



INPEC



EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y SUS BENEFICIOS

DANIEL CAMILO GUTIÉRREZ PULIDO

ESCUELA PENITENCIARIA NACIONAL

2024



Título del Documento: El acondicionamiento físico y sus beneficios**Resumen** (no mayor a 350 palabras)

El acondicionamiento físico

Palabras Clave. Salud, beneficios, acondicionamiento físico, Hit, Boot camp

Introducción

Mediante este documento se va a mencionar los métodos de entrenamiento físico más efectivos, como el entrenamiento militar boot camp, high intensity (HIT), entrenamiento funcional y pilates para optimizar la preparación física y mental dentro del acondicionamiento físico para manejar la capacidad física y mental de los futuros servidores penitenciarios. Por otra parte, se abordan los beneficios que se obtienen al tener una vida activa, tanto en términos de salud física como en el fortalecimiento de habilidades esenciales para su desempeño laboral, como el manejo del estrés la capacidad de reacción ante emergencias y la prevención de lesiones. Este enfoque busca resaltar la importancia del acondicionamiento físico como parte fundamental de la formación de los servidores penitenciarios, contribuyendo así a su bienestar y eficacia profesional

Metodología

Se desarrolla un programa estructurado que combine los métodos seleccionados. Este programa incluirá ejercicios progresivos enfocados en la mejora de la resistencia física, el manejo del estrés y la prevención de lesiones.

Desarrollo/ análisis / resultados / argumentación/ discusión

El objetivo principal de este estudio es demostrar como un programa de acondicionamiento físico estructurado, basado en métodos modernos de entrenamiento, puede optimizar tanto la salud física como la fortaleza mental de los servidores penitenciarios. Esta sección presenta un análisis crítico de los resultados obtenidos y la discusión de su relevancia para las metas establecida durante la duración del módulo. Se utilizaron los métodos de entrenamiento boot camp, Hit, pilates y entrenamiento funcional de acuerdo a su efectividad y exigencia comprobada en diversas poblaciones internacionales como las fuerzas militares de los estados unidos. Estas técnicas ofrecen beneficios como el fortalecimiento muscular, la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, la estabilidad emocional y la reducción del estrés en periodos de 8 a 12 semanas de actividad física.

Las clases se ejecutaron en una duración progresiva de tres encuentros por semana. Cada

entrenamiento se adoptó a las necesidades específicas de la población objetivo, considerando las exigencias físicas y mentales de su rol profesional. Al finalizar el programa, los resultados mostraron mejoras significativas en varios indicadores como la capacidad física: Los estudiantes aumentaron su resistencia aeróbica en un 30% en promedio, medida mediante pruebas de consumo máximo de oxígeno (VO₂ max) test medido por *Course navette*. También se observaron incrementos en la fuerza muscular como el tono de la hipertrofia evaluados a través de las pruebas euro fit con materiales externos como chalecos de entrenamiento. Las encuestas realizadas a los estudiantes mostraron una disminución del 40% en los niveles de estrés auto percibido. Este resultado se atribuye al enfoque en técnicas como el pilates, ejercicios de calistenia que promueve la relajación y el control mental. Estos hallazgos refuerzan la importancia de incluir programas de acondicionamiento físico dentro de la formación y capacitación de los servidores penitenciarios.

Las exigencias de este rol requieren altos niveles de fortaleza física y mental para afrontar situaciones de estrés constantes, tomar decisiones rápidas y mantener la seguridad en entornos laborales desafiantes. El entrenamiento militar Boot camp fue particularmente efectivo para fomentar los ejercicios de fuerza como las flexiones de codo, las sentadillas con saltos, burpees, plancha con rotación, saltos de tijera, zancadas alternas, carreras de obstáculos, mountain climbers, arrastres de peso, escalada en cuerdas, cargadas con peso, abdominales con toque de talones, tijeras horizontales, box jumps, tiros con balón medicinal, escaladores. El trabajo en equipo en el desarrollo de las competencias del rol del servidor penitenciario también incluye la disciplina, habilidades cruciales en el ámbito penitenciario. Por otro lado, el entrenamiento funcional contribuyó al mejoramiento del equilibrio, fortalecimiento tendinoso y ligamentoso, el desarrollo de la flexibilidad, aspectos fundamentales para prevenir lesiones y mejorar el bienestar en general. Los circuitos por zonas de entrenamiento son significativos generalmente, se utilizan 5 zonas aunque en algunos casos se pueden incluir seis o siete- En la zona 1 tenemos la recuperación activa (50-60% de la FCM): Enfocada en ejercicios de baja intensidad, mejora la circulación y ayuda en la recuperación después de sesiones más intensas aportando al proceso de adaptación del cuerpo a la actividad física cuando la población se encuentra en un estado de sedentarismo total. Zona 2: base aeróbica (60-70% de la FCM): Favorece a la quema de grasas y el desarrollo de la resistencia básica. Zona 3 resistencia aeróbica (70-80% de la FCM): Incrementa la capacidad aeróbica general y mejora la eficacia cardiovascular. Zona 4 Umbral anaeróbica (80-90% de la FCM); Entrena el cuerpo para tolerar y eliminar el lactato, mejorando la resistencia al esfuerzo intenso. Zona 5 Capacidad anaeróbica máxima (90-100% de la FCM): Se utiliza en ejercicios de alta intensidad corta duración, desarrollando la potencia y velocidad. Durante el programa de acondicionamiento físico diseñado para los servidores penitenciarios, se podría integrar el entrenamiento por zonas ya que fueron positivos los resultados obtenidos en las pruebas finales que se realizaron a los estudiantes y los datos

obtenidos en las mediciones de pliegues antropométricos arrojaron un cumplimiento de transformación de obesidad a peso ideal en un 75% de metas cumplidas de los estudiantes. Si bien los resultados fueron positivos, es importante considerar algunos desafíos y limitaciones del estudio. Primero el tamaño de la muestra fue limitado a un grupo de 49 estudiantes, lo que puede restringir la generalización de los hallazgos. Además, el programa requería una dedicación de tiempo significativa

Conclusiones

Al final del programa, los participantes mostraron una mayor capacidad para gestionar el estrés, un incremento en la confianza de sus habilidades y un compromiso renovado en sus funciones. A pesar de estas limitaciones, los resultados destacan relevancia de los programas de acondicionamiento físico como una herramienta integral en la formación y el desempeño profesional de los servidores penitenciarios. Estos programas no solo mejoran su capacidad para manejar las demandas físicas de su trabajo, sino que también, contribuyen a su bienestar emocional y eficacia profesional. En conclusión, los hallazgos obtenidos en este estudio respaldan la hipótesis de que el acondicionamiento físico estructurado es esencial para los servidores penitenciarios. En el futuro, se recomienda ampliar la muestra y considerar la implementación de programas continuos para garantizar beneficios a largo plazo. Asimismo, sería valioso realizar estudios comparativos con otras poblaciones laborales para explorar estos métodos de entrenamiento físico.

Bibliografía

<https://www.triatlonnoticias.com/entrenamientos-triatlon/que-son-las-zonas-de-entrenamiento/>

<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/pilates-mat-o-pilates-sobre-colchonetas-beneficios-y-precauciones>