

Incidencia del Sedentarismo Policial en las Incapacidades Médicas del Ministerio de Seguridad Pública, en el Año 2023

Incidence of Police Sedentary Lifestyle in the Medical Disabilities in the Ministry of Public Security, in the Year 2023

Darío José Sojo Araya¹

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), 2024.

Resumen.

En nuestro país la función que realizan los oficiales de policía es fundamental para la prevención del delito y mantener a la sociedad más tranquila en su cotidianidad. En la búsqueda de mejorar las condiciones de la función policial, se indagó el efecto del sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública, enfocadas en las incapacidades médicas durante el año 2023.

La metodología utilizada en la investigación fue de tipo cuantitativa y se utilizó la herramienta del cuestionario, el cual fue aplicado a 108 funcionarios del Ministerio de Seguridad Pública. Los principales resultados de esta investigación indican que el 45,4% de la población consultada, realiza actividad física un día o ningún día por semana; también, el 21,3% presentó una incapacidad en el año 2023, además, el 57,9% de los encuestados, respondió que se encuentra con IMC en 25 o superior a 30. Dentro de las estrategias que puede realizar el Ministerio de Seguridad Pública para aumentar los niveles de actividad física en los oficiales de policía, el 38,1% señaló que estableciendo convenios con los comités de deportes para hacer uso de las instalaciones deportivas; también, el 38,3% de los encuestados considera que promoviendo programas de actividad física en diferentes delegaciones. Se concluye que un nivel bajo de actividad física en los oficiales de policía, aumenta el sedentarismo y la obesidad, dos patologías que traen consigo grandes afectaciones, tanto a nivel físico, como a nivel emocional y social. Asimismo, el sedentarismo sí influyó en las incapacidades médicas de los funcionarios policiales del Ministerio de Seguridad Pública en el año 2023 y es un claro factor que influye negativamente en los oficiales de policía. Dentro de las recomendaciones para futuras investigaciones se puede indagar otras patologías que influyen y aumentan las incapacidades médicas en los oficiales de policía.

Palabras claves:

Sedentarismo, obesidad, actividad física, policía, incapacidad médica.

¹ ¹ *Licenciado en Ciencias del Movimiento Humano, UCR, Licenciado, Ciencias del Deporte, UNA. Preparador Físico para la Academia Nacional de Policía. Correo electrónico: dsojoa625@ulacit625.ed.cr. <https://orcid.org/0009-0009-9190-0533>*

Abstract .

In our country, the function performed by police officers is fundamental for crime prevention and maintaining a calmer society in its daily life. In the search to improve the conditions of the police function, the following work investigated the effect of sedentary lifestyle in police officers of the Ministry of Public Security on medical disabilities in the year 2023. The methodology used in the research was quantitative and the questionnaire tool was used, which was applied to 108 officials of the Ministry of Public Security. The main results in this research were that 45.4% indicated that they perform physical activity one or no days per week, also, 21.3% presented a disability in the year 2023, in addition, 57.9% of respondents responded that they have a BMI of 25 or greater than 30. Among the strategies that the Ministry of Public Security can carry out to increase the levels of physical activity in police officers, 38.1% indicated that, establishing agreements with sports committees to make use of the sports facilities, also, 38.3% of those surveyed consider that promoting physical activity programs in different delegations. It is concluded that a low level of physical activity in police officers generates an increase in sedentary lifestyle and obesity, two pathologies that bring with them great effects on a physical, emotional and social level. Likewise, sedentary lifestyle did influence the medical disabilities of police officers of the Ministry of Public Security in 2023 and is a clear factor that negatively influences police officers. Among the recommendations for future research, other pathologies that influence the increase in medical disabilities in police officers can be investigated.

Keywords:

Sedentary lifestyle, obesity, physical activity, police, medical disability.

Introducción.

Descripción del Proyecto.

Un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica (2017), relacionado al sedentarismo nacional indicó que: "Un 65% de las personas que viven en el país son inactivas o sedentarias, situación que puede generar casos de obesidad y estrés que desembocan en otros padecimientos tales como depresión, diabetes, presión alta, etc." Como se determinó en ese estudio, el sedentarismo en nuestro país puede causar grandes efectos negativos, no solo en la parte física, sino que, tiene una gran repercusión en la parte psicológica y enfermedades colaterales. Dentro de nuestros cuerpos policiales enfrentamos índices de sedentarismo mayores, debido a largas horas de trabajo, poca información sobre la prevención del sedentarismo, poco incentivo para mejorar su calidad de vida, realizando actividad física, alimentación saludable y campañas de salud.

De esta forma y basados en el tercer objetivo de desarrollo sostenible, el cual fundamenta su pilar en la salud y el bienestar de las personas, esta investigación logró a través de la información recolectada estrategias para disminuir el sedentarismo, repercutiendo en la disminución de las incapacidades. De este modo logra mantener a nuestros oficiales de policía atentos ante cualquier situación, adquiriendo mejores habilidades ante el crimen organizado.

Justificación del Trabajo de Investigación.

Actualmente, el Ministerio de Seguridad Pública afronta una realidad muy impactante, por el aumento exponencial de la criminalidad en el país. Casos como el aumento en el tráfico de drogas, sicariato, femicidios, entre otros, conllevan a buscar una solución pronta, dentro de nuestras autoridades para frenar la ola de delitos que está ocurriendo.

Cabe señalar que, nuestro país cuenta con diferentes unidades policiales como la policía de fronteras, el servicio de vigilancia aérea, guardacostas, penitenciaria, migración, las cuales todas representan la primera línea de respuesta ante cualquier situación de emergencia; por tanto, es de gran importancia mantener a todo el personal activo y fuera de las incapacidades médicas.

Beneficios del Trabajo de Investigación.

Establecer una relación en el número de incapacidades médicas, por medio del sedentarismo policial, brindó los siguientes beneficios al Ministerio de Seguridad Pública:

- 1) Establecer programas anuales de actividad física en las diferentes delegaciones policiales a nivel nacional.
- 2) Generar un mayor interés en programas de estilo de vida saludable para disminuir las incapacidades médicas en los oficiales.
- 3) Incentivar a los altos jerarcas del Ministerio de Seguridad Pública, con el fin de apoyar programas de estilo de vida saludable.

Formulación de la pregunta de investigación.

¿Cómo repercute el sedentarismo en las incapacidades médicas de los funcionarios policiales del Ministerio de Seguridad Pública, en el año 2023?

Objetivo General.

Indagar el efecto del sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública, directamente en las incapacidades médicas en el año 2023.

Objetivos Específicos:

- 1) Determinar la incidencia de sedentarismo policial y las incapacidades médicas del Ministerio de Seguridad Pública.
- 2) Medir los factores que inciden en el aumento del sedentarismo en la policía de Costa Rica.
- 3) Identificar estrategias para disminuir el sedentarismo en los oficiales del Ministerio de Seguridad Pública.
- 4) Ejecutar actividades en donde participen los oficiales de policía, con el propósito de que mejoren su estilo de vida.

Forma de Alcanzar los Objetivos.

Se aplicó el enfoque cualitativo por medio de una investigación de tipo exploratoria, con el propósito de establecer los alcances de esta investigación. Las fuentes bibliográficas consultadas fueron las siguientes: EBSCO, Sciendirect, Google Académico y SciELO. Todas estas fuentes son fuentes primarias confiables. Asimismo, en la recolección de los datos se utilizó la técnica del cuestionario, el cual se aplicó a 50 oficiales de policía del Ministerio de Seguridad con diferentes puestos, grados policiales y profesiones académicas. Una vez recolectada la información, se realizó el respectivo análisis para la presentación de los datos.

Marco Teórico.

Este estudio tiene como base cuatro conceptos claves, en los cuales se fundamenta el desarrollo del tema; su análisis se indagó sobre el sedentarismo, la obesidad, la actividad física y las incapacidades médicas.

El sedentarismo.

El concepto sedentarismo es definido por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

El sedentarismo consiste en realizar actividades de bajo gasto de energía, mientras se está despierto, como sentarse, reclinarse o tumbarse. Los modos de vida de las personas son cada vez más sedentarios, debido al transporte motorizado y al uso creciente de pantallas para el trabajo, la educación y el ocio. (OMS, 2024).

Asimismo, un estudio realizado por la Universidad de Costa Rica, Garzón y Aragón (2021), definen el sedentarismo de la siguiente forma:

Pasar muchas horas diarias sentado («tiempo silla») tiene un efecto negativo sobre la salud que no necesariamente se neutraliza realizando actividad física diariamente. La acción de sentarse bien sea en un sofá, una silla, el piso, etc. añaden al diario vivir momentos de descanso o de trabajo en muchos de los casos. Sin embargo, el estar largos períodos con las rodillas a nivel de la cadera y ocasionalmente la espalda reclinada sobre una superficie (sentado), trae consigo problemas de salud importantes como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y otros problemas de mortalidad (p.480).

Otros autores nos indican que el sedentarismo se debe a ciertos factores, lo cuales Ahumada y Toffoletto (2020), atribuyen a ciertos comportamientos de la persona:

Los comportamientos sedentarios como ver televisión, usar la computadora o sentarse en un automóvil generalmente están en el rango de gasto de energía de 1,0 a 1,5 múltiplos de la tasa metabólica basal (MET). Por su parte, la inactividad física se define como no cumplir con las pautas de actividad física recomendadas por entidades internacionales, esto es: 150 min de actividad física moderada a vigorosa por semana (p.233).

También, otro estudio correspondiente a Martínez y Saldarriaga (2008), analizaron que los efectos de una vida sedentaria en el ámbito laboral, tiene algunas consecuencias como las siguientes:

Infelizmente las personas han disminuido dramáticamente el nivel de actividad física que realizan en sus actividades laborales y de tiempo libre; y han adoptado un estilo de vida sedentario que comparten alrededor de 60-80 por ciento de la población mundial. La inactividad física se asocia a un deterioro estructural y funcional del organismo que se traduce en la aparición de diversas enfermedades, las cuales eventualmente, serían capaces de limitar las actividades productivas del ser humano en los distintos frentes de trabajo (p.229).

La obesidad.

La obesidad es el segundo concepto que se desarrolló en este proyecto. Moreno (2012), comenta lo siguiente sobre esta enfermedad:

Las personas que pertenecen a esta categoría de tener un IMC entre 25 y 29.9 kg/m son personas en riesgo de desarrollar obesidad. Se consideran en fase estática cuando se mantienen en un peso estable con un balance energético neutro. Por el contrario, se considera que están en una fase dinámica de aumento de peso, cuando se está incrementando el peso corporal producto de un balance energético positivo, es decir, la ingesta calórica es superior al gasto energético. La obesidad se considera un importante factor de riesgo para enfermedades no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus tipo 2, los trastornos del aparato locomotor y algunos cánceres (endometrio, mama y colon). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles aumenta con el mayor grado de obesidad (p.126)

De esta forma, una de las enfermedades producto del sedentarismo es la obesidad, así lo indicó Moreno (2012), “la disminución de la actividad física producto del estilo de vida sedentario debido al mayor automatización de las actividades laborales, los métodos modernos de transporte y de la mayor vida urbana” (p.125).

La actividad física.

El tercer concepto que se indagó es la actividad física, la cual, en criterio de la Organización Mundial de la Salud, se define de la siguiente forma:

Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas (OMS, 2024).

La actividad física en la Política Educativa de la Academia Nacional de Policía, es una de las características básicas que se debe mantener en constante práctica por los

oficiales de policía. Así lo menciona Lacayo (2017) “las diez características relevantes que posee un policía de Costa Rica son: disciplina, trabajo en equipo, responsabilidad, condición física, incorruptible, relaciones interpersonales, lealtad, ejemplar, efectivo en el servicio y humanista” (p.10).

Como parte de una actividad protectora para las personas y, en especial para nuestros oficiales de policía en el cual necesitan estar preparados ante cualquier situación de emergencia, Cintra y Balboa (2011), identificaron la actividad física como una estrategia para mejorar las capacidades físicas de los oficiales.

El ejercicio físico contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular (p. 2).

Evidentemente, es indispensable establecer los parámetros adecuados del ejercicio para los oficiales de policía, los cuales tienen como requisito de ingreso al proceso educativo ser mayor de 18 años de edad.

Según la Organización Mundial de Salud, la prescripción ideal del ejercicio físico para este tipo de población, oscila entre rangos de edad de la forma siguiente:

1. Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
2. La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.
3. Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa (OMS, 2016).

Por tanto, la función policial necesita establecer dentro de sus lineamientos internos espacios de actividad física para mantenerse en óptimas condiciones, cuyo propósito según Acosta (2019): es el siguiente,

Ofrecer al policía los conocimientos, habilidades, destrezas y herramientas conceptuales, procedimentales y actitudinales, que les permitan concientizar la importancia de estar apto, física y mentalmente, para desarrollar las actividades diarias que le exige la función policial. Fomentando a su vez el mantenimiento del cuerpo y mente sana, mediante el desarrollo de las capacidades físicas y la adquisición de hábitos que contribuyan a la formación de mujeres y hombres sanos e íntegros, como medio para alcanzar el estado de equilibrio entre cuerpo y mente (p.4).

Incapacidades médicas.

El cuarto concepto de esta investigación son las *incapacidades médicas* y los componentes que provocan un aumento dentro de las empresas u organizaciones. Según el reglamento emitido por la Caja Costarricense del Seguro Social, una incapacidad por enfermedad se define como:

El periodo de reposo ordenado por los médicos u odontólogos de la Caja o médicos autorizados por esta, al asegurado directo activo que no esté en la posibilidad de trabajar, por pérdida temporal de las facultados o aptitudes para el desempeño de las labores habituales u otras compatibles con ésta, con el fin de propiciar la recuperación de la salud, mediante el reposo de asegurado(a) activo(a) y su reincorporación al trabajo. (CCSS, p.10).

El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social desarrolló una encuesta, en conjunto con el Consejo de Salud Ocupacional; analizaron el número de incapacidades emitidas al Instituto Nacional de Seguros durante el año 2022. Sánchez y Ulloa (2023), indican en su investigación que las principales enfermedades producto del trabajo, son “enfermedades por lesión de menisco (rodilla) 20,5% (1108) debido a lesiones recurrentes producto de exposición prolongada en trabajos en posición de rodillas o de cuclillas, de las cuales la presentan 824 hombres y 284 mujeres” (p.42).

Sánchez y Ulloa (2023), consideran que se debe de mejorar los ambientes laborales policíacos, por medio de estrategias y programas preventivos para la salud:

Estrategias de prevención del riesgo laboral y la promoción del mejoramiento de las condiciones de trabajo para garantizar la salud, seguridad y bienestar de las personas trabajadoras tiene diferencias dadas por las características y tamaño de cada centro de trabajo. A partir de este criterio se plantea que los programas estatales que tengan ese objetivo deben de ser diferenciados según el tamaño de la empresa o institución. Es importante fortalecer el trabajo de las comisiones y oficinas de salud ocupacional, que son las instancias operativas que pueden influir en el mejoramiento de las condiciones de trabajo (p.47).

Metodología de la Investigación.

Enfoque de la investigación.

El enfoque que se realizó en esta investigación, fue de tipo cuantitativo, con base en la teoría de Hernández y Mendoza (2018):

Es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos.³ El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones (p.4).

De esta forma, este método se aplicó a un grupo de expertos en el área de la seguridad pública en las escalas básica, ejecutiva y superior, médicos generales y especialistas en medicina táctica, licenciados en nutrición y movimiento humano, cumpliendo la tarea de preparar físicamente a los oficiales de policía.

Con esta investigación se busca la opinión sobre el sedentarismo a nivel policial, ya que, debido al alto número de la incidencia criminal en el país, necesitamos oficiales, fisiológica y emocionalmente, mejor preparados.

Tipo de investigación.

La investigación se apoya en el tipo de investigación exploratoria, que en criterio de Hernández y Mendoza (2018), se puede definir así:

Tiene como propósito examinar un fenómeno o problema de investigación nuevo o poco estudiado, sobre el cual se tienen muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura reveló que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio, o bien, si deseamos indagar sobre temas y áreas desde nuevas perspectivas (p. 106).

Alineado con la base de esta investigación, se pretendió indagar en una población poco investigada que son los cuerpos de policía de Costa Rica, con el propósito de determinar y comprender las acciones que ejecutan los altos mandos para mejorar la calidad de vida en sus funcionarios.

Tamaño de Población, muestra y Tipo de Muestreo.

La muestra que se utilizó en esta investigación fue de 50 expertos, todos relacionados con el sector del Ministerio de Seguridad Pública. La muestra seleccionada fue a conveniencia, la cual se puede definir en los siguientes términos:

El muestreo por conveniencia es una técnica de muestreo no probabilística donde las muestras de la población se seleccionan solo porque están convenientemente disponibles para el investigador. Estas muestras se seleccionan solo porque son fáciles de reclutar y porque el investigador no consideró seleccionar una muestra que represente a toda la población (Hernández y Mendoza, 2018; p.433).

Hipótesis.

La hipótesis que se investigó en esta investigación es la siguiente: existe una relación entre el sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública y el número en las incapacidades médicas en el año 2023.

Instrumentos.

Se utilizó el cuestionario para la recolección de datos de acuerdo con los objetivos del proyecto de investigación. Hernández (2014), define cuestionario, de la siguiente forma:

Consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. El contenido de las preguntas de un cuestionario es tan variado como los aspectos que mide. Básicamente se consideran dos tipos de preguntas: cerradas y abiertas. Preguntas cerradas contienen categorías u opciones de respuesta que han sido previamente delimitadas. Las preguntas abiertas no

delimitan de antemano las alternativas de respuesta, por lo cual el número de categorías de respuesta es muy elevado (p.220).

Se aplicó un cuestionario con un total de 9 preguntas, basadas en los objetivos específicos de la investigación, las preguntas fueron de tipo cerrado. El procedimiento que se utilizó para elaborar el cuestionario fue a través de la plataforma de Google Forms; posteriormente, se les envió un enlace por medio del correo institucional a 50 oficiales de policial del Ministerio de Seguridad Pública, todos activos y con diferentes puestos, escalas y regiones. Los cuestionarios se aplicaron durante las semanas 5 a la 7 del calendario académico, con fechas del 12 de agosto al 1 de septiembre del 2024.

Análisis de Resultados.

Introducción.

En el siguiente apartado se realizó el análisis de los resultados correspondientes a la investigación. El cuestionario contó con una participación de 108 informantes de diferentes escalas policiales, funciones, formación académica y diversas delegaciones del país.

La información se recolectó por medio de la plataforma de Google Forms a través de un enlace enviado a los oficiales de policía. El análisis de los resultados se explicó basados en los objetivos de la investigación.

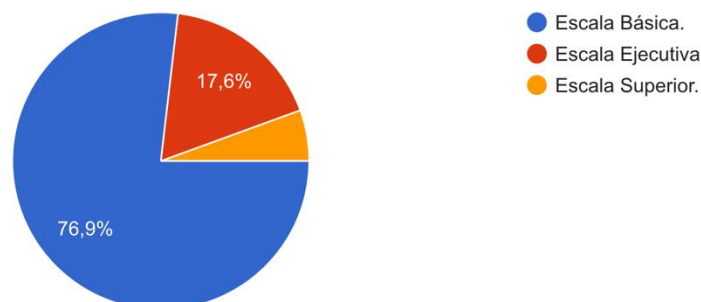
Incidencia de sedentarismo policial y las incapacidades médicas del Ministerio de Seguridad Pública.

Pregunta 1.

Figura 1.

¿Cuál es su escala policial?

1. ¿Cuál es su escala policial?
108 respuestas



El 76,9% de los encuestados indicó que *pertenece a la escala básica*, el 17,6% a la *escala ejecutiva* y el 5,2% a la *escala superior*, logrando una participación de todas las escalas que conforman el Ministerio de Seguridad Pública.

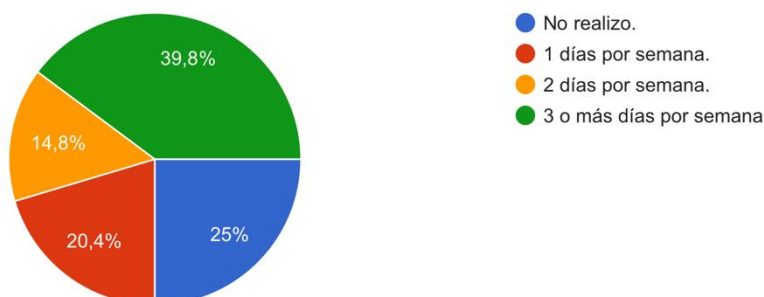
Pregunta 2.

Figura 2.

¿Con cuánta frecuencia realiza actividad física?

2.¿Con cuánta frecuencia realiza actividad física?

108 respuestas



En torno a la frecuencia y días por semana en que realiza actividad física, el 45,4% de los oficiales de policía señaló que *realiza* actividad física *uno o ningún día* por semana; el 39,8% indicó que realiza actividad física *tres o más días* por semana; el 14,8% señaló que solo *realiza actividad física dos días* por semana.

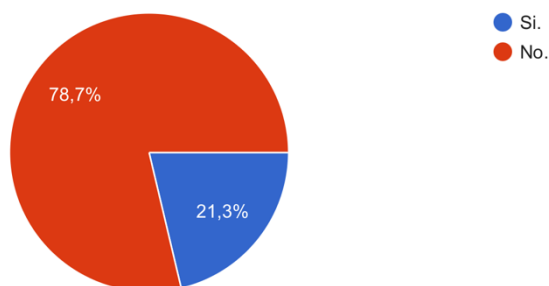
Pregunta 3.

Figura 3.

¿En el año 2023 sufrió alguna incapacidad médica por molestias musculares o articulares?

3.¿En el año 2023 sufrió alguna incapacidad medica por molestias musculares o articulares?

108 respuestas



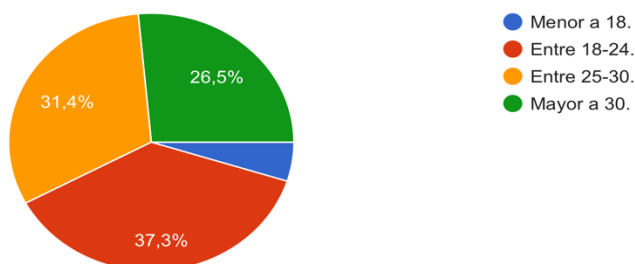
En relación con la incidencia de las incapacidades reportadas al Instituto Nacional de Seguros, el 78,7% indicó que *no sufrió ninguna incapacidad médica*; mientras que, el 21,3% *sí presentó una incapacidad* en el año 2023.

Pregunta 4.

Figura 4.

El Índice de Masa Corporal es la división entre el peso en kilogramos y la estatura al cuadrado. Realizando esa fórmula. ¿Cuál sería su IMC?

4.El Índice de Masa Corporal es la división entre el peso en kilogramos y la estatura al cuadrado. Realizando esa fórmula. ¿Cuál sería su IMC?
102 respuestas



Referente al Índice de Masa Corporal el 57,9% de los encuestados respondió que se encuentra con IMC en 25 o superior a 30, además, el 37,3% indicó que tiene un IMC entre 18-24 y el resto de los encuestados está por debajo de 18.

Factores que inciden en el aumento del sedentarismo en la policía de Costa Rica.

Pregunta 5.

Figura 5.

¿Cuál sería el principal factor que incide en el sedentarismo policial?

5.¿Cuál sería el principal factor que incide en el sedentarismo policial?
108 respuestas



Según la figura 5, el 29,8% indicó que la *falta de espacios adecuados para realizar actividad física*, es el principal factor del sedentarismo policial; el 28,7% señaló que sucede por el *poco apoyo por parte de las jefaturas* para realizar actividad física; además, el 24,1% destacó que existe *poca motivación para realizar actividad* y por último el 17,8% respondió que *la falta de programas en actividad*, provoca el sedentarismo en los oficiales de policía.

Participación de los oficiales de policía en actividades que mejoren su estilo de vida.

Pregunta 6.

Figura 6.

¿De qué forma mejoraría la participación de los oficiales de policía en actividades deportivas?

6.¿De qué forma mejoraría la participación de los oficiales de policía en actividades deportivas?
105 respuestas



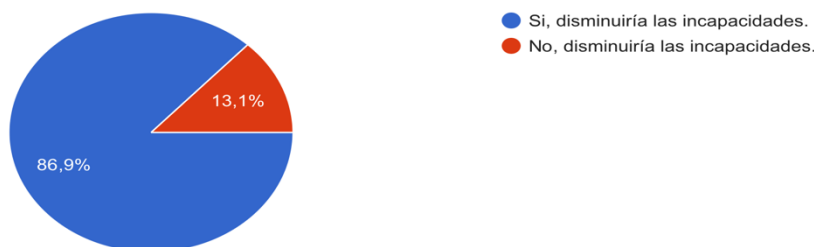
Con base en la figura 6, el 38,1% señaló que, *estableciendo convenios con los comités de deportes* para hacer uso de las instalaciones deportivas, se puede mejorar la participación de los oficiales en actividades deportivas. También, el 32,4% indicó que otra forma de mejorar la participación de los oficiales, es *aumentando el número de actividades físico-deportivas en el Ministerio de Seguridad Pública*; asimismo, el 17,1% señaló que brindando materiales deportivos a las delegaciones policiales favorecería la participación en actividades físicas y el 12,4% destacó que *se puede contratar más profesionales en educación física*.

Pregunta 7.

Figura 7.

¿Considera que una mayor participación en programas de actividad física disminuiría el número de incapacidades médicas, en el Ministerio de Seguridad Pública?

7.¿Considera que una mayor participación en programas de actividad física disminuiría el número de incapacidades medicas en el Ministerio de Seguridad Publica?
107 respuestas



Con base en la figura 7, el 86,9% considera que *sí disminuirían las incapacidades médicas*, si aumenta la participación de programas de actividad física para los oficiales de policía; sin embargo, el 13,1% *indicó que no disminuirían las incapacidades*.

Estrategias para disminuir el sedentarismo en los oficiales del Ministerio de Seguridad Pública.

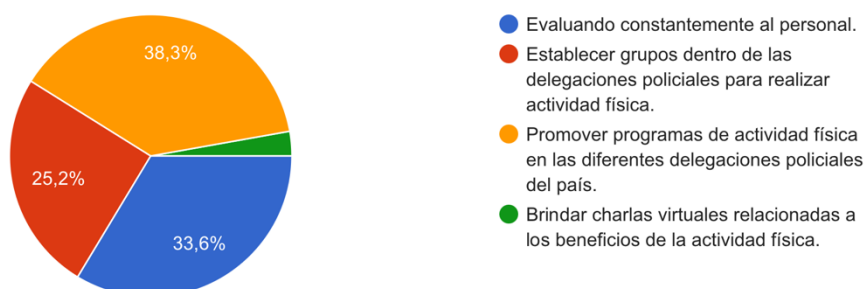
Pregunta 8.

Figura 8.

¿De qué manera considera usted que se puede motivar al personal policial para realizar actividad física?

8.¿De que manera considera usted que se puede motivar al personal policial para realizar actividad física?

107 respuestas



La figura 8 nos muestra que el 38,3% de los encuestados considera que *promoviendo programas de actividad física en diferentes delegaciones del país*, se puede motivar al personal policial a realizar actividad física; también, el 33,6% señaló que *una evaluación constante* motivaría a los oficiales y el 25,2% indicó que *estableciendo grupos dentro de las delegaciones*, se lograría una mayor motivación.

Pregunta 9.

Figura 9.

¿Cómo se lograría disminuir el sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública?

9.¿Cómo se lograría disminuir el sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública?

107 respuestas



En la figura 9, se destaca que un 52,3% indicó que *mejorar los hábitos alimenticios* lograría disminuir el sedentarismo en los oficiales; también, el 29% señaló que *generando campañas de pausas activas en las delegaciones* ayudaría a disminuir el sedentarismo, mientras que el 10,3% señaló que *los programas en la modalidad virtual*, también, ayudarían a disminuir el sedentarismo.

Discusión.

El aumento en los índices de inseguridad nacional, el sicariato, los robos agravados y la delincuencia en nuestro país, despierta una necesidad en los oficiales del Ministerio de Seguridad Pública, a mantenerse en un buen estado físico, psicológico y social para enfrentar todo tipo de acción delictiva. Desarrollar actividades físico-deportivas dentro de la cotidianidad de las personas, genera mejor adquisición de destrezas físicas, como lo mencionó el estudio de Cintra y Balboa (2011), mejora el tono muscular y las destrezas. Sin embargo, al analizar los datos del cuestionario el 45,4% indicó que *realiza actividad física uno o ningún día a la semana* y un 14,8% solo realiza 2 días a la semana, con una duración de 60 minutos cada sesión de ejercicio. La Organización Mundial de Salud indica que se debe cumplir, al menos 150 minutos semanales en la práctica de actividad física aeróbica; por lo que un alto porcentaje de nuestros oficiales de policía se encuentra en una condición de sedentarismo, propiciando diversas patologías y una baja respuesta ante el cumplimiento en sus labores.

Este porcentaje tan elevado de sedentarismo, según los resultados de esta investigación, son uno de los factores que el 21,3% de los encuestados sufrió una incapacidad médica durante el año 2023, lo que concuerda con una encuesta realizada por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social en el 2022, la cual indicó que las principales enfermedad producto del trabajo, son lesión en rodilla por exposición prolongada en el trabajo. De esta manera un oficial de policía, cuyo rol de trabajo sea de 12 horas diarias, es afectado principalmente a nivel articular por el aumento debido al sedentarismo que existe dentro del Ministerio de Seguridad Pública.

Otra de las causas que provoca afectaciones en la salud de los oficiales de policía y se asocia con un bajo nivel de actividad física, es la obesidad, patología que representa el 57,9 % de los encuestados, según los resultados obtenidos en su Índice de Masa Corporal, estos resultados concuerdan con Moreno (2012), quien nos indica que las personas que tienen un IMC entre 25 y 29.9 kg/m, son personas en riesgo de desarrollar obesidad. Esto nos evidencia que un oficial de policía con un grado de obesidad alto, se ve limitado en sus capacidades físicas como el sistema aeróbico o anaeróbico, en cuanto a la velocidad de reacción o en la agilidad para responder ante ciertas emergencias laborales; esto representa grandes afectaciones al Ministerio de Seguridad Pública, en la efectividad de la prevención del delito.

Con base en el análisis de la hipótesis del proyecto, se evidencia una relación entre el sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio de Seguridad Pública y el número de incapacidades médicas durante el año 2023, ya que los resultados de la investigación establecen que el sedentarismo y la obesidad afectan la salud de los oficiales de policía.

Todos estos datos generan una gran preocupación en la sociedad costarricense; sin embargo, basado en los objetivos de esta investigación se generaron ciertas estrategias para lograr disminuir el sedentarismo. Una de las estrategias, según lo indicó el 38,1% de los encuestados, es establecer convenios con los comités de deportes que existen en las diferentes regiones donde se encuentran las delegaciones de policiales, con el fin de hacer uso de las instalaciones deportivas de la comunidad; por ejemplo, los gimnasios de pesas, canchas multiuso, piscinas acuáticas y de esta manera estar inscritos en los diferentes programas de actividad física que realizan los comités de deportes, por medio de Instituto Costarricense del

Deporte y la Recreación en cada comunidad. El propósito es lograr establecer convenios, aumentar la participación de los oficiales de policía y mejorar sus habilidades físicas; y esto concuerda con el estudio de Acosta (2019), que indica que esta población debe estar apta, física y mentalmente, para desarrollar las actividades diarias que le exige la función policial.

También, otra de las estrategias para aumentar la motivación de los oficiales de policía en programas de actividad física, según indican los encuestados es promover programas de actividad física en todas las delegaciones del país, ya que en muchas ocasiones los oficiales no tienen una guía estructurada que les permita realizar ejercicios de manera segura, progresiva, individualizada, y específica de acuerdo con el objetivo de cada persona. Consideran importante que el Ministerio de Seguridad Pública realice propuestas en las diferentes delegaciones del país para mantener un programa de actividad física, accesible a las condiciones que cada delegación policial posee.

Asimismo, los resultados arrojaron que combatir el sedentarismo se podría lograr con mejores hábitos alimenticios en las delegaciones policiales. Actualmente, en cada delegación policial los mismos oficiales se preparan sus alimentos y, en muchas ocasiones, los alimentos brindados por el Ministerio de Seguridad Pública son altos en carbohidratos y grasas, lo cual incrementa la obesidad en las personas. Además, en sus roles de 12 horas no realizan los tiempos adecuados de alimentación, perjudicando el gasto calórico diario para lograr una disminución en el peso corporal. Por tanto, sería de gran importancia realizar estudios para analizar cuáles serían los alimentos recomendados para los policías, adecuando las cantidades de alimentos, según las necesidades de cada oficial y con base en las condiciones de su delegación policial.

Otra línea de investigación que despertó este estudio es comprobar si un programa estructurado de actividad física tiene efectos positivos en los oficiales de policía, no solo en su composición corporal como peso, porcentaje de grasa, masa muscular, sino en las habilidades propias del trabajo diario policial, como las habilidades en armas, pruebas cognitivas, intervenciones policiales, toma de decisiones, manejo de vehículos, defensa personal. Cabe destacar que, en muchas ocasiones las personas no realizan actividad física por desconocimiento de cómo hacerlo, la intensidad que tiene que hacer, qué tipo de ejercicio debe implementar, cuántas repeticiones o cuál es la técnica adecuada para la ejecución. Esto afecta principalmente a los oficiales de mayor edad dentro del Ministerio de Seguridad Pública, ya que, no tienen buen acceso a la información tecnológica, por lo que, sería muy importante realizar este tipo de programas en esta población.

Conclusión.

En relación con el primer objetivo específico de esta investigación, se concluye que el sedentarismo sí influyó en las incapacidades médicas de los funcionarios policiales del Ministerio de Seguridad Pública en el año 2023 y es un claro factor que influye negativamente en los oficiales de policía; es importante que los altos jerarcas mejoren las estrategias en las áreas de medicina, nutrición, acondicionamiento físico y salud ocupacional. En tiempos donde cada vez más perdemos actividades recreativas, deportivas y las reemplazamos por juegos de video, televisión y estar sentados con los teléfonos celulares, por largas horas; se necesita cambiar los hábitos de vida sedentaria por un estilo de vida más saludable, con el fin de utilizar mejor los medios

de transporte como la bicicleta, caminar, actividades recreativas como el senderismo, juegos grupales y se mejore el consumo de alimentos altos en proteína, bajos en grasa, carbohidratos, azúcar; de esta forma, se puede mejorar la calidad de vida de nuestros oficiales de policía.

De acuerdo con el segundo objetivo, se concluye que el nivel bajo de actividad física en los oficiales de policía, es uno de los factores que genera aumento en el sedentarismo y la obesidad, dos patologías que traen consigo grandes afectaciones tanto a nivel físico, emocional y social. La poca participación en programa de actividad física repercute, también, en las labores diarias de los oficiales, ya que, se presentan constantemente dolencias a nivel articular y muscular; posteriormente, recurren a un centro médico y se les indica incapacidad reduciendo de este modo el número de oficiales en los lugares de trabajo. También, se concluye que se necesita un plan estratégico para aumentar el número de espacios físicos en las cercanías de las delegaciones policiales de esta forma los oficiales pueden realizar actividad física, ya que, actualmente, pocas delegaciones cuentan con algún equipo de gimnasio, cancha multiuso o equipo adecuado para lograr un entrenamiento adecuado. Esto influye, directamente, para que los oficiales no realicen actividad física, después de su jornada laboral, pues muchos de ellos se quedan pernoctando en las delegaciones policiales.

En relación con el tercer objetivo, se concluye que una de las formas de fomentar la participación de los oficiales de policía es brindando más apoyo, por parte de las jefaturas del Ministerio de Seguridad Pública para incentivar a que los oficiales de policía realicen actividad física de manera constante, ya que, en años anteriores se les brindaba al menos una hora dentro de su jornada laboral para la ejecución de ejercicio físico; sin embargo, actualmente, muchos jefes de grupos operacionales les han negado los permisos para optar por este espacio de entrenamiento.

Por último, en relación con el cuarto objetivo específico, se concluye que una de las estrategias para disminuir el sedentarismo en los oficiales de policía, es emplear programas de actividad física en todas las delegaciones policiales del país, por medio de guías, imágenes ilustrativas, videos, ya que, muchas de las personas desconocen cómo realizar adecuadamente un programa de entrenamiento y porque aumentaría la motivación en los oficiales para realizar actividad física. Asimismo, se necesita más información a nivel nutricional, pues muchas personas desconocen los alimentos adecuados para mejorar su composición corporal y lograr una disminución, principalmente, en los índices de obesidad dentro del Ministerio de Seguridad Pública.

Recomendaciones.

De acuerdo con el primer objetivo de esta investigación se recomienda para nuevas líneas de investigación, indagar otras patologías que influyen en el aumento de las incapacidades médicas, en los oficiales de policía.

Como parte del segundo objetivo se recomienda realizar mayores investigaciones en el área de la actividad física, ya que, existe muy poca literatura en Costa Rica sobre la actividad física y la función policial; además, el Ministerio de Seguridad Pública podría realizar evaluaciones anuales para conocer las necesidades de los oficiales en el área de la actividad física.

Con respecto al tercer objetivo, se recomienda al Ministerio de Seguridad Pública establecer alianzas con Universidades Públicas, en donde se ofrezca la carrera de Educación Física, integrando a que los estudiantes realicen sus prácticas profesionales en las delegaciones de policía.

Por último, atendiendo al cuarto objetivo de investigación, como parte de las estrategias para disminuir el sedentarismo policial, se debe establecer un proyecto institucional del Ministerio de Seguridad Pública sobre la construcción de espacios libres para realizar actividad en las delegaciones policiales. Además, otra estrategia es evaluar semestralmente a los oficiales de policía para conocer el estado físico en que se encuentran y, de esta forma, el Ministerio de Seguridad Pública puede generar programas de actividad física adecuados al nivel del gremio policiaco, con el fin de que realicen actividades físicas en sus tiempos libres.

Referencias.

- Acosta, R. (2019). *La importancia de la educación física en la policía Bolivariana*. <https://es.scribd.com/document/486578059/403541276-IMPORTANCIA-DE-LA-EDUCACION-FISICA-EN-LA-POLICIA-docx-docx>
- Ahumada y Toffoletto (2020). *Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa*. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n2/0717-6163-rmc-148-02-0233.pdf>
- Cintra, O. y Balboa, Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Revista Digital. Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Garzón, J. y Aragón L. (2021). *Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986290>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación*. https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hernández, R. y Mendoza, P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%c3%a1ndez-%20Metodolog%c3%ada%20de%20la%20investigaci%c3%b3n.pdf>
- Lacayo, E. (2017). *Política Educativa Policial*. https://www.seguridadpublica.go.cr/estructura/viceministroadm/rh/recluta_selec/documentos/concurso%20instructores%2002-2022/POLITICA%20EDUCATIVA%20POLICIAL.pdf
- Martínez, M. y Saldarriaga, J. (2008). *Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral*. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v10n2/v10n2a03.pdf>
- Moreno, M. (2012). *Definición y clasificación de la obesidad*. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-definicion-clasificacion-obesidad-S0716864012702882>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de junio 2024). *Actividad física*. Nombre del sitio web. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (9 de mayo de 2016). *Recomendaciones mundiales de actividad física sobre la salud*. Nombre del sitio web. <https://www.paho.org/es/noticias/9-5-2012-recomendaciones-mundiales-sobre-actividad-fisica-para-salud>
- Caja Costarricense del Seguro Social. *Reglamento para el otorgamiento de incapacidades y Licencias a los beneficiarios del Seguro de Salud*. Artículo 1. jueves 29 de mayo de 2014. Costa Rica.

Sánchez, N. y Ulloa, E. (2022). *Costa Rica: Estadísticas de salud ocupacional*. https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/consultas/Folleto%20estadisticas%202022.pdf

Salas, O. (2017). *Mayoría de la población de Costa Rica es sedentaria*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2017/01/23/mayoria-de-la-poblacion-en-costa-rica-es-sedentaria.html>

Anexos.

Cuestionario Aplicado en la Investigación Incidencia del Sedentarismo Policial en las Incapacidades Médicas del Ministerio de Seguridad Pública, en el Año 2023.

En esta sección se presenta el cuestionario utilizado a los diferentes grupos policiales; el mismo se envió mediante un enlace por la plataforma de Google Forms. Se estableció una línea de preguntas basado en los objetivos específicos de esta investigación.

Primer Objetivo.

Relacionar la incidencia del sedentarismo policial y las incapacidades médicas del Ministerio de Seguridad Pública

Pregunta 1.

¿Cuál es su escala policial?

- Escala Básica.
- Escala Ejecutiva
- Escala Superior.

Pregunta 2.

¿Con cuánta frecuencia realiza actividad física?

- No realizo.
- 1 día por semana.
- 2 días por semana.
- 3 o más días por semana.

Pregunta 3.

¿En el año 2023 sufrió alguna incapacidad médica por molestias musculares o articulares?

- Sí
- No

Pregunta 4.

El Índice de Masa Corporal es la división entre el peso en kilogramos y la estatura al cuadrado. Realizando esa fórmula. ¿Cuál sería su IMC?

- Menor a 18
- Entre 18-24
- Entre 25-30
- Mayor a 30

Segundo Objetivo

Analizar los factores que inciden en el sedentarismo en la policía de Costa Rica.

Pregunta 5.

¿Cuál sería el principal factor que incide en el sedentarismo policial?

- Falta de programas de actividad física.
- Poca motivación para realizar actividad física.
- Falta de apoyo por parte de las jefaturas para realizar actividad física.
- Falta de espacios adecuados para realizar actividad física.

Tercer Objetivo.

Fomentar la participación de los oficiales de policía en actividades que mejoren su estilo de vida.

Pregunta 6.

¿De qué forma mejoraría la participación de los oficiales de policía en actividades deportivas?

- Aumentando el número de actividades físico-deportivas en la institución.
- Estableciendo convenios con diferentes comités de deportes para el uso de las instalaciones deportivas.
- Contratar más profesionales en el área de la actividad física.
- Brindar materiales deportivos a las delegaciones policiales.

Pregunta 7.

¿Considera que, si hubiera más programas de actividad física, disminuiría el número de incapacidades médicas en el Ministerio de Seguridad Pública?

- Sí; disminuiría las incapacidades.
- No; no disminuiría las incapacidades.

Cuarto Objetivo.

Identificar estrategias para disminuir el sedentarismo en los oficiales del Ministerio de Seguridad Pública.

Pregunta 8.

¿De qué manera se puede motivar al personal policial para realizar actividad física?

- Evaluando constantemente al personal.
- Establecer grupos en las delegaciones policiales para realizar actividad física.
- Promover programas de actividad física en las diferentes delegaciones policiales del país.
- Brindar charlas virtuales relacionadas con los beneficios de la actividad física.

Pregunta 9.

¿Cómo se lograría disminuir el sedentarismo en los oficiales de policía del Ministerio

de Seguridad Pública?

- () Mejorando los hábitos alimenticios dentro de las delegaciones policiales.
- () Realizando programas virtuales de actividad física a los oficiales.
- () Generar campañas de pausas activas en las delegaciones policiales.
- () Brindando espacios para realizar actividad física dentro de los horarios de trabajo.

Agradecimiento.

Su aporte ha sido de suma importancia para mejorar la calidad de vida de los oficiales de policía de Costa Rica, cuyo enfoque va orientado a disminuir el sedentarismo en los policías del país, con base en las estrategias que se brindan en este cuestionario. Gracias por su valioso tiempo.