepto fundamental para poder comprender de forma adecuada que es la actividad física.

Según Devís (2000), podemos expresar que la condición física es un estado, producto o nivel de forma física determinado en alto grado por la genética, que se obtiene de medir, mediante pruebas o test físicos, los distintos componentes o cualidades de que consta.

Por su parte, Aznar y Webster (2006) la definen como un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana. Describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

Esta última, en la que se introduce la idea de bienestar, puede estar más cerca del concepto de salud como podremos observar en el siguiente apartado.

6.2.3. Relación entre la Actividad Física y la Salud

Para poder entender cualquier relación entre salud y actividad física lo primero es ser conscientes de la evolución del concepto de salud dentro de este ámbito. La actividad física, guarda una relación con la salud, que ha ido cambiando a través de la historia.

A lo largo de los últimos siglos, destacan diferentes movimientos o corrientes que relacionan la salud con la actividad física (Delgado y Tercedor, 2002):

Movimiento higienista: finales del siglo XIX y principios del XX. Debido a la falta de higiene y salubridad surge una gran preocupación social, donde se empieza a dar diversos criterios de higiene.

Movimiento fitness: desde mediados del siglo XX a los años 70. Su principal finalidad es conseguir un aumento de la condición física. Se busca el rendimiento y prima lo cuantitativo frente a lo cualitativo. Este movimiento en la última década se ha ido orientando más hacia la salud y de este modo se ha introducido en diferentes contextos como el educativo entre otros.

Movimiento social hacia la salud: década de los 80. Después del movimiento fitness, se desencadena un interés creciente sobre la salud. Aparecen fenómenos como la gimnasia de mantenimiento y un auge por la dietética y un aumento considerable de la práctica de actividad física improvisada.

Como se puede observar, a través de estos movimientos sucesivos en el tiempo, el concepto de salud fue evolucionado con ellos. Desde comienzos del siglo XX que se entendía como salud la ausencia de enfermedad, se tenía por tanto una visión higiénica y terapéutica de la actividad física relacionándola a la prevención de enfermedades derivadas de los problemas de salubridad. Hasta principios del siglo XXI que el concepto de salud desechó el sentido higiénico, aunque aun manteniendo el carácter preventivo vinculado en este caso a enfermedades no derivadas de la falta de higiene sino modernas como son el cáncer, el exceso de colesterol, la osteoporosis o enfermedades cardiovasculares (Devís, 2003).

Actualmente, se puede distinguir tres perspectivas que relacionan la actividad física y la salud: una perspectiva rehabilitadora; una perspectiva preventiva y una perspectiva orientada al bienestar. La primera considera la actividad física como un instrumento a través del cual se puede recuperar o paliar una enfermedad o lesión o los efectos negativos que esta ocasiona La segunda

utiliza la actividad física para reducir el riesgo de lesiones o enfermedades. Por ejemplo, mediante el cuidado de la postura corporal y la seguridad en la realización de ejercicios físicos. Las dos perspectivas expuestas hasta el momento están estrechamente relacionadas a los términos de enfermedad y lesión, pero para ampliar las relaciones debemos ir más allá del concepto de enfermedad incorporando una perspectiva orientada al bienestar. Esta tercera perspectiva considera que la actividad física ayuda al desarrollo personal y social mejorando la existencia humana, incluyendo el concepto de calidad de vida. Ninguna de las perspectivas señaladas anteriormente es excluyente, sino que están interrelacionadas. (Devís, 2003).

Es importante entender que solo cuando el concepto de salud vaya más allá de la ausencia de enfermedad y se entienda como “bienestar”, las relaciones entre estos dos términos aumentarán y podremos entender la actividad física, no solo como un garante de salud, sino también como un componente que puede contribuir a nuestro desarrollo personal y social, unido al concepto de calidad de vida (Devís, 2003).

La salud consiste en la toma de posesión del propio cuerpo. Así, los que son capaces de controlar su cuerpo, de poseerlo y apropiárselo tienen más salud que los que se conforman con el bienestar material del mismo. La salud no es un “hecho” sino un “valor”, y no tiene sentido más que en el conjunto de un determinado sistema de valores (Márquez y Garatachea, 2009, p.33).

6.2.4. Beneficios de la Práctica de Actividad Física.

Numerosos son los autores que han escrito sobre los beneficios que tiene la realización de actividad física. Pero hay que tener en cuenta que para que esta práctica sea saludable y beneficiosa, debe ser realizada de forma regular y evitando los posibles riesgos que su mal uso entraña.

Entre efectos positivos para la salud que conlleva la realización habitual de actividad física, enumerados por Sánchez (1996), podemos destacar los siguientes:

Aumento del consumo máximo de oxígeno.

- Reducción de la frecuencia cardíaca a un consumo de oxígeno dado
- Mayor eficiencia del músculo cardíaco.
- Mejora de la capacidad de utilización de los ácidos grasos libres durante el ejercicio.
- Mejora de la resistencia durante el ejercicio.
- Aumento del metabolismo, lo que resulta beneficioso desde el punto de vista nutricional.
- Contrarresta la obesidad.
- Mejora la estructura de los ligamentos y articulaciones
- Aumenta la fuerza muscular
- Aumenta la liberación de endorfinas.
- Amplifica ramificaciones de la fibra muscular.
- Mejora la tolerancia al calor y aumenta la sudoración. Devís (2000).

En Devís (2000), se puede realizar una clasificación de los beneficios de la actividad física, que dividiremos en: preventivos, rehabilitadores y de bienestar.

- Preventivos: Mejora de los sistemas corporales (cardio-respiratorio, músculo-esquelético, metabólico). Disminución de factores de riesgo asociados o enfermedades cardiovasculares.
- Rehabilitadores: Biomédicos (recuperación de lesiones en el aparato locomotor, recuperación de problemas cardiovasculares). Psicológicos (ansiedad, estrés y depresión).
- De bienestar: Sentirse vital Buenas relaciones sociales. Sentido de pertenencia al grupo o comunidad; Ser capaz de hacer cosas por uno mismo. Satisfacción / diversión Mejora de la autoimagen. Seguridad.

Está demostrado que la actividad física, practicada con regularidad, reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de colon, cáncer de mama y cuenta con beneficios psicológicos (Márquez y Garatachea, 2009; OMS,

2010). Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y ayuda a mejorar el control del peso (OMS, 2010).

Considerando las aportaciones de Aznar y Webster (2006), la práctica de actividad física cuenta con numerosos beneficios para la salud, los principales son:

Durante la infancia: Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad. Promoción del crecimiento y el desarrollo saludable de los sistemas cardiovasculares y músculo-esquelético. Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico.

Durante la edad adulta: Reducción de la probabilidad de convertirse en una persona obesa. Reducción de la morbilidad y mortalidad derivadas de enfermedades crónicas. Mejora la masa ósea, reduciendo la probabilidad de padecer osteoporosis en etapas posteriores de la vida.

Durante toda la vida: Establecimiento de modelos de actividad física. Incremento de las posibilidades de convertirse en una persona adulta activa.

Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	DEFINICIÓN	INDICADORES
	Carencia de ejercicio físico Vida moderna Obesidad	Puede ser entendido como la falta realización de actividad física regular, preferentemente diaria, por lo menos 30 minutos al día, durante la semana.	<ul style="list-style-type: none"> • Debilidad y Rutina • Inactividad física
Factores de Riesgo	Alcohol Tabaco Drogas Nivel de actividad física	Los Factores de Riesgo son todas las circunstancias o situaciones que aumenta las probabilidades de una persona de contraer una enfermedad o cualquier otro problema de salud. Los factores de riesgo implican que las personas afectadas por dicho factor de riesgo, presentan un riesgo sanitario mayor al de las personas sin este factor.	<ul style="list-style-type: none"> • Cáncer y presión arterial

7. Diseño Metodológico

7.1. Enfoque

Desde el paradigma es cuantitativo atendiendo a las bases epistemológicas que sustentan los estudios empírico analítico. Desde el diseño es de corte descriptivo esta investigación se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto. Este enfoque es el pertinente porque la intención del proyecto es el mejoramiento de un problema detectado dentro de un aula contexto, donde el objetivo es interactuar y al mismo tiempo que se logra mejorar dicho problema (Sampieri, Fernández & Baptista, 2014).

El enfoque utilizado es de tipo descriptivo. De acuerdo con las variables de este estudio los objetivos planteado y el tipo de investigación; “permite la interacción entre el sujeto y el objeto de estudio, permitiendo además recoger los datos en forma directa de la realidad” (UNA, 1999, p. 36) en opinión con el autor, dicho diseño, permite el análisis sistemático del problema en la realidad con el propósito bien sea describirlo, interpretarlo, entender su naturaleza y factores constituyentes, explica sus causa y efecto, o reducir su ocurrencia, haciendo uso de método característica de cualquiera de los paradigma o enfoque de investigaciones conocidos o en desarrollo. Así mismo, los datos de interés son recogidos en forma directa de la realidad, a partir de los datos originales o primario. Los datos se recogen en el lugar donde ocurren los acontecimientos, por lo que a través del problema descrito se pretende determinar la importancia de la práctica de la actividad física para evitar el sedentarismo en Miembros de la Policía Nacional de Sahagún – Córdoba, como estrategia asumida por el investigador para mejorar el proceso de salud en los mismos.

7.2. Población

Según Tamayo y Tamayo (1997) “La población se define como la totalidad del fenómeno a estudiar donde las unidades de población poseen una característica común, la cual se estudia y da origen a los datos de la investigación” (p. 114).

El proyecto va dirigido a Los Miembros De La Policía Nacional De Sahagún – Córdoba. Que son 70 miembros activos.

70 Policías-----100%

35 Policías-----x

$$x = \frac{35 \text{ policias} * 100\%}{70 \text{ policias}} = \frac{3500}{70} = 50 \%$$

7.3. Muestra

La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población.

El tipo de muestra que se seleccione dependerá de la calidad y cuán representativo se quiera sea el estudio de la población.

La muestra con la cual se trabaja en el presente trabajo es la Aleatoria, esta es cuando se selecciona al azar y cada miembro tiene igual oportunidad de ser incluido. Jacqueline Wigodski, (2010).

En tal sentido el investigador optó que la muestra es la mitad del 100% de los Miembros activos De La Policía Nacional De Sahagún – Córdoba, para un total de 35 policías.

7.4. Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

Como técnica de la recolección de la información, se optó por:

7.4.1. Encuesta.

La encuesta es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos del proyecto de investigación. Las preguntas formuladas en esta encuesta conforman un cuestionario que permite estandarizar e integrar el proceso de recopilación de datos. Un diseño mal construido e inadecuado conlleva a recoger información incompleta, datos

no precisos de esta manera genera información nada confiable. Por esta razón el cuestionario es en definitiva un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir. Según Manuel Galán Amador (2009) el cuestionario puede aplicarse a grupos o individuos estando presente el investigador o el responsable de recoger la información o puede enviarse por correo a los destinatarios seleccionados en la muestra. Ver anexo 2.

Debido a su administración se pueden presentar problemas relacionados con la cantidad y la calidad de los datos que se pretenda obtener para el estudio. Algunos problemas asociados con el envío de los cuestionarios podrían ser que no fuesen devueltos, los consultados pueden evadir la respuesta y algunas preguntas. O no darles la importancia necesaria a las preguntas proporcionadas. Por ello y otros factores más el instrumento que se use para la recolección de datos debe ser objeto de una cuidadosa elaboración.

El cuestionario propuesto para este trabajo está organizado por un encabezamiento, un objetivo y un instructivo que orientaran al miembro de la policía para responder de forma adecuada el cuestionario.

Este además está estructurado por 10 preguntas cerradas, en los que cada policía escogerá la mejor opción.

8. Resultados

A continuación, se presenta el análisis de las respuestas dadas por los Miembros de la Policía Nacional de Sahagún – Córdoba. En el cuestionario aplicado tipo encuesta. Para dar respuesta a los objetivos específicos del presente trabajo, específicamente al segundo objetivo propuesto.

Tabla 1

Preguntas de la 1 a la 6

Preguntas	Conceptos		No	
	Si			
	Fr	%	Fr	%
1. ¿Realiza usted actividades físicas y deportivas?	5	14.2%	30	85,7%
2. ¿Consideras usted que exista en las instalaciones de la policía lugares donde puedan los miembros realizar actividades físicas?	30	85.7%	5	14.2%
3. ¿Crees que las directivas están siendo responsables ante la actitud deportiva que deben asumir con los miembros de la policía?	10	28,5%	25	71.4%
4. ¿Considera usted que los miembros de la policía están siendo motivados por los representantes para hacer actividades físicas y deportivas?	14	40%	21	60%
5. ¿Le gustaría recibir orientaciones físicas deportivas y recreativas con frecuencia?	35	100%	0	0%
6. ¿Conoce las enfermedades que pueden generarse de la no práctica de actividades físicas?				

Tabla 2

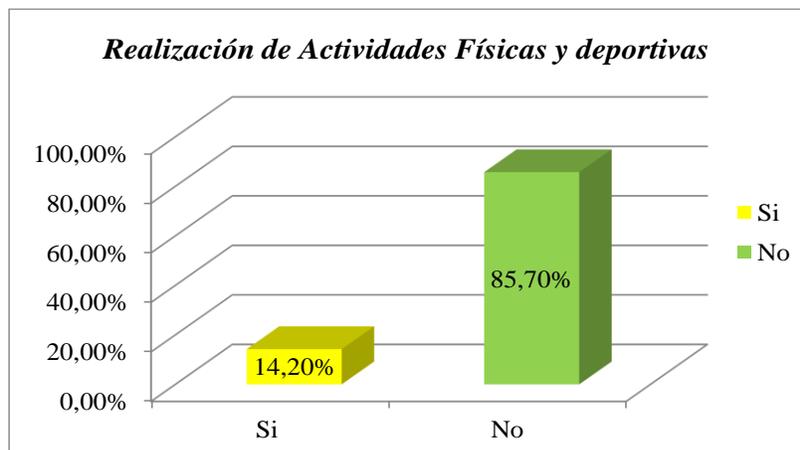
Pregunta 7

Preguntas	Mucho		Poco		Nada	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
7. ¿Qué tanto conoce usted sobre las consecuencias que le puede traer una alimentación inadecuada si no practica actividades físicas?	20	57.1%	8	22.8%	2	5.7%

Tabla 3

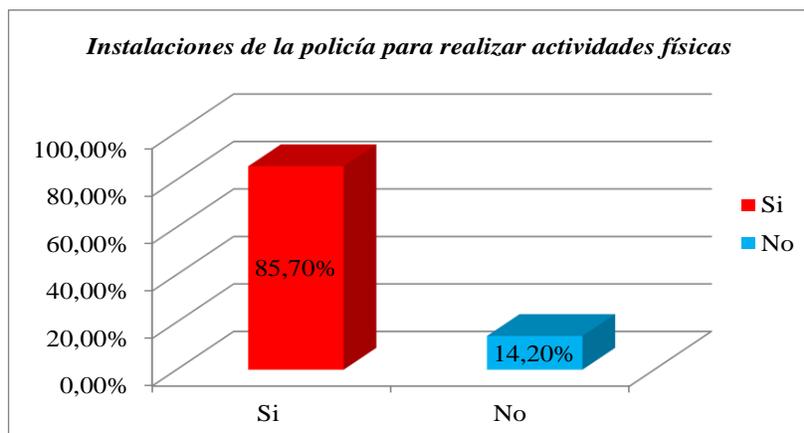
Preguntas de la 8 a la 10

Preguntas	Mucho		Suficiente		Poco		Nada	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
8. ¿Ha recibido usted orientaciones en actividades físicas y deportivas en las instalaciones por parte de un entrenador deportivo?	0	0%	0	0%	16	45.7%	19	48.5%
9. ¿Qué tanto le gustaría practicar actividades físicas?	35	100%	0	0%	0	0%	0	0%
10. ¿Su familia le apoya para que realice actividades físicas constantemente?	0	0%	0	0%	35	100%	0	0%



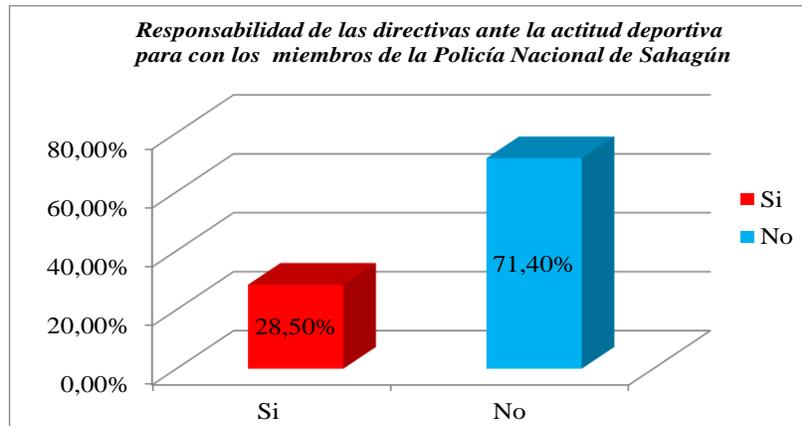
Gráfica 1. Realización de Actividades Físicas y Deportivas

De los 35 integrantes de la policía; 5 respondieron que sí realizan actividades físicas, y esto equivale a un 14,2; mientras que 30 de ellos respondieron que no y equivale a 85,70%. Indudablemente la mayoría de los miembros de la policía no están realizando ninguna actividad física, lo que evidencia que, de seguir así, se puede llegar al sedentarismo.



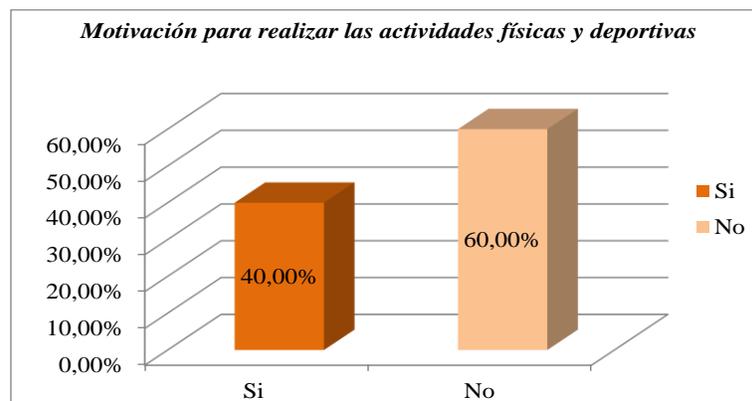
Gráfica 2. Instalaciones de la Policía para Realizar Actividades Físicas

30 miembros de la policía expresan que si hay lugares en las instalaciones de la policía nacional en la ciudad de Sahagún para realizar actividades físicas; y equivalen a 85,70; sólo 5 expresaron que no y equivalen al 14,20%. Los que afirmaron que si hay lugares para realizar las actividades físicas hicieron la salvedad de que, aunque existen estos espacios, no son usados para tales fines, aunque ellos quisieran.



Gráfica 3. Responsabilidad de las Directivas ante la Actitud Deportiva para con los miembros de la Policía Nacional de Sahagún

De los 35 miembros de la policía, 28,50% dijeron que las directivas si son responsables ante la actitud deportiva que deben asumir, pero más de la mitad que son 25, dijeron que no son responsables, y equivale al 71,40%. Esto demuestra que no se está cumpliendo a cabalidad con las actividades físicas y deportivas en la Policía Nacional de Sahagún.



Gráfica 4. Motivación para Realizar las Actividades Físicas y Deportivas

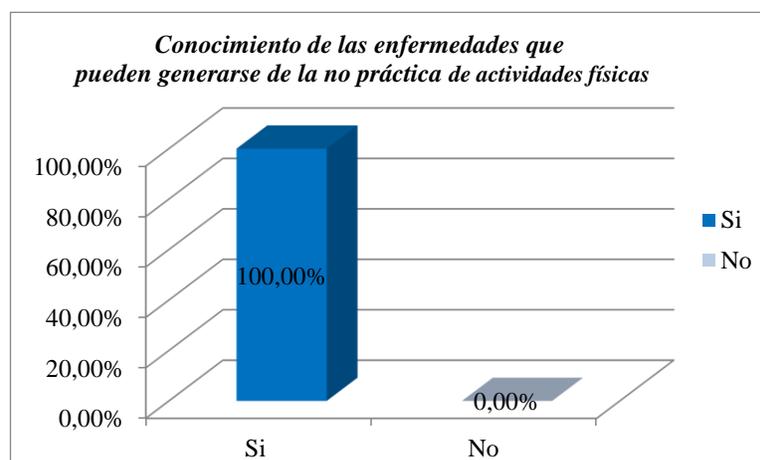
14 de los miembros de la policía encuestados respondieron que, si son motivados para la realización de actividades físicas, esto equivale al 40%, 21 de los miembros respondieron que no y equivale al 60%. Esto representa más de la mitad, por lo que se deduce que en realidad no se está

motivando adecuadamente a los miembros de la policía nacional para realizar las actividades físicas correspondientes.



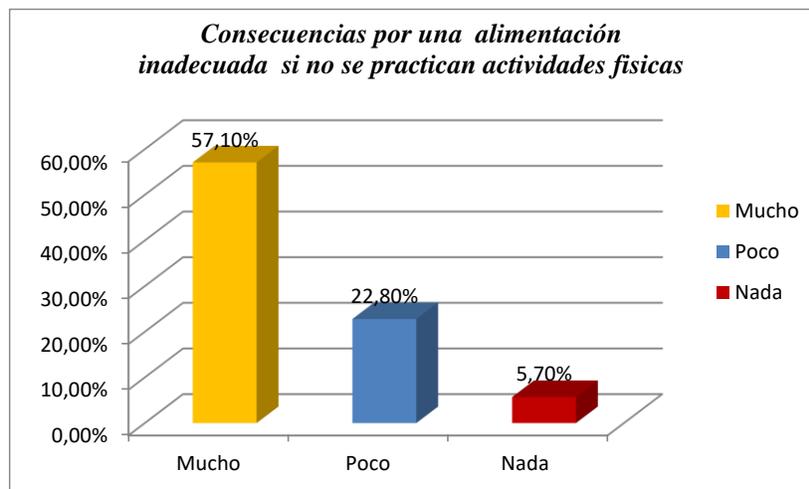
Grafica 5. Recibir orientaciones físicas deportivas y recreativas con frecuencia

Los 35 miembros de la policía encuestados, que son la totalidad respondieron que, si desean recibir orientación física, deportiva y recreativa con frecuencia ya que prácticamente casi nunca lo hacen, esto es el 100%, ninguno dijo que no desea recibir orientaciones.



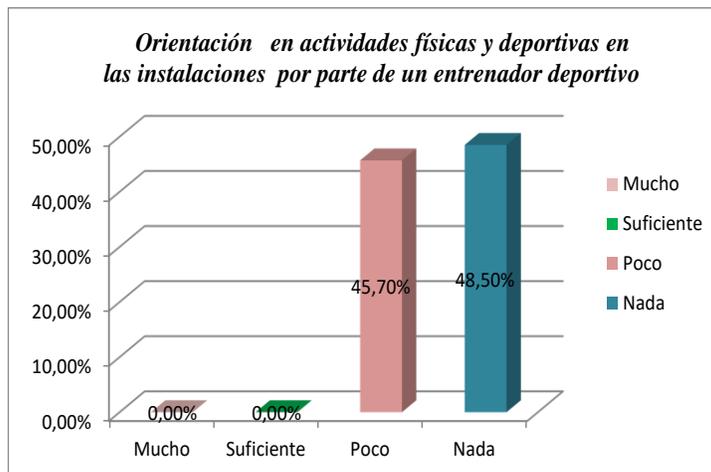
Grafica 6. Conocimiento de las enfermedades que pueden generarse de la no práctica de actividades físicas

El 100% de los encuestados respondieron que si conocen las enfermedades que se pueden generar por causa de no practicar actividades físicas; pero al mismo tiempo afirmaron que no hay concientización de parte de ellos mismos.



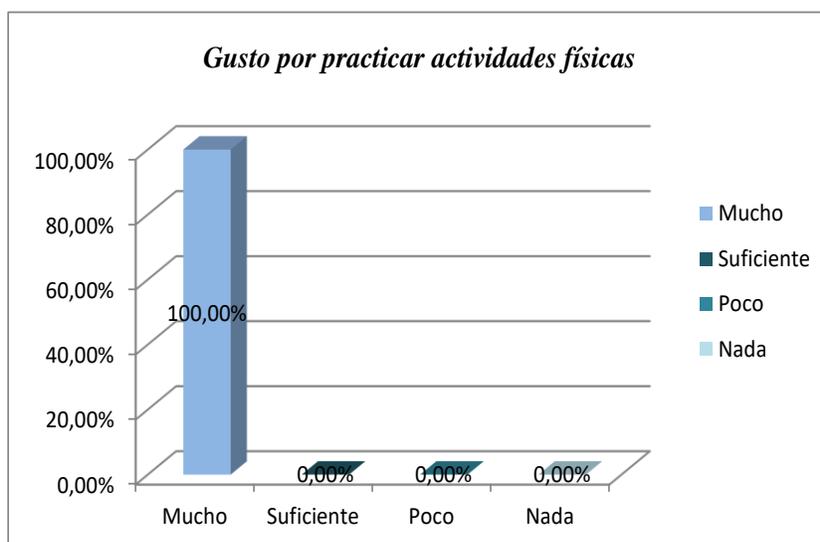
Grafica 7. Consecuencias por una alimentación inadecuada si no practica actividades físicas

El 57,10% de los encuestados respondieron que conocen mucho las consecuencias por una alimentación inadecuada y si no se practican actividades físicas; el 22,80% respondió que conocen poco estas consecuencias y tan sólo el 5,70% nada. Queda claro que a pesar de que conocen mucho estas consecuencias no buscan las maneras de que esto mejore mediante una buena alimentación y practicando actividades físicas.



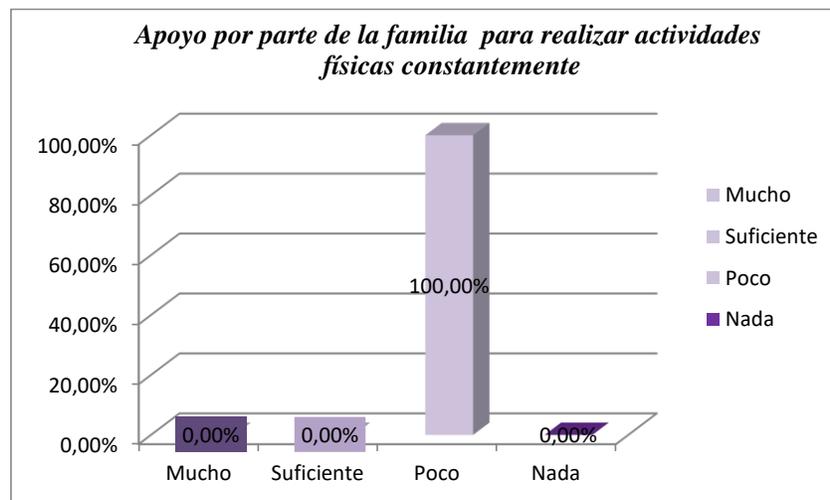
Grafica 8. Orientaciones en actividades físicas y deportivas en las instalaciones por parte de un entrenador deportivo

Ninguno de los encuestados respondió que sí han recibido mucho las orientaciones en actividades físicas por parte de un entrenador deportivo; por consiguiente, ninguno respondió que han sido suficientes las orientaciones, sólo el 45,70% respondió que han sido poco las orientaciones y el 48,50% respondió que nada. Lo que una vez más deja claro que las orientaciones físicas por parte de un entrenador deportivo en los miembros de la policía nacional han sido pocas.



Grafica 9. Gusto por practicar actividades físicas

El 100% de los miembros de la policía encuestados respondieron que les gustaría mucho practicar actividades físicas; situación que debe ser aprovechada para no permitir que el sedentarismo se de en ellos.



Grafica 10. Apoyo por parte de la familia para realizar actividades físicas constantemente

El 100% de los miembros de la policía encuestados que equivale a 35, respondieron que reciben poco apoyo por parte de la familia para realizar actividades físicas con permanencia, según ellos a los familiares les da igual; situación que es preocupante porque ante todo son seres humanos que necesitan el calor familiar.



9. Actividades

Tabla 4

Actividad 1. Visita a las Instalaciones de la Policía Nacional de Sahagún.

Fecha	Hora	Objetivos	Actividad	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Día Viernes de cada semana del mes de Mayo de 2017	8:00 a 9:00 am	Obtener el apoyo del Director de la Policía Nal. En Sahagún para la realización del proyecto.	Visita a las Instalaciones de la Policía Nal. En Sahagún	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo y presentación. ✓ Exposición del motivo de la visita. ✓ Explicación del proyecto.. 	Humanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. 	Resultado positivo. La propuesta fue acogida.

OBSERVACIONES: Complacencia por parte de las directivas de la Policía Nal. En Sahagún.



Tabla 5

Actividad 2. Andar, Correr, Ir en Bici, Saltar la Cuerda en los Patios de la Policía Nacional de Sahagún.

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Día Miércoles de cada semana del mes de Julio de 2017	6:00 a 8:00 am	Realizar una propuesta de intervención para promocionar un estilo de vida más activo, proporcionando las herramientas necesarias y promoviendo hábitos saludables	Andar, correr, ir en bici, saltar la cuerda	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo y presentación. ✓ Exposición del Explicación de las actividades. ✓ Ejecución de las actividades 	Bicicletas, cuerda	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. 	Las actividades se realizaron de forma activa por los integrantes de los miembros de la policía e hicieron sugerencias..

OBSERVACIONES: Complacencia por parte de los miembros de la policía Nal. En Sahagún y de las directivas

Tabla 6*Actividad 3. Bailes y Danzas*

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Día Jueves de cada semana del mes de agosto de 2017	7:00 A 9:00 am	Realizar las actividades del de baile y danza como actividades físicas que contribuyen a erradicar el sedentarismo	Danzas del mundo africano, europeo, bailes regionales, jota, danza contemporánea	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Saludo, ✓ Presentación del responsable de los bailes. ✓ Explicación de los pasos. ✓ Audición y ejecución de los bailes y danzas. 	Equipo de sonido, vestuarios apropiados para cada baile.	<ul style="list-style-type: none"> • investigador. 	Se logró que los miembros bailaran los diferentes bailes y danzas de forma agradable.
OBSERVACIONES: Buena disciplina, atención y ejecución.							

Tabla 7**Actividad 4. Actividades cotidianas**

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Día lunes de cada semana del mes de Septiembre	En algunas horas del día	Propiciar las actividades cotidianas tanto en las instalaciones de la policía como en las casas de los miembros de la Policía Nal. En Sahagún.	Caminar, subir escaleras, barrer, manualidades domésticas, limpiar y lavar carros.	*Proyección de un video de actividades cotidianas. * Explicación por parte del investigador a cerca de las actividades cotidianas más concurridas. - * Programación y ejecución de las actividades.	Video beam USB Portátil Instalaciones de la Policía, Elementos de aseo, casas de los miembros de la policía.	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. 	Los miembros de la policía se mostraron muy interesados, e hicieron varias preguntas y cumplieron a cabalidad con las actividades de estas prácticas.
OBSERVACIONES: Tanto las directivas como los miembros activos de la policía mostraron total interés y manifestaron agrado en todas las actividades propuestas.							

Tabla 8*Actividad 5. Deportes*

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Un día de cada semana del mes de Octubre de 2017	8:30 am a 9:30 am	Favorecer diversas alternativas de deporte para generar en los miembros de la policía actividades físicas.	Balonmano, futbol, beisbol, atletismo	-Se llevarán a los miembros de la policía a los diferentes lugares en Sahagún donde se puedan realizar estas actividades. - Realización de partidos entre los miembros. - valoración por parte del investigador.	Cancha de futbol en Sahagún. Cancha de baloncesto en Sahagún. Pacios amplios en Sahagún.	• Investigador.	Mucha concentración de los miembros de la policía, excelente comportamiento. -Estas actividades se evaluarán mediante la ponderación por parte de un profesional experto

OBSERVACIONES: Excelente comportamiento en la ejecución de las diferentes actividades propuestas.



Tabla 9

Actividad 6. Actividades en la Naturaleza

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Primera, segunda y tercera semana del mes de Noviembre	6:30 am a 9:30 am	Brindar diversas alternativas de actividades físicas al aire libre para que los miembros desarrollen aprendizajes significativos a través de la naturaleza.	Senderismo Escalada	-Se llevarán a los miembros de la policía a lugares donde prevalezca la belleza de la naturaleza, salidas de campo. -salidas fuera de la ciudad.	Ambiente natural Alimentos, agua etc.	Facilitador del proyecto, Coordinador de grupo.	Mucha concentración de por parte de los miembros de la policía excelente comportamiento.
OBSERVACIONES: Integrantes de la policía atentos y felicitaciones al investigador que organizó la actividad.							



Tabla 10

Actividad 7. Ejercicios de preparación física

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Los días viernes de cada semana del mes de febrero de 2018	6:30 am a 7:30 am	Realizar diferentes ejercicios de preparación física.	Flexiones de brazos Multisaltos Estiramientos musculares	-Se llevarán a los integrantes de la policía nacional a los patios de las instalaciones. -Explicación de la metodología -Ejecución de las actividades físicas.	Humanos	Facilitador del proyecto,	Mucha concentración excelente comportamiento -Esta actividad se evaluó mediante determinados ejercicios

OBSERVACIONES: Despertó mucho el deseo de continuar y felicitaron al facilitador de la propuesta.

Tabla 11*Actividad 8. Otro tipo de ejercicios*

Fecha	Hora	Objetivos	Actividades	Metodología	Recursos	Responsable	Evaluación
Los días viernes de cada semana del mes de marzo de 2018	6:30 am a 7:30 am	Realizar otro tipo de ejercicios.	Yoga Gimnasia Mantenimiento	-Se realizarán este tipo de ejercicios en lugares de relajación rodeados de la naturaleza y en sitios como sauna, spa.	Humanos Elementos necesarios	Facilitador del proyecto,	Mucha concentración excelente comportamiento

OBSERVACIONES: Despertó mucho el deseo de continuar y felicitaron al facilitador de la propuesta.

10. Resultados

La práctica de actividades físicas, como estilo de vida para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía Nacional de Sahagún Córdoba tuvo como objetivos: determinar el nivel de sedentarismo en la población en estudio, analizar las principales causas de sedentarismo en los miembros de la Policía de Sahagún para poder contrarrestarlas, identificar los factores de riesgos en los miembros de la policía nacional y proponer una intervención que promocióne un estilo de vida más activo, proporcionando las herramientas necesarias y promoviendo hábitos saludables.

Cada una de las actividades propuestas fue eficaz, puesto que se observó un cambio de actitud en los miembros activos de la policía Nacional de Sahagún Córdoba, mejorando su calidad de vida a través de la práctica de actividades físicas.

11. Discusión

A través de este trabajo, se pudo observar que no solo es competencia del área de Educación Física, la promoción de la salud en el centro educativo, aunque esta debe ser un pilar fundamental en el que se apoye. Los profesores a cargo de otras áreas pueden introducir en sus clases propuestas como “los descansos activos”, que promuevan de forma transversal contenidos de Educación Física y a la vez que se trabajan los propios de su materia.

Es necesario entonces que la Policía Nacional de Sahagún, se una para trabajar remando hacia un mismo objetivo común. Es imprescindible, para que cualquier iniciativa o intervención propuesta tenga resultados positivos, la colaboración de todos los integrantes o miembros activos y directivos del mismo.

Con la presentación realizada al comienzo se consigue mostrar a los miembros de la Policía Nacional de Sahagún los principales beneficios de la realización asidua de actividad física, mencionadas en párrafos anteriores y concienciarles también de los peligros que tiene un estilo de vida sedentario para su salud.

La metodología propuesta para las intervenciones, motiva la creación de una conciencia crítica en los policías. El descubrimiento guiado les implica en su propio aprendizaje, lo que propicia la reflexión; y la visión holística, que alienta la conciencia crítica, involucrándolos en experiencias reflexivas, sobre la actividad física en nuestra cultura consumista y en un estilo de vida saludable. De esta manera, los miembros activos de la policía podrán contar con una opinión propia sobre actividad física y podrán ser críticos con su práctica.

Las intervenciones propuestas tienen que llevarse a cabo durante un largo periodo de tiempo, para que se consoliden y funcionen de forma óptima. Así, policías conseguirán las herramientas necesarias para conseguir unos hábitos saludables que perduren en el tiempo. No

pueden tratarse de actuaciones puntuales, porque de ser así no servirían para alcanzar ningún objetivo, simplemente serían formas de pasar el tiempo.

12. Recomendaciones

A la directiva de la Policía Nacional de Sahagún Córdoba:

Adelantar gestiones para dotar a las Instalaciones de los elementos básicos indispensables con los que no se cuenta: elementos para ejercicios Físicos, balones de fútbol, balones de balón cesto, entre otros recursos indispensables para la completa formación integral y física de los miembros de esta institución

Velar porque los miembros de la Policía nacional se esfuercen en utilizar los pocos elementos existentes, con los que cuenta la institución en la actualidad y motivarlos a seguir adelante en relación con su salud física.

Familiarizar a los miembros de la Policía Nacional con el manejo de herramientas de trabajo Físico, deportes, entre otros; también con la naturaleza y otros contextos para que interactúen más con los mismos.

En adelante seguir con las actividades propuestas por el investigador, para que se habitúen y no lleguen al sedentarismo.

A los familiares:

Hacer acompañamiento a los miembros de la policía en sus actividades cotidianas, así se motivan más a seguir adelante en todos los procesos.

Motivarlos cada día a seguir adelante, con amor todo se puede lograr.

A los miembros de la Policía Nacional:

Que continúen motivados, no descuiden el compromiso con su formación y más aún no descuiden su salud física.

Que aprovechen el tiempo libre realizando cualquiera de las actividades propuestas, enseñarlas a otros familiares, compañeros u amigos y así estas pueden propender a otros contextos.

Conclusiones

Con la elaboración de este Trabajo, se expuso una serie de ideas para demostrar que es viable la promoción de un estilo de vida activo, tomando las instalaciones de la policía Nacional de Sahagún Córdoba, para mejorar el nivel de actividad física en sus miembros. De esta manera los miembros de la policía Nacional de Sahagún pueden obtener las herramientas adecuadas, para conseguir unos hábitos saludables, que le acompañen el resto de su vida.

Tras realizar una exhaustiva revisión teórica, incluida en el marco teórico de este trabajo, se puede afirmar, que el sedentarismo es un problema a nivel mundial, que afecta a todas las franjas de edad, (desde la infancia hasta la vejez, pasando por la adolescencia y la edad adulta) y que la práctica asidua de actividad física, cuenta con numerosos beneficios para la salud, como la mejora de ciertas enfermedades no transmisibles, entre las que se encuentran la hipertensión, la diabetes y algunos tipos de cáncer, también ayuda a controlar el sobrepeso y a conseguir bienestar psicológico y social.

El sedentarismo es causado por factores de diversa índole. En primer plano se encuentran los individuales, seguidos de los ideológicos, los económicos y demográficos y los psicológicos y emocionales, todos ellos pueden contribuir de manera positiva o negativa en la práctica de actividad física. La primera razón que motiva la realización de actividad física es divertirse, pero también existen otros muchos factores que causan la desmotivación hacia su práctica y por ello crean hábitos sedentarios, entre estas causas se encuentran la falta de respaldo, la dificultad de acceso a las instalaciones necesarias, el riesgo que puede entrañar, los sentimientos negativos de incompetencia o no mejora, la repetición de las mismas actividades, que puede llegar a convertirse en rutina, perdiendo así el principal aliciente que es la diversión, la competitividad de algunas prácticas y el mal clima. Es importante tenerles en cuenta, a la hora de intentar promocionar un estilo de vida activo.



Cronograma

MES	Mayo 2019				Julio 2019				Agosto 2019				Septiembre 2019				Octubre 2019				Noviembre 2019				Diciembre 2019				Enero 2020			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Visita a las instalaciones de la Policía Nacional de Sahagún.																															
2					Andar, correr, ir en bici, saltar la cuerda en los patios de la Policía Nacional de Sahagún.																											
3									Bailes y Danzas																							
4													Actividades cotidianas																			
5																	Deportes															
6																					Actividades en la Naturaleza											
7																									Ejercicios de preparación física							
8																													Otro tipo de ejercicios			

Referencias Bibliográficas

Aduén, A., Vidarte, C. & Vélez-Álvarez., (2015). Niveles de sedentarismo en población entre 18 y 60 años: Sincelejo (Colombia).

Álvarez, L. (2010). *“El sedentarismo”*. Edit. Limusa

Araújo, C.L., Manucussi e Faro, A.C. (2012). Práctica de actividad física entre idosos do Vale do Paraíba, São Paulo, Brasil. *Revista Enfermería Global*, 28: 204-212.

Bur, L (2006). Sedentarismo y Preferencias Deportivas, Centro de Educación Física N° 2 “Dr. Luis R. Mac’Kay”, Gualeguay, Argentina.

20 minutos. (2014). a falta de actividad física mata a 3,2 millones de personas al año. *Revista Salud*. Recuperado de <http://www.20minutos.es/noticia/2068454/0/sedentarismo-oms/causa mortalidad/ejercicio-físico/#xtor=AD-15&xts=467263>

Cañar, L. (2015). El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, Cantón Quito, Provincia de pichincha. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.

Carrillo, E. (2015). El sedentarismo y su influencia en el desarrollo físico y psicológico de los jóvenes del parque lineal primavera 2 del Cantón Durán, año 2014. Universidad de Guayaquil. Ecuador.

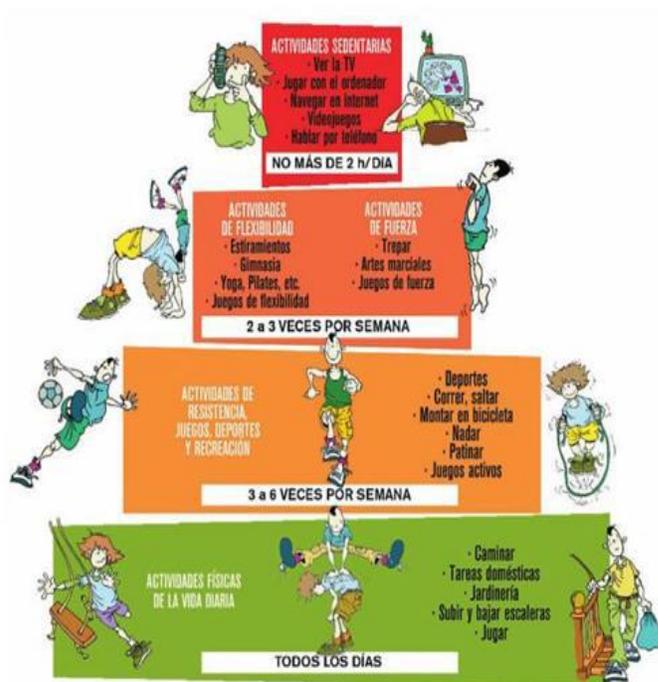
Celis, J. (2011). La actividad física como posibilidad encaminada a la promoción y prevención de la salud y el bienestar en la ECSAN Componentes claves para realizar una correcta actividad física. *Logos Ciencia y Tecnología*, 3(1).

Dalgo, J. (2014). Influencia del servicio policial en la composición corporal de los miembros policiales del servicio urbano de la unidad de vigilancia los Chillos y del grupo de intervención y rescate Quito. Propuesta alternativa. Universidad de las fuerzas armadas.

- Domínguez, M. (2017, September 9). Ocho de cada diez policías argentinos tienen sobrepeso. Montevideo portal. Recuperado de <http://www.montevideo.com.uy/Mujer/Ocho-de-cada-diez-policias-argentinos-tienen-sobrepeso-uc246916>
- González, J., Pinzón, R., Morera, H., & Medina, V. (2007). La actividad física durante el quehacer policial: diagnóstico preliminar para la proyección de un módulo de educación física. *Impetus*, 8(1), 51–58.
- Hernández, N., & Carballo, C. (2003). Acerca del concepto de deporte: alcance de su (s) significado (s). *Memoria Académica*, (6), 87–102.
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. S. Editorial Graó, de IRIF. 3ra ed. España.
- Mundo criminal. (2013). Sobrepeso policial. *Delinquentes, Policías, Crímenes Y Su Investigación*.
- Sampieri, Fernández, Baptista. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta edición. México: Mcgraw-Hill.
- Senent, J. (2008). Las actividades físico-recreativas, instrumentos de intervención socioeducativa ante la dominancia de la figura del “winner-ganador” entre los menores. Publicaciones Universidad de Valencia.
- Schoock, H (1973). *Diccionario de sociología*. Barcelona. España
- Teran, J., & Cavallos, M. (2013). Incidencia del tiempo libre en el sedentarismo de los estudiantes de 12 y 18 años de la unidad educativa “Diario Figueroa” de la ciudad de sangolqui, año lectivo 2012-2013. Propuesta alternativa. Escuela Politécnica del ejército.
- Vásquez, D. (2016). El sedentarismo es un problema de salud pública en la ciudad. *El Tiempo*, p.2.

Anexo

PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA



Anexo 2

Encuesta aplicada a los Miembros de la Policía Nacional de Sahagún Córdoba

Nombre: _____ Fecha _____

Objetivo: Obtener información necesaria que permita al investigador analizar las prácticas de actividades físicas, como estilo de vida para prevenir el sedentarismo en los miembros de la Policía nacional de Sahagún – Córdoba.

Instructivo: Querido miembro de la Policía Nal. Te agradezco responder de manera precisa la siguiente encuesta; ella permitirá conocer tu apreciación sobre el tema que nos interesa.

Preguntas

1. ¿Realiza usted actividades físicas y deportivas?
Sí_ No_
2. ¿Consideras usted que exista en las instalaciones de la policía lugares donde puedan los miembros realizar actividades físicas?
Sí_ No_
3. ¿Crees que las directivas están siendo responsables ante la actitud deportiva que deben asumir con los miembros de la policía?
Sí_ No_
4. ¿Considera usted que los miembros de la policía están siendo motivados por los representantes para hacer actividades físicas y deportivas?

Sí_ No_

5. ¿Le gustaría recibir orientaciones físicas deportivas y recreativas con frecuencia?

Sí_ No_

6. ¿Conoce las enfermedades que pueden generarse de la no práctica de actividades físicas?

Sí_ No_

7. ¿Qué tanto conoce usted sobre las consecuencias que le puede traer una alimentación inadecuada si no practica actividades físicas?

Mucho _

Poco_

Nada_

8. ¿Ha recibido usted orientaciones en actividades físicas y deportivas en las instalaciones por parte de un entrenador deportivo?

Mucho _

Suficiente_

Poco_

Nada_

5. ¿Qué tanto le gustaría practicar actividades físicas?

Mucho _

Suficiente_

Poco_

Nada_

10. ¿Su familia le apoya para que realice actividades físicas constantemente?

Mucho _

Suficiente_

Poco_



Nada_