

Jorge Alexander Celis Cruz**

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*

Physical activity as possible measures to promotion and prevention of health and welfare in the ECSAN

Key components for a proper physical activity

A atividade física como possibilidade direcionada à promoção e prevenção da saúde e o bem-estar na ECSAN

Componentes chave para realizar uma correta atividade física

Revista LOGOS CIENCIA & TECNOLOGÍA ISSN 2145-549X,
Vol 3. No. 1, Junio – Diciembre, 2011, pp. 91-98

Resumen

El concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio

Fecha de recepción: 26 septiembre de 2011.

Fecha de aceptación: 12 de octubre de 2011.

* Este artículo es una reflexión sobre la actividad física en la actualidad en Colombia.

** Licenciado en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional (año 2006). Y Especialista en Pedagogía del entrenamiento deportivo de la Universidad Pedagógica Nacional (2008). Actualmente, ostenta el título de Magíster en educación, en la Universidad Pedagógica Nacional (2011). Desde el año 2006 y hasta la actualidad es Profesor del área de deportes y entrenador de la selección de Fútbol Sala de la ECSAN. También se desempeña desde el 2009 y hasta la fecha como profesor catedrático y entrenador deportivo en la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. Ha sido entrenador deportivo de diferentes instituciones como Compensar, Universidad del Rosario y Universidad Iberoamericana.

surgió el término de *salud holística*. El enfoque holístico del concepto de salud vislumbra las dimensiones *físicas*, *mentales*, *sociales*, *emocionales* y *espirituales* de manera interdependientes e integradas en el ser humano. Este estado de salud holística no debe ser ajeno a ninguna persona y a ninguna profesión, por ende en la ECSAN se abren espacios propicios para la práctica de actividad física que aporte a incrementar el nivel de bienestar y salud de todo su personal. Se hace entonces necesario conocer cuáles y cómo son los parámetros básicos y obligatorios para el desarrollo de una secuencial y correcta sesión de actividad física.

Palabras clave

Salud, bienestar, calidad de vida, actividad física, Ecsan, calentamiento, recuperación, ejercicio, estiramiento.

Abstract

The concept of health must take into account the human being as a whole being. From this principle arose the term holistic health. The holistic health concept envisions the physical, mental, social, emotional and spiritual interdependent and integrated way in humans. This holistic health status should not be alien to any person and any profession, hence the ECSAN open spaces for the practice of physical activity that contribute to increasing the level of health and wellbeing of all staff. It then becomes necessary to know which way they are basic parameters required to develop a correct sequence and physical activity session.

Key words

Health, Wellness, Quality of life, physical activity, ECSAN, Heating, recovery, exercises, stretching.

Resumo

O conceito de saúde deve levar em conta o ser humano como um ser total. Deste princípio surgiu o termo *saúde holística*. O enfoque holístico do conceito de saúde vislumbra as dimensões *físicas, mentais, sociais, emocionais* e *espirituais* de maneira interdependentes e integradas ao ser humano. Este estado de saúde holística não deve ser alheio a nenhuma pessoa e a nenhuma profissão, portanto, na ECSAN abrem-se espaços propícios para a prática de atividade física que contribua para aumentar o nível de bem-estar e saúde de todo o seu pessoal. Faz-se então necessário conhecer quais e como são os parâmetros básicos e obrigatórios para o desenvolvimento de uma sequencial e correta sessão de atividade física.

Palavras-chave

Saúde, Bem-estar, Qualidade de vida, Atividade física, ECSAN, Aquecimento, Recuperação, Exercício, Estiramento.

INTRODUCCIÓN

El organismo humano continuamente trata de lograr un equilibrio biológico, psicológico y so-

cial. Este estado se conoce como *homeostasis*¹, el cual permite mantener un adecuado bienestar general. Para poder alcanzar este equilibrio, el individuo deberá fundamentalmente practicar comportamientos saludables y evitar aquellos que son de riesgo para su bienestar y calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), reconoce la salud desde una perspectiva de equilibrio biológico, psicológico y social en el individuo y su entorno, por lo que conceptualizó a la salud como un completo estado de bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad. (López M. 2008. p. 27).

Esta definición circunscribe a la salud dentro de un triángulo, siendo sus extremos las dimensiones, físicas, mentales y sociales. Sin embargo, el concepto de salud debe tomar en cuenta al ser humano como un ser total. De este principio surgió el término de *salud holística*. El enfoque holístico del concepto de salud vislumbra las dimensiones *físicas, mentales, sociales, emocionales* y *espirituales* de manera interdependientes e integradas en el ser humano, el cual funciona como una entidad completa en relación al mundo que le rodea².

Cuando hablamos de *calidad de vida* nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (**física**, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades. Incluye, también, la integración familiar, el desempeño laboral la participación comunitaria activa y el lograr establecer estilos adecuados de vida, tales como la actividad física regular, buena alimentación, entre otras y la calidad ambiental, factores que no

¹ Tendencia del organismo a la estabilidad en su medio interior dentro de ciertos límites, se presenta un equilibrio dinámico del sistema biológico por medio de mecanismos de regulación.

² Tomado el 4 de julio de 2011 de www.saludmed.com.

pueden ser ajenos a la formación y desarrollo integral de la labor policial. <http://www.salud-med.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>

Es por lo anterior, que para contribuir, al mejoramiento de la calidad de vida de los futuros oficiales de policía de Colombia, así como del personal de la Escuela de Cadetes de Policía General Francisco de Paula Santander (ECSAN), la oficina de deportes a través de su asesor deportivo, del equipo profesional en el área de la actividad física y deportiva, y en cabeza del subteniente *Alex Fernán Peralta E³*, y del Mayor *Jorge Wilson Serna López⁴*, han planificado, desarrollado e impulsado una estrategia metodológica y un plan de acción, mediante el cual el diferente personal que conforma la Escuela, tenga apropiados y diversos espacios de actividad físico-deportiva, que aporten a un óptimo nivel de su bienestar, su salud holística, y su calidad de vida, disminuyendo los factores de riesgo, enfermedades, lesiones y problemas psicológicos, para lograr así aumentar el nivel de satisfacción personal, profesional y el grado de productividad y armonía dentro y fuera de la escuela.

LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ECSAN

Es necesario mencionar una de las grandes y riesgosas enfermedades del mundo contemporáneo, "El sedentarismo", como lo expresa la OMS, citada por López M. (2008.p 29) "*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.

Por todo lo anterior, se abren y fomentan espacios para todo el personal de la ECSAN, donde tengan la posibilidad para desarrollar algún tipo de ejercicio físico y/o deportivo, que aporten desde la condición física, a combatir los niveles de sedentarismo y a la obtención de la salud holística en la escuela. La intención es que no solamente exista el área académica de preparación física para los cadetes, o que solo las personas que cuentan con una trayectoria como deportistas de rendimiento, tengan la posibilidad, motivación y compromiso de realizar actividad física, sino que por el contrario, existan espacios para todo el personal que conforma la ECSAN, presentando la actividad física como una posibilidad para la promoción y prevención de la salud y el bienestar en la escuela.

Cuando hablamos de *calidad de vida* nos referimos al óptimo bienestar entre las cinco dimensiones de la salud (*física*, mental, emocional, social y espiritual) que caracteriza a ciertos grupos sociales o comunidades.

El gimnasio, las tardes deportivas, torneos interdependencias e intercompañías, pausas activas y jornadas de aeróbicos y rumboterapia, además de las evaluaciones físicas que se realizan tanto para cadetes como para el personal de planta, son varios de los espacios dispuestos para la realización de actividad físico-deportiva en la escuela, sin embargo, la intención por parte del grupo de deportes, es crear una conciencia de la importancia de la actividad física como componente de la salud holística, la condición integral de ser policía, y por ende de la calidad de vida.

³ Jefe del grupo de deportes.

⁴ Comandante compañía Gilibert y ex director del grupo de deportes.

Gimnasio ECSAN Sesión de pausas activas en la oficina de Incorporación de la ECSAN



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.

Por tal motivo es necesario comprender cómo se debe desarrollar de manera secuencial, planificada y correcta una sesión de actividad o acondicionamiento físico.

Gran parte del personal de la escuela no posee bases ni conocimientos sobre las características, importancia y forma de qué y cómo realizar una correcta y apropiada actividad física, por tanto el grupo de deportes brinda el asesoramiento por parte de varios profesionales de la actividad física y especialistas en diferentes áreas deportivas, no obstante, es necesario y oportuno, generar los conocimientos básicos para el desarrollo de una rutina de acondicionamiento físico de cualquier

persona, cabe recordar que uno de los objetivos principales es desarrollar autoconciencia, al igual que el hábito por la práctica de la actividad física.

COMPONENTES DE UNA SESIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

La condición física, es un factor que condiciona el rendimiento profesional y personal, además del estado de bienestar, salud y calidad de vida, siendo la **preparación física** la manera o situación que permite al sujeto estar en una condición física adecuada, dispuesto y apto para lograr un fin determinado y responder ante las necesidades que la cotidianidad, trabajo y actividad física o deportiva requieran, en palabras de Torres Q. (2005. p, 8). "El ejercicio permite un desarrollo global de la persona que va más allá de lo meramente físico, permitiendo a la persona llevar su vida a un modo más completo y sano, proporcionando una mayor sensación de bienestar y autosatisfacción". Por tal motivo es necesario comprender cómo se debe desarrollar de manera secuencial, planificada y correcta una sesión de actividad o acondicionamiento físico.

Al igual que toda actividad planificada el ejercicio físico y/o deporte, debe obedecer a una serie de pautas y fases que garantizan su mejor desarrollo y un correcto aprovechamiento del mismo. Independientemente del nivel de estado

físico de cada persona, o del objetivo a conseguir tras la realización del ejercicio, es indispen-

sable seguir 3 etapas claves de una sesión de actividad física.

Calentamiento-Ejercicio o Actividad Central-Vuelta a la calma.



Calentamiento

El calentamiento posibilita obtener una disposición óptima del organismo para enfrentar los esfuerzos y tareas de un posterior ejercicio físico, entonces el organismo, y la mente se preparan no solo para responder a las exigencias físicas, sino también para evitar y disminuir lesiones, además de ayudar a garantizar la eficacia de los ejercicios a seguir.

Esta etapa corresponde a la preparación previa a cualquier tipo de actividad física, el tipo de calentamiento se debiera direccionar dependiendo al tipo de actividad a desarrollar, sin embargo, se debe dividir en 2 momentos, uno de Calentamiento general y otro de Calentamiento específico.

Caminata sobre banda trotadora en Gimnasio de la ECSAN



En el primer momento, el calentamiento general se realiza con poca intensidad al principio, elevando progresivamente la exigencia física, buscando involucrar de forma generalizada todos los músculos y articulaciones del cuerpo, así como de hacer un énfasis en el sistema cardio-respiratorio, una actividad propicia para este fin puede ser, un trote continuo de baja intensidad combinado con movimientos articulares, la caminata acelerada o uso de la bicicleta a una intensidad moderada o baja.

Durante el calentamiento específico, debemos hacer un mayor trabajo sobre los grupos musculares, articulaciones y partes del cuerpo, en las que se desarrollará la parte central de la sesión, es decir si el objetivo central de nuestra sesión de actividad física es el desarrollo de la fuerza de brazos, debemos acentuar los ejercicios hacia el estiramiento y movilidad de los músculos y articulaciones que componen manos, antebrazos, brazos y hombro. De igual forma el nivel de intensidad de los ejercicios, se incrementa con relación al calentamiento general.

El tiempo adecuado de calentamiento depende del estado físico, y objetivo a desarrollar por cada persona, no obstante, se estipula que como parámetro general, el calentamiento debe tener una duración aproximada entre 10 y 15 minutos.

Para sintetizar, el calentamiento debe ayudar entre otros a garantizar los siguientes factores orgánicos:

Calentamiento y precarga.- Comprende el aumento sistólico y del minuto cardíaco del corazón, movilización de los depósitos sanguíneos, apertura de los capilares, fortalecimiento de la

Durante esta etapa, se efectúan ejercicios direccionados a conseguir el objetivo propuesto, si se planteó la mejora cardiovascular, se desarrollarán actividades con mayor intensidad, incluso actividades desarrolladas durante el calentamiento lo que cambia es la forma e intensidad de ejecución, como trote, caminata, bicicleta, aeróbicos o rumba entre otros, que aporten al mejoramiento de la condición de resistencia aeróbica o cardiorespiratoria, si el objetivo es el fortalecimiento de piernas, se efectúan actividades como sentadillas, trabajo de cuádriceps (muslos), isquiotibiales (parte posterior del muslo) o glúteos entre otros.

calentamiento lo que cambia es la forma e intensidad de ejecución, como trote, caminata, bicicleta, aeróbicos o rumba entre otros, que aporten al mejoramiento de la condición de resistencia aeróbica o cardiorespiratoria, si el objetivo es

ventilación pulmonar y elevación de la temperatura corporal.

- Estabilidad en las frecuencias del trabajo cardíaco.
- Facilidad y rapidez en los procesos recuperadores.
- Facilidad de los procesos sensores intramusculares.
- Incremento de la funcionalidad de unidades motoras.
- Preparación Psicológica.- Reposición de un estado de excitación para las tareas principales, adapta al atleta a las condiciones exteriores, a adquirir la sensación de seguridad y alcance de la disposición óptima de rendimiento.

ACTIVIDAD CENTRAL

Durante esta etapa, se efectúan ejercicios direccionados a conseguir el objetivo propuesto, si se planteó la mejora cardiovascular, se desarrollarán actividades con mayor intensidad, incluso actividades desarrolladas durante el calen-

el fortalecimiento de piernas, se efectúan actividades como sentadillas, trabajo de cuádriceps (muslos), isquiotibiales (parte posterior del muslo) o glúteos entre otros.

Los ejercicios o actividades que se realicen durante esta etapa, se deben hacer por series, repeticiones o tiempo, también es importante recordar que es necesario tomar tiempos de recuperación e hidratación, entre las series de ejercicio. El control de la respiración es muy importante, pues esta nos ayuda a dosificarnos, pues la mayoría de ejercicios conllevan a un cansancio, por lo que existe un momento de trabajo por otro de descanso, entonces es conveniente expirar en el instante de descanso e inspirar al realizar el esfuerzo, por ejemplo en las abdominales tradicionales, se expira al subir y se inspira al bajar.

El tiempo, cantidad e intensidad de esta etapa dependerá del objetivo que se intente conseguir, así como del nivel previo de condición física que posee cada persona, y del tipo de ejercicio a realizar, al igual que la edad y género, sin embargo, como parámetro general puede oscilar entre 30 y 45 minutos. Torres Q. (2005. p, 15) menciona que deben seleccionarse entre 8 o 10 ejercicios que trabajen las diferentes partes del cuerpo, procurando que en cada sesión se haga un poco más de énfasis en una parte específica del cuerpo, realizando por lo general en cada sesión por lo menos 1 ejercicio de abdominales, bíceps y glúteos, lo importante es que cada persona sea consciente de sus posibilidades y necesidades.

VUELTA A LA CALMA

La vuelta a la calma o normalización, hace referencia a la etapa final de toda sesión de actividad física. Durante este momento, se pretende que de una forma secuencial, el organismo retorne a un estado de estabilización y disminución de la exigencia física realizada, o en otras palabras, retornar a su estado inicial de "homeostasis".

Durante esta etapa se desarrolla la recuperación del organismo, para lo cual se efectúan ejerci-

cios de baja intensidad, por ejemplo trote suave, desplazamientos cortos y de baja intensidad, posteriormente se debe realizar una serie de estiramientos que posibiliten disminuir el riesgo de contracciones involuntarias (calambres), y aumento del rango de elasticidad muscular, y disminución del u posterior cansancio osteomuscular.

Los estiramientos deben involucrar a todos los músculos y articulaciones del cuerpo, no obstante, es pertinente realizar un mayor acento sobre las partes del cuerpo que más se trabajaron durante la sesión. Es recomendable desarrollar un orden de estiramiento, por ejemplo se pueden realizar en un sentido descendente de la cabeza a los pies (también denominada cefalocaudal).

Estiramiento de isquiotibiales



El trabajo de la flexibilidad, es una parte muy importante antes, durante y después de la actividad física, pues el desarrollo de esta capacidad física, ayuda de manera preventiva en cuanto a lesiones musculares y de ligamentos, y contribuye a una recuperación física más rápida luego de los ejercicios realizados. La realización de los ejercicios de estiramientos, se debe efectuar intentando el estiramiento total del músculo, manteniéndolo en esa posición durante un tiempo de 15" a 20" segundos. La flexibilidad posibilita tener la capacidad de mover los músculos y las articulaciones en toda su plena gama y rango de movimientos, y esta flexibilidad se desarrolla

por medio de los estiramientos (Alter M., 1994, 17). Mientras se practican los ejercicios de estiramiento es recomendable mantener relajadas las partes que se encuentren tensas, como los pies, los dedos de los pies, las manos, las muñecas y los hombros entre otras. También es importante respirar de forma normal y a pleno pulmón, pero con mayor énfasis durante la exhalación cuando se intente progresar en el estiramiento. (Al ejecutar la acción sobre el límite de estiramiento del músculo) sin embargo no intente forzar ninguna articulación ni músculo, más allá de las posibilidades de amplitud y elasticidad de cada quien. No olvidar la hidratación pertinente después del estiramiento.

Es necesario recordar, que la edad, el género, biotipo, enfermedades o lesiones, hábitos (fumar, beber, alimentación, etc.), el nivel de entrenamiento o condición física de cada persona, determina el tiempo, clase de ejercicios, intensidad y cantidad que debe realizar cada uno, sin embargo, todas las personas pueden y están en la obligación de realizar algún tipo de actividad física. Los parámetros que se dieron con anterioridad (calentamiento-parte central-vuelta a la calma) son aplicables para toda sesión y tipo de actividad física, lo que puede variar en ciertos casos es la intensidad, duración, clase y cantidad de ejercicios a realizar.

CONCLUSIÓN

La actividad física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadera conciencia y cuidado de la salud de cada persona. Por lo que es necesario conocer las pautas y requerimientos básicos que permitan una correcta realización y aprovechamiento de la actividad física, logrando combatir

La actividad física sólo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadera conciencia y cuidado de la salud de cada persona. Por lo que es necesario conocer las pautas y requerimientos básicos que permitan una correcta realización y aprovechamiento de la actividad física.

una cultura globalizada, y soberanamente tecnolozada, donde las oportunidades e intenciones por llegar a una salud holística son cada vez más reducidas, llegando incluso a configurar una sociedad que consolida pautas de vida laboral y cotidianas cada vez más sedentarias.

Finalmente, cabe destacar cómo la ECSAN abre esos caminos y posibilidades de concientización, aprovechamiento del tiempo libre y de algunos espacios laborales y académicos, para que todo el personal de la escuela pueda desarrollar algún tipo de actividad física, la cual no solo aporta al mejoramiento y bienestar personal, sino también profesional, pues como policía se requiere mantener una condición física adecuada y pertinente que facilite el que hacer policial en la misión de propender a un estado de seguridad pública óptimo, en otras palabras configurar un policía integral con capa-

idades, conocimientos y condiciones apropiadas para satisfacer las necesidades de seguridad, convivencia y desarrollo de la comunidad colombiana.

BIBLIOGRAFÍA

ALTER, Michael J. (1994). *Sport Stretch estiramientos para los deportes*. Madrid. Ed. Gymnos.

LÓPEZ MARMOLEJO, Alma Liliana (2008). *Medicina del deporte y salud empresarial*. Cali. Ed. Universidad Libre.

TORRES QUEVEDO, Atana (2005). *Fitness*. Bogotá. Ed. Panamericana.

LOPATEGUI CORSINO, Édgar. (2001). *Salud y Bienestar*. <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>. [Consultado 4 de julio de 2011].