



Propuesta para Planificar Actividad Física en los Cuerpos de Bomberos

Por el Profesor Andrés Figueroa¹

La práctica de ejercicios o actividad física de manera planificada es indispensable en una actividad de riesgo, alta exigencia y exposición como el servicio de primera respuesta a emergencias que brindan los bomberos.

La actividad física brinda los recursos necesarios para desenvolverse frente a los escenarios que se presentan en los servicios que los bomberos brindan y crea hábitos que conservan la salud, por eso es recomendable desarrollarla desde una edad temprana.

Sin embargo, antes de comenzar cualquier tipo actividad del programa es necesario contar con un CERTIFICADO MÉDICO ACTUALIZADO en donde se deje constancia la aptitud para realizar ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA. En caso de poseer alguna patología el medico deberá comunicar las recomendaciones correspondientes y en el programas se harán adecuaciones pertinentes para proteger la integridad del beneficiario.

Esta propuesta de actividad física se divide en **3 grandes grupos etáreos**:

- Menores de 12 años
- De 12 a 18 años
- Mayoeres de 18 años

¹ Profesor de Educación Física de la provincia de Mendoza y miembro del Equipo Multidisciplinario del Programa Bombero Sano.



GRUPO “MENORES DE 12 AÑOS”

Las edades formativas son, sin lugar a dudas, las más importantes ya que a partir de ellas se sientan las bases de un ciudadano consciente y responsable.

En este grupo, es posible promover espacios para revalorizar el trabajo de los Bomberos Voluntarios y dar a conocer la importancia que tienen para la sociedad los servicios que brindan.

Objetivos Generales

- Realizar campañas de Prevención Vial, Sísmica (en las zonas propensas a este tipo de actividad) y de Incendios en las escuelas, con el objetivo de promover la actividad bomberil y captar interesados para trabajar en estos grupos.
- Realizar actividades de prevención con los interesados y formarlos como referentes de prevención dentro de las instituciones a las cuales pertenecen.
- Aprender conocimientos básicos de primeros auxilios.



GRUPO “DE 12 A 18 AÑOS”

En esta etapa nuestra propuesta es la creación de hábitos para cuidar la salud y un entrenamiento que prepare a los futuros Bomberos para afrontar las distintas situaciones con las que van a encontrarse cuando brinden el servicio de primera respuesta a emergencia.

Objetivos Generales

- Que el futuro Bombero tenga la condición física adecuada para afrontar los escenarios que se le presenten.
- Que el futuro Bombero reciba las recomendaciones básicas sobre alimentación e hidratación para cuidar su salud.
- Que el futuro Bombero reciba las recomendaciones básicas para realizar un programa de ejercicios propio.
- Que el futuro Bombero tenga el hábito de realizar actividad física frecuente.

La propuesta de actividad física debe dividirse en **3 etapas**:

- 1) adaptación
- 2) desarrollo de la fuerza y la resistencia aeróbica
- 3) entrenamiento físico en distintas situaciones

1) Etapa de Adaptación

Se recomienda realizarla durante cuatro semanas.

Objetivos

- Aprender ejercicios para desarrollar fuerza en la zona media, el tren superior y el tren inferior.



- Aprender ejercicios para desarrollar la resistencia aeróbica.
- Aprender recomendaciones básicas de hidratación y nutrición en diferentes momentos (en la vida cotidiana y antes, durante y después de realizar actividad física)

Evaluación

La evaluación debe contemplar el antes, durante y después del período de adaptación.

En este sentido, la propuesta es evaluar la condición física antes de comenzar y al finalizar la etapa, realizando antropometrías de 2 componentes.

Al finalizar el período de adaptación se evaluarán los conocimientos de las recomendaciones recibidos, se tomarán controles sobre la realización correcta de los ejercicios y, por último, se tomará un test **aeróbico de 5 minutos**.

2) Etapa de Desarrollo de la Fuerza y la Resistencia Aeróbica

Se recomienda realizarla con una duración de entre 8 a 12 semanas.

Objetivos

- Desarrollar la fuerza de la zona media, el tren superior y el tren inferior
- Desarrollar la resistencia aeróbica
- Conocer recomendaciones para la elaboración de programas propios de ejercicio físico
- Aplicar recomendaciones básicas de hidratación y alimentación en diferentes momentos (en la vida cotidiana y antes, durante y después de realizar actividad física)

Evaluación

La evaluación debe contemplar el antes, durante y después de la etapa.



En este sentido, la propuesta es evaluar la condición física antes de comenzar y al finalizar la etapa, realizando antropometrías de 2 componentes. También se evaluará el uso de las recomendaciones aprendidas en la etapa anterior.

Al finalizar, debe tomarse un test **aeróbico de 5 minutos** que debe superar la marca de la etapa anterior en un 15%.

Al comienzo y al final de esta etapa, debe tomarse un test de **1 minuto de abdominales**, el segundo test debe superar la primera marca en un 15%. También debe tomarse un test de **30 segundos de espinales**, el segundo test debe superar la primera marca en un 15%.

3) Etapa de Entrenamiento Físico en distintas Situaciones

Se recomienda realizarla durante cuatro semanas.

Objetivos

- Hacer uso de las capacidades desarrolladas en situaciones propias de la actividad bomberil.
- Aplicar las recomendaciones básicas sobre alimentación e hidratación.

Evaluación

Se evaluará la integración de todos los conocimientos adquiridos y las capacidades desarrolladas a lo largo de las tres etapas.

En este sentido, la evaluación debe recrear los posibles escenarios donde los bomberos brindan los servicios de primera respuesta a emergencias y resolver las situaciones que se les presenten.



Además, al finalizar esta etapa debe tomarse un test **aeróbico de 5 minutos** que debe superar la marca de la etapa anterior en un 15%.

Finalmente, al comienzo y al final de esta etapa, debe tomarse un test de **1 minuto de abdominales**, el segundo test debe superar la primera marca en un 15%. También debe tomarse un test de **30 segundos de espinales**, el segundo test debe superar la primera marca en un 15%.



GRUPO “MAYORES DE 18 AÑOS”

Este grupo etéreo es el que presenta las mayores dificultades y resistencia a la hora de adoptar hábitos y conductas saludables ya que una persona adulta posee costumbres y hábitos instaurados a lo largo del tiempo, tanto por el entorno como por la vida cotidiana.

Modificar y/o erradicar los hábitos perjudiciales para la salud es un verdadero desafío. Por eso se requiere de compromiso, responsabilidad y de generar espacios de reflexión personal donde se concientice acerca de la importancia de incorporar hábitos saludables para mejorar la calidad de vida.

Es muy importante señalar en todo momento que estos cambios serán lentos y paulatinos y que se trata de un proceso cuyos resultados serán visibles en el largo plazo.

Objetivos Generales

- Que el bombero posee las recomendaciones básicas de alimentación, hidratación y estado físico para cuidar su salud.
- Que el bombero adquiera el hábito de realizar actividad física frecuente.
- Que el bombero tenga la condición física adecuada para afrontar, sin poner en riesgo su salud, las distintas situaciones de emergencia donde brinda sus servicios.

La propuesta de actividad física para este grupo consiste en un entrenamiento de 2 sesiones semanales que contarán, cada una, con una parte física (donde se realizará una rutina de ejercicios) y otra teórica (en la que se brindarán las distintas recomendaciones saludables).