

# PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA DETECTIVES DE LA CIUDAD DE CHIHUAHUA

PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR POLICE DETECTIVES FROM CHIHUAHUA CITY

**David Raúl Medina Felix<sup>1\*</sup>, Fátima Itzel Cabriales Paniagua<sup>1</sup>, Omar Alejandro Pando Esparza<sup>1</sup>, Edwin Alan García Chavira<sup>1</sup>, Javier Quezada Núñez<sup>1</sup>, Alicia Rodríguez Gill<sup>1</sup>, Enrique Emiliano González Santos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad Autónoma de Chihuahua, México..

Como citar:

Medina Felix, D.R., Cabriales Paniagua, F.I., Pando Esparza, O.A., García Chavira, E.A., Quezada Núñez, J., Rodríguez Gill, A., & González Santos, E.E. (2022). Programa de actividad física para detectives de la ciudad de chihuahua. *Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física*, 1(3), 1-6. DOI 10.54167/rmccf.vi3.1070

Correspondencia: david\_dchb@hotmail.com (David Medina Felix)

Recibido: 10 de septiembre de 2022; Aceptado: 10 de octubre de 2022

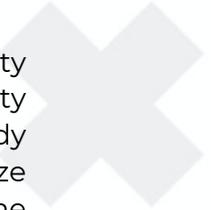
Publicado por la Universidad Autónoma de Chihuahua, a través de la Dirección de Investigación y Posgrado



## RESUMEN

La práctica regular de actividad física orienta a un aumento de la capacidad física y una mejora de la composición corporal, **Objetivo:** Evaluar las capacidades físicas a través de una serie de baterías de pruebas físicas de: flexibilidad, fuerza y resistencia, aplicando un programa de actividad física en una muestra de 36 detectives de la secretaria de seguridad pública del estado de Chihuahua. **Método:** Se analizaron un total de 36 detectives siendo, 6 mujeres (16.6%) y 30 hombres (83.3%), en una muestra por conveniencia. Para el análisis de los datos se realizaron pruebas de normalidad, así como estadística descriptiva para determinar la media aritmética, la desviación estándar y el valor mínimo y máximo **Resultados:** las primeras evaluaciones generales mostraron una máxima de 50 (lagartijas), 164 (abdominales), 13 (flexibilidad), mientras que en la segunda evaluación se muestra una máxima de 54 (lagartijas), 98 (abdominales), 16 (flexibilidad) **Conclusiones:** El programa de actividad física de 4 semanas fue seguro y capaz de dar resultados positivos, sin embargo existen factores externos a la investigación que influyen en los resultados de la intervención.

**Palabras Clave:** actividad física, programa, detectives, policías.



## SUMMARY

The regular practice of physical activity guides an increase in physical capacity and an improvement in body composition, **Objective:** Analyze physical capacities through the application of strength, flexibility and resistance exercises by through a physical activity program in a sample of detectives from the public security secretary of the state of Chihuahua. **Method:** A total of 36 detectives were analyzed, 6 women (16.6%) and 30 men (83.3%), in a convenience sample. For the analysis of the data, normality tests were carried out, as well as descriptive statistics to determine the arithmetic mean, the standard deviation and the minimum and maximum value **Results:** the first general evaluations showed a maximum of 50 (push-ups), 164 (abdominals), 13 (flexibility), while in the second evaluation a maximum of 54 (push-ups), 98 (abdominals), 16 (flexibility) is shown. **Conclusions:** The 4-week physical activity program was safe and capable of giving positive results, there are factors external to the research that influence the results of the intervention.

**Keywords:** physical activity, program, detectives, police.



## INTRODUCCIÓN

Los oficiales de policía y detectives están sometidos a altos niveles de exigencia física en sus funciones amplias para la prevención de delitos y mantener la seguridad (Andrade, et al., 2016; Meena, et al., 2018). La condición física hace referencia a un conjunto de capacidades que engloban la resistencia cardiorrespiratoria, velocidad, fuerza muscular y la flexibilidad, estando también mediatizadas por otras de tipo neuromuscular como la coordinación y el equilibrio Mezcuca (2019), dentro de su investigación Amaro y Agudo, (2019), busca determinar la relación que existe entre el método de entrenamiento y el rendimiento físico. De acuerdo con Del castillo (2021), la práctica regular de actividad física orienta a un aumento de la capacidad física y una mejora de la composición corporal, Hernández (2018) comparó la composición corporal y aptitud física de oficiales de policías y cadetes, se evaluó la aptitud física mediante 5 indicadores: VO<sub>2</sub>máx, la fuerza abdominal y flexo-extensora del codo, la velocidad en 40 metros y la agilidad. La comparación mostro que el grupo de cadetes presenta mejores indicadores de composición corporal y aptitud física que los oficiales de policía. En la investigación realizada por Yacchirema (2022), analizando el rendimiento físico de la escuela superior de policía general Alberto Enríquez Gallo, determina la importancia de establecer una planificación específica y así elaborar un plan de entrenamiento estructurado de acuerdo a las necesidades de los oficiales.

## Objetivo

Evaluar las capacidades físicas a través de una serie de baterías de pruebas físicas de: flexibilidad, fuerza y resistencia, aplicando un programa de actividad física en una muestra de 36 detectives de la secretaria de seguridad pública del estado de Chihuahua.

## MÉTODO

El estudio es de corte longitudinal donde, se aplicó un programa de actividad física durante 4 semanas, 5 sesiones por semana de 2 horas c/u. Se realizaron dos evaluaciones, una inicial y otra al término, donde se evaluaron a) lagartijas, b) abdominales, c) flexibilidad. Dentro del programa que se aplicó se dividieron por grupos de acuerdo a la primera evaluación para posteriormente trabajar a intensidades acordes. Se planearon todas las sesiones trabajándose aspectos aerobios y anaeróbicos y en relación a la intensidad que se trabajo fue acorde a las características de cada grupo de acuerdo a la primera evaluación. La muestra fue por conveniencia en 36 detectives de la secretaria de seguridad pública del estado de Chihuahua, siendo, 6 mujeres (16.6%) y 30 hombres (83.3%). Para el análisis de los datos se realizaron pruebas de normalidad, así como estadística descriptiva para determinar la media aritmética, la desviación estándar y el valor mínimo y máximo.

## Variables

**Independientes:** Flexibilidad, Resistencia abdominal y Fuerza a través de lagartijas (capacidades físicas)

**Baterías de pruebas físicas**

Baterías de medición (Monrow et al, 2005).

**RESULTADOS**

A continuación, se presentan los principales resultados de la investigación. En la tabla 1 podemos observar que al comparar la primera y segunda evaluación para las abdominales no existe una diferencia significativa después de 4 semanas de duración del programa.

Tabla1.-Prueba de muestras relacionadas para Lagartijas

	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	t	gl	sig
Pre test – Pos test	-12.77	26.335	4.451	-2.869	34	.007

Nota: IC= Sig: Significancia bilateral, gl: grados de libertad

En la tabla 3 podemos observar que al comparar la primera y segunda evaluación de la flexibilidad si existe una diferencia significativa después de 4 semanas de duración del programa.

Tabla3.-Prueba de muestras relacionadas flexibilidad

	Media	Desviación típ.	Error típ. de la media	t	gl	sig
Pretest - Postest	-3.830	5.292	.895	-4.281	34	.000

Nota: Sig: significancia bilateral, gl: grados de libertad

En las figuras 1 y 2 se puede observar el resultado de la aplicación de la primera y segunda evaluación del programa de actividad física para la prueba de abdominales en hombres y mujeres.

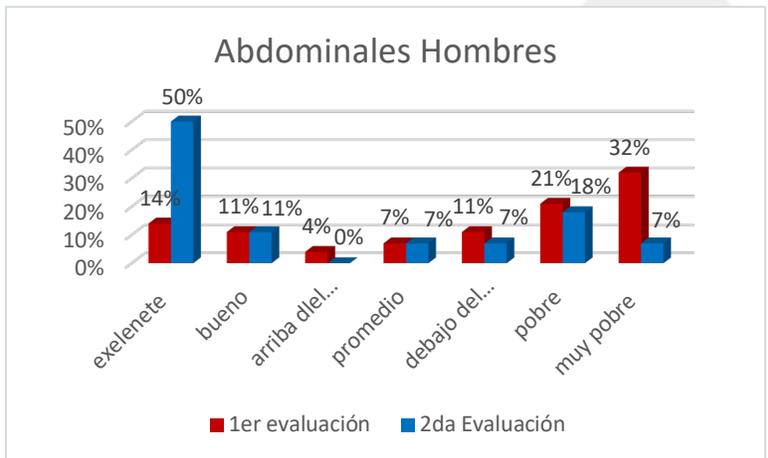


Figura 1

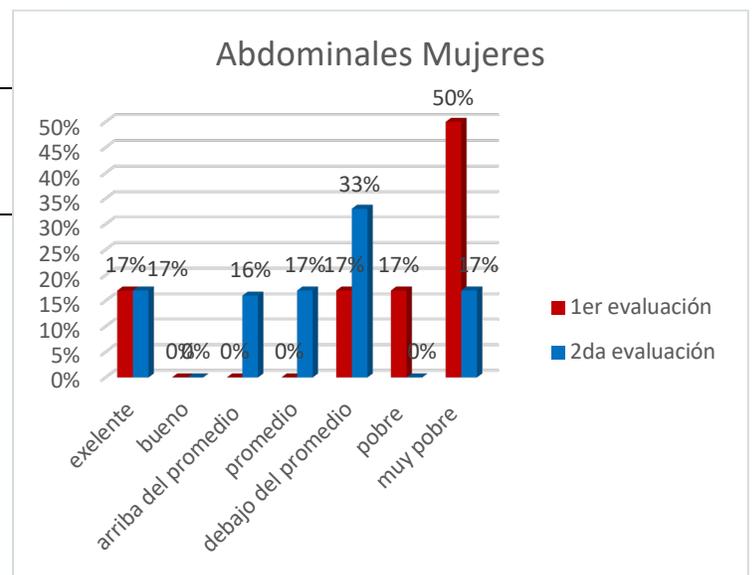


Figura 2

En las figuras 3 y 4 se observa el resultado en porcentaje de la aplicación de la primera y segunda evaluación del programa de actividad fisca para la prueba de lagartijas en hombres y mujeres.

En las figuras 5 y 6 se observa el resultado en porcentaje de la aplicación de la primera y segunda evaluación del programa de actividad fisca para la prueba de flexibilidad en hombres y mujeres.

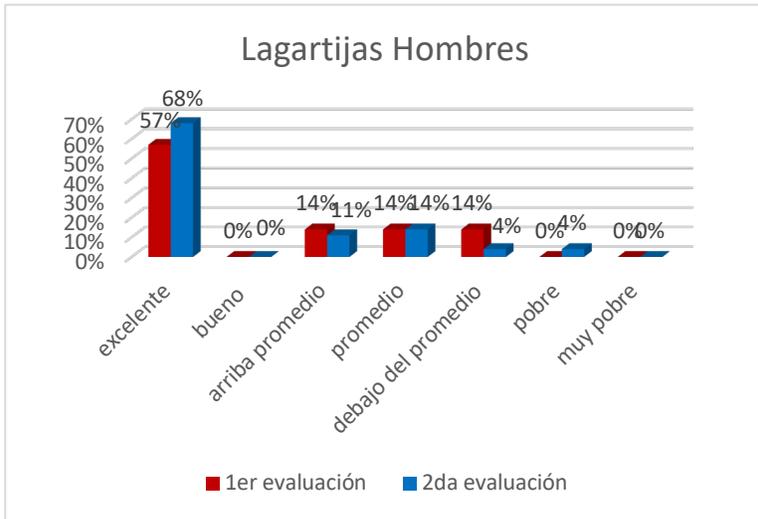


Figura 3

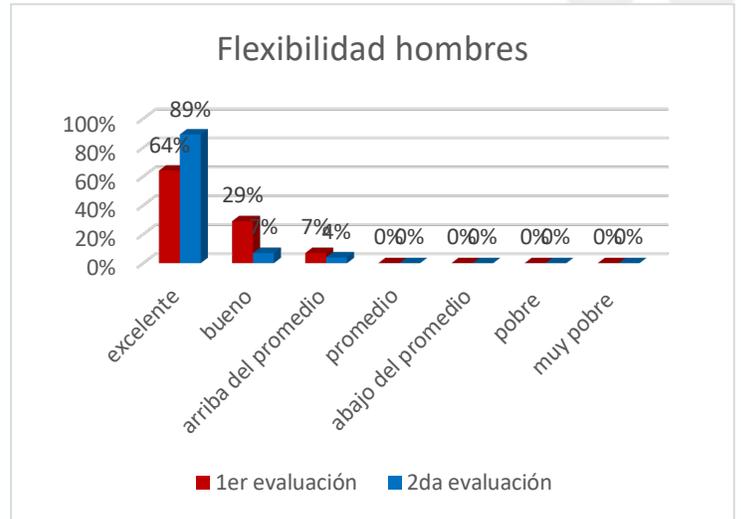


Figura 5

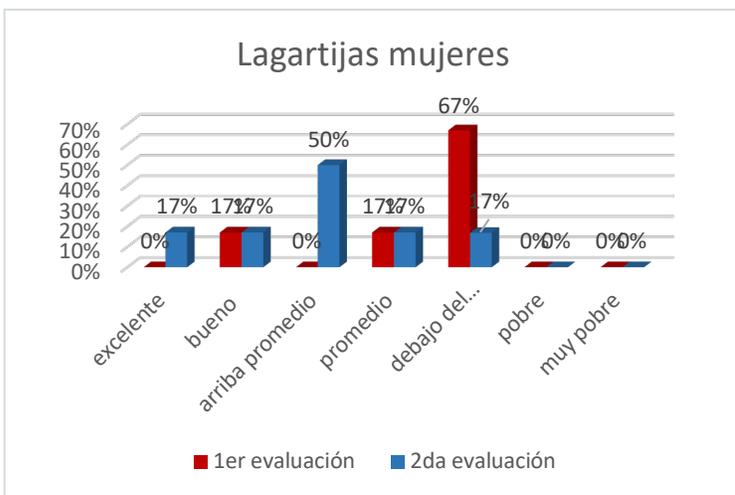


Figura 4

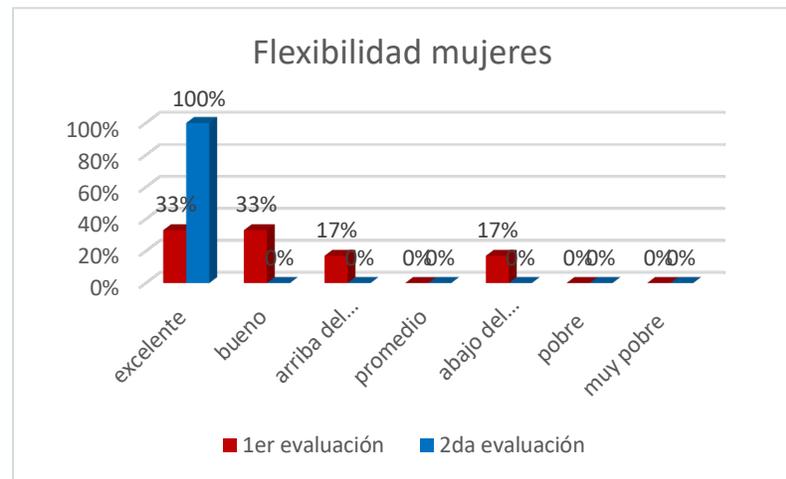


Figura 6

## CONCLUSIONES

El programa de actividad física aplicado, con una duración de cuatro semanas fue capaz de mostrar resultados positivos en las capacidades físicas de: lagartijas y flexibilidad de los sujetos, sin embargo, existen factores externos a la investigación que influyen en el desarrollo físico y por consecuente en los resultados de la intervención, se recomienda el seguimiento y elaboración de más programas como este, de esta manera se contribuye al mejoramiento de las capacidades físicas.

## REFERENCIAS

Andrade, A., Dominski, FH y De Liz, CM (2016). Nível de atividade física e fatores associados em policiais civis e militares. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 45(2), 145-154. Recuperado en 02 de julio de 2021, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572016000200003&lng=es&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572016000200003&lng=es&tlng=pt).

Amaro, L. y Agudo, J. (2019). Análisis del método de entrenamiento físico militar y el rendimiento físico en los cadetes de cuarto año de la Escuela Militar de Chorrillos "CFB", año 2019. Lima, Perú. Escuela Militar de Chorrillos

Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. Revista de Educación*, 18(4), 794-807.

Del Castillo, L. A., N., L. A. (2021). Capacidades físicas y su relación con la actividad física y composición corporal en adultos (Physical capacities and their relationship with physical activity and body composition in adults). *Retos*, 41, 674-683.

Murúa, J. A. H. (2018). Composición Corporal y Aptitud Física en Oficiales de Policías y Cadetes. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 8(10), 72-84.

Linares, J.R (2017) Capacidades físicas en el Baloncesto/ Ciudad de La Habana: ISCF.

Mezcua-Hidalgo, A., Ruiz-Ariza, A., Loureiro, V., & Martínez-López, E. (2019). Capacidades físicas y su relación con la memoria, cálculo matemático, razonamiento lingüístico y creatividad en adolescentes (Physical capacities and their relation with memory, mathematical calculation, linguistic reasoning, and creativity in adolescents. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 37, 473-479.

Monrow J.R. Jackson A.W. Disch J.G. Mood D.P (2005). *Measurement and evaluation in human performance*. Tercera Edicion, Pág 250.

Yacchirema, R. J. V., González, J. D. V., & García, M. R. V. (2022). Entrenamiento físico para cadetes de la Escuela Superior de Policía "General Alberto Enríquez Gallo". *Polo del Conocimiento*, 7(8), 77-103.



Copyright (c) 2022 Revista Mexicana de Ciencias de la Cultura Física. Este documento se publica con la política de Acceso Abierto. Distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons 4.0 Internacional <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.