

CERTIFICACIÓN

Por medio del presente dejo constancia que he leído y revisado este Proyecto de Tesis, trabajo previo a la obtención del Título de Licenciados en Entrenamiento Deportivo, presentado por los señores: FREDY STIWAR JARAMILLO MONCAYO Y MAURO VINICIO JURADO MORENO; el TEMA es: **“LA FORMA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL SERVICIO POLICIAL DEL PERSONAL DE TROPA QUE LABORA EN LA PLAZA DE IBARRA DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL 2009”**: considero que dicha Tesis reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la presentación pública y evaluación respectiva por parte del Jurado Examinador.

Ibarra a 10 de Julio del 2009

Dr. Manuel Chiriboga.

DIRECTOR DE LA TESIS.

DEDICATORIA

A mis padres: ejemplo de amor, solidaridad y responsabilidad; forjadores de mi vida y compañeros en mis triunfos y derrotas.

A mis hijas y mi hijo: quienes con su amor desinteresado se convirtieron en fuente de inspiración, para lograr mi superación en todos los aspectos de mi vida.

A mi esposa: quien con su amor, comprensión y tolerancia, que me brinda día a día, logro convertirse en mi fortaleza, de este modo conseguí llevar mi vida de mejor manera.

Stiwar.

DEDICATORIA

A Dios que me ha dado la fuerza necesaria para poder encaminar todos los objetivos trazados a lo largo de esta carrera y mi vida diaria.

A la memoria de mis padres que con sus recuerdos me guiaron e impulsaron en mí, seguir el camino de superación.

A mí esposa Maritza, a mis hijos Stalin y John que con su apoyo moral y de ternura han llenado de alegría mi camino de la vida, para que se convierta en una feliz culminación este paso que ha calado dentro de nuestro feliz hogar.

Mauro.

AGRADECIMIENTO

A La **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**, alma mater del norte del país, por habernos abierto sus puertas para cumplir con nuestro sueño de educarnos.

Al **INSTITUTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN** y por su intermedio al Magister Fabián Posso director del mismo, como también a todos los profesores que nos impartieron sus sabios conocimientos en nuestra Licenciatura.

Al **COMANDO PROVINCIAL DE POLICÍA IMBABURA No. 12**, especialmente a su **COMANDANTE** y a los **SEÑORES POLICÍAS DE TROPA DE LA PLAZA DE IBARRA**, que nos brindaron toda su colaboración para realizar el trabajo de campo.

Un agradecimiento muy especial al **Dr. Manuel Chiriboga**, Director de nuestra Tesis, quien con paciencia y sabiduría nos guió para la culminación de este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Presentación	
Certificación	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iv
Índice	v
Resumen	x
Introducción	1
CAPÍTULO I	
1. El problema de Investigación	3
1.1. Antecedentes	3
1.2. Planteamiento del Problema	4
1.3. Formulación del Problema	5
1.4. Delimitación Espacio Temporal	5
1.5. Objetivos	6
1.5.1. Objetivo General	6
1.5.2. Objetivos Específicos	6
1.5.3. Preguntas Directrices	6
1.6. Justificación	7
CAPÍTULO II	
2. Marco Teórico	8
2.1. Fundamentación Teórica	8
2.1.1. Forma Física	8

2.1.2. ¿Qué es Deporte?	9
2.1.3. Importancia del Deporte	10
2.1.4. Actividad Física	16
2.1.5. El Ejercicio	16
2.2. El Estrés	18
2.2.1. La Obesidad	19
2.3. La Preparación Física	21
2.3.1. Preparación Física Básica	21
2.3.2. Preparación Física Específica	22
2.3.3. Beneficios que proporciona la Preparación Física en el Organismo	24
2.4. Necesidad de la Preparación Física	25
2.4.1. Exigencias de los Ejercicios Físicos	26
2.4.2. Cualidades Físicas Básicas	26
2.4.3. La Resistencia	26
2.4.4. La Fuerza	30
2.4.5. La Velocidad	30
2.4.6. La Flexibilidad	31
2.5. El Policía	31
2.5.1. Servicio de Policía	31
2.5.2. Servidor Público	32
2.5.3. Orden Público	32
2.5.4. Misión de la Policía Nacional	32
2.6. Posicionamiento Teórico Personal	33
2.7. Glosario de Términos	34
2.8. Matriz Categorical	35
 CAPÍTULO III	
3. Metodología de la Investigación	36
3.1. Tipo de Investigación	36
3.2. Métodos	37

3.3.	Técnicas e Instrumentos	38
3.4.	Población	39
3.5.	Esquema de la Propuesta	39
CAPÍTULO IV		
4.	Resultados	40
4.1.	Análisis e Interpretación de Resultados	40
4.2.	Resultados de los Tests	42
4.2.1.	Edad: 1 a 25 años	42
4.2.2.	Edad: 25 a 30 años	52
4.2.3.	Edad: 30 a 35 años	62
4.3.	Incidencia en el servicio policial	72
CAPITULO V		
5.	Conclusiones y Recomendaciones	73
5.1.	Conclusiones	73
5.2.	Recomendaciones	75
CAPITULO VI		
6.	Propuesta Alternativa	77
6.1.	Título de la Propuesta	77
6.2.	Justificación e Importancia	77
6.3.	Fundamentación	78
6.4.	Objetivos	79
6.5.	Ubicación Sectorial y Física	79
6.6.	Desarrollo de la Propuesta	80
6.7.	Impactos	104
6.8.	Difusión	104
6.9.	Bibliografía	105

ANEXOS

ANEXO N1: Matriz de Coherencia	107
ANEXO N2: Instrumento	108
ANEXO N3. Fichas de Recolección de Datos	112

ÍNDICE DE CUADROS

EDAD: 1 AÑO A 25 AÑOS

CUADRO 1	Abdominales	42
CUADRO 2	Flexiones de brazos en la barra fija	44
CUADRO 3	Velocidad 100 metros	46
CUADRO 4	Resistencia Cooper	48
CUADRO 5	Natación 25 metros	50

EDAD: 25 AÑOS 1 DÍA A 30 AÑOS

CUADRO 6	Abdominales	52
CUADRO 7	Flexiones de brazos en la barra fija	54
CUADRO 8	Velocidad 100 metros	56
CUADRO 9	Resistencia Cooper	58
CUADRO 10	Natación 25 metros	60

EDAD: 25 AÑOS 1 DÍA A 35 AÑOS

CUADRO 11	Abdominales	62
CUADRO 12	Flexiones de brazos en la barra fija	64
CUADRO 13	Velocidad 100 metros	66
CUADRO 14	Resistencia Cooper	68
CUADRO 15	Natación 25 metros	70

CUADRO 16	Valores en cada uno de los períodos	82
CUADRO 17	Valores en cada una de las etapas	84
CUADRO 18	Valores en cada una de las etapas	87
CUADRO 19	Mesociclo Desarrollador	88
CUADRO 20	Mesociclo Estabilizador	90
CUADRO 21	Mesociclo Precompetitivo	91
CUADRO 22	Mesociclo Competitivo	93

ÍNDICES DE GRÁFICOS

EDAD: 1 AÑO A 25 AÑOS

GRAFICO 1	Abdominales	43
GRAFICO 2	Flexiones de brazos en la barra fija	45
GRAFICO 3	Velocidad 100 metros	47
GRAFICO 4	Resistencia Cooper	49
GRAFICO 5	Natación 25 metros	51

EDAD: 25 AÑOS 1 DÍA A 30 AÑOS

GRAFICO 6	Abdominales	53
GRAFICO 7	Flexiones de brazos en la barra fija	55
GRAFICO 8	Velocidad 100 metros	57
GRAFICO 9	Resistencia Cooper	59
GRAFICO 10	Natación 25 metros	61

EDAD: 25 AÑOS 1 DÍA A 35 AÑOS

GRAFICO 11	Abdominales	63
GRAFICO 12	Flexiones de brazos en la barra fija	65
GRAFICO 13	Velocidad 100 metros	67
GRAFICO 14	Resistencia Cooper	69
GRAFICO 15	Natación 25 metros	71

GRAFICO 16	Periodos	83
GRAFICO 17	Etapas	85
GRAFICO 18	Etapas	87
GRAFICO 19	Desarrollador	89
GRAFICO 20	Estabilizador	90
GRAFICO 21	Precompetitivo	92
GRAFICO 22	Competitivo	93

RESUMEN

El presente estudio sobre la Forma Física y su Incidencia en el Servicio Policial de el Personal de Tropa que Labora en la Plaza de Ibarra Durante el Primer Semestre del 2009; se lo realizó en el Comando Provincial de Imbabura No. 12, con la finalidad de conocer el nivel de las principales capacidades físicas en que inciden en la forma física, para lo cual se adoptaron cinco test estandarizados que son: Abdominales tipo remo, Flexiones de brazos en la barra fija, Velocidad 100 metros planos, Resistencia aplicando el test de Cooper y Natación 25 metros estilo libre. La metodología utilizada es la siguiente, por el tipo de investigación es exploratorio descriptivo, experimental, por la modalidad corresponde a un proyecto de estudio, que cuando realizamos el análisis se convirtió en cuantitativo y en la interpretación de los resultados en cualitativa; por el lugar donde se ejecutó este estudio se lo definió como una investigación de campo, por cuanto se midió, evaluó e identificó el nivel de la forma física. Se trabajo con una muestra de 90 policías. La investigación se basó en los métodos: científico, inductivo-deductivo, analítico sintético y estadístico. Este estudio nos facilitó identificar en qué nivel de las capacidades físicas se encontraban. Los resultados y conclusiones después de un entrenamiento de seis meses, determinaron que existe en forma general un buen nivel en la Forma Física, estos resultados servirán para que la programación, la metodología y el sistema de evaluación en la Sección de Cultura Física se apliquen de una forma adecuada y se haga cumplir con la política de la Institución; la metodología utilizada y los datos obtenidos en este trabajo será un aporte significativo para las autoridades y los instructores de la sección de Cultura Física del Comando Provincial de Imbabura No. 12 especialmente en la plaza de Ibarra.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación diagnostica el estado actual sobre la Forma Física y su Incidencia en el Servicio Policial de el Personal de Tropa que Labora en la Plaza de Ibarra Durante el Primer Semestre del año 2009.

El propósito de este estudio fue analizar a los señores policías de tropa sobre su estado físico de las principales capacidades físicas individuales, como son: fuerza, flexibilidad, resistencia y velocidad por medio de los siguientes test: abdominales tipo remo, flexiones de brazos en la barra fija, test de Cooper para evaluar la resistencia, velocidad 100 metros planos y natación 25 metros estilo libre, para luego ver como incide en su labor policial.

Los señores policías de tropa que laboran en el Comando Provincial de Imbabura No. 12 de la plaza de Ibarra provienen en su mayoría de otras provincias y cantones. El talento humano es la base fundamental para lograr el desarrollo deportivo es por esta razón que fue necesario realizar este estudio para lograr determinar el nivel de la forma física alcanzado, con la aplicación de un programa de actividad física, los mismos que fueron seleccionados por el equipo de investigación. Para llevar a cabo la investigación se recurrió a una recopilación bibliográfica que sustentó el marco teórico de este trabajo.

Por las características propias de la investigación fue de tipo exploratorio descriptivo de corte transversal, de diseño experimental, metodológicamente realizamos cinco test, para evaluar las principales capacidades, que ayudaron a identificar el nivel de la Forma Física y su

incidencia en el trabajo que desempeñan a diario los policías de tropa, para luego de analizar los resultados, establecer conclusiones y recomendaciones para todos los integrantes del Comando Provincial de Imbabura No. 12 especialmente en la plaza de Ibarra en donde se ejecuto la investigación.

Los capítulos, temas y subtemas de este documento han sido estructurados conforme a la metodología de la investigación científica, y organizados de acuerdo a los requerimientos de la temática, para facilitar al lector su comprensión, así tenemos que en el primer capítulo se encuentra todo lo que se refiere a los Antecedentes, Planteamiento del Problema, Formulación del Problema, Delimitación Espacio Temporal, Objetivo General, Objetivos Específicos, Preguntas de Investigación y Justificación e Importancia.

En el segundo capítulo se refiere al Marco Teórico en donde se hace una recopilación y análisis bibliográfico del tema a estudiar. El tercer capítulo argumenta la Metodología utilizada que orientó el presente estudio de investigación.

En cuanto al cuarto capítulo corresponde al Análisis e Interpretación de resultados de los tests aplicados a los señores policías de tropa del Comando Provincial de Imbabura No.12 de la plaza de Ibarra.

En el quinto capítulo encontramos las Conclusiones y Recomendaciones que se ha obtenido después de realizado el análisis de los resultados. En el sexto capítulo se encuentra la propuesta por parte de los investigadores para que los planes y programas de entrenamiento dentro de la Institución se ejecuten y mejoren.

CAPITULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Antecedentes.

El mantenerse en una aceptable forma física, permite contar con un funcionario policial, apto para soportar las arduas tareas que le son inherentes a su condición; y propicia la conservación de un personal sano, con destrezas y habilidades adquiridas en los diferentes programas de condición física, lo que se traduciría en general, en una mejor disposición y capacidad para el cumplimiento de las tareas asignadas.

El mantenimiento físico del policía nacional no se lleva de acuerdo a los programas, previamente establecidos, esto debido a la poca motivación existente por parte de la mayoría de señores oficiales superiores que cumplen funciones de Comandantes Provinciales. En la actualidad la Policía Nacional cuenta con un número suficiente de profesores y monitores de Cultura física que impartan esta actividad; ya sea de acuerdo a programas o también realizando actividades que contribuyan al mejoramiento de la misma.

Todo mantenimiento de la forma física debe tener como antecedente, un trabajo dirigido para el mejoramiento físico y orgánico, orientados al desarrollo de las funciones cardiovasculares, respiratorias y neuro-musculares; destinadas a obtener la suficiente resistencia localizada de los grupos musculares, que den como resultado mejores niveles de cualidades físicas que son empleadas en la labor policial.

En las Escuelas de formación policial en la actualidad, existe la administración de programas de Cultura Física, que contribuyen a la formación Integral del Aspirante a Policía Nacional, pero una vez graduados como Policías de Línea, se observa en la mayoría de los Comandos Provinciales que no se da cumplimiento con los programas de Mantenimiento Físico.

1.2. Planteamiento del Problema.

Una de las acciones en las que con mayor frecuencia se encuentran involucrados los funcionarios de la Policía Nacional, son las persecuciones a delincuentes avistados en delito flagrante, como es el caso de los mal llamados arranchadores, descuideros donde el delincuente despoja de cualquiera de sus pertenencias a un ciudadano y se da a la fuga, en estos procedimientos que ocurren con frecuencia en nuestra ciudad, el funcionario policial debe actuar con rapidez utilizando sus capacidades físicas, con el propósito de lograr la captura de estos sujetos que atentan contra el bienestar de la ciudadanía, que en muchas ocasiones han logrado escapar y no lograr el éxito de la función Policial.

Con lo antes mencionado podemos decir que el policía carece de mantenimiento físico y es un problema que afecta severamente a su forma física, debido a que el funcionario en el desempeño de sus actividades se encuentra con situaciones en las cuales debe actuar con rapidez, agilidad y destreza, bien sea en una persecución para lograr la captura de un delincuente y hasta llegar al punto de salvar su propia vida.

La falta de mantenimiento físico, puede ser igual en el personal antiguo que en el personal que no tiene mucho tiempo de haberse

graduado, la obesidad y otros factores referentes a su condición les puede impedir demostrar una labor policial adecuada.

Es importante resaltar que, el Ministerio de Gobierno, la Comandancia General, la Dirección de Educación y el Departamento de Educación Física, Deportes y Recreación de la Policía Nacional, no le han dado la importancia y funcionalidad a los lineamientos relacionados con la Condición Física del personal policial.

Este problema es vivido en la mayoría de Comandos Provinciales lo que ha conllevado a que el Mantenimiento Físico en la Institución Policial no se realice y mucho menos sea supervisado por personal capacitado para tal fin.

1.3. Formulación del Problema.

¿Cuál es el nivel de la forma física y su incidencia en el servicio policial, en el personal de Tropa que labora en la plaza de Ibarra?

1.4. Delimitación Espacio Temporal.

El mencionado trabajo de investigación se realizará en el personal policial de tropa que labora en la Plaza de Ibarra, y se dará inicio a partir del mes de Enero del 2009 y culminará en Junio del 2009.

1.5. Objetivos.

1.5.1. Objetivo General.

Determinar cuál es el nivel de la Forma Física y su incidencia en el servicio policial, en el personal de Tropa que labora en la Plaza de Ibarra.

1.5.2. Objetivos Específicos.

- ✓ Evaluar el nivel de la forma física en el personal.
- ✓ Determinar la incidencia del nivel de la forma física en el desarrollo de la función policial.
- ✓ Aplicar los siguientes test para evaluar la forma física del personal policial de tropa:
 1. Abdominales tipo remo.
 2. Velocidad 100 metros planos.
 3. Potencia de Brazos en la barra estática.
 4. Carrera de 12 minutos continuos (Cooper)
 5. Natación en piscina 25 metros.

1.5.3. Preguntas Directrices.

- ✓ ¿Cuál es el nivel de la forma Física en el personal policial?
- ✓ ¿Cuál es la incidencia del nivel de la forma física en el desarrollo de la función policial?
- ✓ ¿Qué resultados se obtiene al aplicar los test?

1.6. Justificación.

El policía Nacional desempeña un rol que exige una preparación mental y física, que influya en su trabajo diario y debido a que ésta no se le mantiene, nace la necesidad de este estudio.

Con este estudio se hará el análisis, de la importancia que tiene para el personal policial de Tropa el poseer condiciones físicas excelentes, como también lograr la concientización de ellos, con respecto a la necesidad de mantenerse en una aceptable forma física.

Al adquirir las cualidades físicas necesarias, se logrará un cambio en la disposición de los funcionarios policiales, desarrollar mayor seguridad en sí mismo, adquisición de habilidades y destrezas, proporcionadas por la práctica diaria adecuada y constante de la actividad física serán mas eficaces en el ejercicio diario de sus funciones.

Al no obtener las cualidades antes mencionadas, afecta el criterio de operatividad, por lo que se hace necesario que estos servidores públicos se preparen acondicionando su cuerpo para su bienestar, el de la sociedad y pueda enfrentar todos aquellos obstáculos diarios.

Además, a esto se suman los niveles de competitividad social que exigen una excelente condición, formación de individuos productivos, que encuentren soluciones en el desarrollo del proceso operacional de sus funciones, como también permitirá que muchos investigadores conozcan a fondo, los motivos por los cuales es de suma importancia el mantenerse físicamente activo en todo ámbito, como factor esencial el acondicionamiento físico, para que toda la Policía Nacional y otras instituciones del país lo puedan asimilar.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación Teórica.

2.1.1. Forma física.

En el Manual de Educación Física y Deportes manifiesta que “**la forma física es el conjunto de características que poseen o alcanzan los individuos en relación con la capacidad de realizar actividad física**”. (p. 166).

Es un estado del cuerpo y de la mente, que ayuda a desarrollar una vida dinámica y positiva, que es posible que afecte a casi todas las fases de la existencia humana. Fuerza muscular, energía, vigor, buen funcionamiento de los pulmones y el corazón, y un estado general de alerta. Esto suele calcularse con relación a expectativas funcionales, es decir, lo normal es realizar pruebas periódicas que miden la fuerza, resistencia, agilidad, coordinación y flexibilidad.

Estar en buena forma es casi una cuestión de sentido común. Casi todas las personas están en condiciones de hacer algún tipo de ejercicio habitual, ya sea la simple marcha. También son muy beneficiosos los deportes como la natación, ciclismo, aerobio y baile (además de algunos ejercicios básicos de gimnasia que se pueden llevar a cabo en cualquier sitio). Son muchos los tipos de deportes que contribuyen a mejorar la forma física.

En muchos lugares se ofrecen programas diseñados para ayudar a las personas a lograr una buena forma física: escuelas, gimnasios, salones y estudios privados, clínicas profesionales especializadas que prestan especial atención a las funciones del corazón y los pulmones; Hay que tener cuidado a la hora de elegir un programa y asegurarse de que está dirigido por profesionales en preparación física o medicina.

La forma física es principalmente el resultado que obtenemos, según nuestros niveles de actividad física, aunque también son importantes los factores genéticos, gracias a los cuales algunas personas tienen una capacidad natural y un físico adecuado para destacar en algunas actividades.

Esto es más perceptible en los deportes de competición, como las carreras de fondo o el levantamiento de pesas, donde los mejores participantes suelen ser los que tienen un cuerpo genéticamente superior, es decir que está en condiciones óptimas, sin un entrenamiento excesivo.

Lo que puede ayudarnos a gozar de una buena salud (más que ningún componente de buena forma) es realizar con regularidad actividades físicas, esto significa que todos, seamos atléticos o no por naturaleza, podemos beneficiarnos si aumentamos nuestra actividad física.

2.1.2. ¿Qué es Deporte?

Según Encarta® 2008 define como ***“actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre”***. (Pág. 1)

El deporte puede definirse como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso, realizado por el placer y la recreación de la actividad misma y practicada por lo general de acuerdo a formas tradicionales o un conjunto de reglas.

Kaelin F. dice: ***“que el ser humano, después de haber aprendido las destrezas para sobrevivir, empieza a jugar con las repuestas motoras para distraerse, para mantener el bienestar físico-mental, para alcanzar experiencias de carácter estético”***. (pág. 124)

Por esta razón la actividad física ejercida como competición o recreación siempre se rige por normas. En muchos países europeos el término deporte abarca todo tipo de ejercicios y actividades físicas realizadas durante el tiempo libre.

2.1.3. Importancia del Deporte.

El deporte ocupa un inmenso lugar en la vida de la sociedad actual, no solamente cubre los aspectos de necesidad lúdica (jugar) de los seres humanos, es que está fuertemente motivado al buen estado anímico y de su salud.

Astrad Van Aaken, Hellman, Mellerowicz, Carpovich, Médicos y Fisiólogos, señalan que: ***“Los beneficios que puede reportar a la salud la actividad física, regularmente realizada y bien dosificada, afirman que, el ejercicio provoca cambios benéficos, en el funcionamiento de los órganos internos, especialmente del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio; como también mejora la fuerza muscular, la***

resistencia, flexibilidad y movilidad articular. Mejora la apariencia general y ayuda a controlar el peso corporal. (pág. 59)

El mantenimiento físico no consiste en dedicar muchas horas a ejercicios intensos y agotadores, sino en proporcionar los estímulos más adecuados en el momento oportuno y en un nivel de capacidad que se ajuste a las condiciones de cada individuo. La selección de las actividades y la dosificación de las mismas deben obedecer a criterios científicos, amparados en los conocimientos que nos brinda la fisiología del ejercicio.

En la actualidad se sabe que la actividad física reduce el índice de mortalidad general, disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, cáncer de colon, osteoporosis, hipertensión, diabetes no dependiente de la insulina, obesidad, depresión y ansiedad. Como consecuencia de todo esto, durante los últimos 25 años se han comenzado a establecer cuáles son las características del ejercicio para que se produzcan beneficios específicos sobre la salud.

Hay dos estudios que han analizado la relación existente entre la actividad física y el descenso de la mortalidad general. Para ello se analizaron el efecto que tiene sobre la mortalidad, el pasar de realizar niveles bajos de actividad física o ejercicio cardio-respiratorio a realizar niveles altos.

El primero de ellos se realizó con varones de mediana edad, estudiantes de la universidad de Harvard, que fueron sedentarios durante los años (1962-1966). Se estudió el efecto que tenía en su salud el realizar actividad física de intensidad moderada en los 11 años posteriores. La comparación de estos graduados con los que siguieron

siendo sedentarios, mostró que disminuyó un 23% el riesgo de mortalidad.

El segundo fue un estudio realizado en el Instituto Cooper de Dallas (Blair et al. 1999) donde se mostró una reducción de la mortalidad entre hombres sanos (20-82 años) que mejoraron su nivel de fitness cardio-respiratorio inicial. Entre los hombres que se situaban en el nivel más bajo de fitness cardiovascular, aquellos que mejoraron hasta un nivel moderado, obtuvieron un descenso de 44 % de mortalidad comparados con los compañeros que no mejoraron hasta ese nivel.

Las recomendaciones como desarrollar la actividad física han ido evolucionando. A mediados del siglo XX las recomendaciones se basaban en comparaciones sistemáticas con los efectos de diferentes sistemas de entrenamiento. En los años 1960 y 1970 se empezaron a recomendar programas específicos de actividad física o prescripción de ejercicio. Pollock (1999) trabajó en el tipo de actividad física que se necesitaba para mejorar la potencia aeróbica y la composición corporal, lo que posteriormente conformaría las bases de las recomendaciones de cantidad y calidad de ejercicio para mantener el fitness en adultos sanos ACSM (1999). Dichas recomendaciones se centraban en el fitness cardio-respiratorio y en la composición corporal.

Actividades aeróbicas que implicaran el trabajo de grandes grupos musculares:

- Frecuencia: 3-5 días/sem.
 - Intensidad: 60-90% FC max.
(50-85% VO₂máx)
 - Duración: 15-60 min.

En 2000, el ACSM actualizó las recomendaciones de 1999, añadiendo el desarrollo de la fuerza y de la resistencia muscular como principales objetivos.

Actividades aeróbicas que implicaran el trabajo de grandes grupos musculares.

- Frecuencia: 3-5 días/sem.
 - Intensidad: 60-90% FC max.
 - (50-85% VO₂máx)
 - Duración: 20-60 min.

Actividades de fuerza de intensidad moderada:

- 8-10 ejercicios,
 - 8-12 repeticiones
 - Frecuencia de 2 veces/sem.

Además en estas recomendaciones, se reconoció que las actividades de intensidad moderada podrían tener beneficios para la salud, independientemente de los del fitness cardio-respiratorio:

En 2002, la Asociación Americana del Corazón identificó la inactividad como el cuarto factor de riesgo más importante para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, junto con el tabaco, la presión sanguínea elevada, y los niveles de colesterol altos.

Desde 1970 y hasta la mitad de los años 90, los estudios de programas de ejercicio realizados en población de mediana a avanzada

edad, y en pacientes sedentarios con baja capacidad funcional, mostraron que se podían obtener mejorías cardio-respiratorias y beneficios de salud con actividad física de moderada intensidad. Como resultado de dichas investigaciones, las recomendaciones actuales del CDC (Center of Disease Prevention) junto con el ACSM (2003) establecen que:

“Todos los adultos deben realizar 30 minutos o más de actividad física a una intensidad moderada, preferiblemente todos los días de la semana, bien en una sola sesión o acumulando bloques mínimos de 10 minutos” www.efdeportes.com.

Para tener un carácter más amplio que las anteriores y su propósito es atender las necesidades de los sujetos más inactivos, o de aquellos que no podrán o no se motivarán lo suficiente, para enrolarse en un programa estructurado de actividad física. Por ello, estas recomendaciones presentan un cambio importante con las anteriores en tres puntos claramente diferenciados:

- 1.- Reducen la intensidad mínima del ejercicio del 60 % del VO₂MÁX al 50% del VO₂max para adultos sanos y al 40% del VO₂MÁX, para sujetos con enfermedad o con un nivel de condición física muy bajo.
- 2.- Aumentan la frecuencia de práctica de 3-5 días por semana a 5-7 días por semana.
- 3.- Ofrecen la opción de acumular un mínimo de 10 minutos de actividad física durante el día (Pate et. al 1995), de manera que aquellas personas sedentarias a las que no les gusta la actividad física o no son capaces de mantener una práctica vigorosa regular, pueden obtener

los beneficios de una práctica moderada siempre que se realice casi diariamente.

Estas recomendaciones, sin embargo, deben entenderse como un mínimo. Es decir, si las personas ya cumplen estas recomendaciones, hay que dar a conocer que se pueden obtener beneficios adicionales de salud, si se aumenta el tiempo de actividad física moderada o se sustituye por actividad física más vigorosa.

Actualmente el ACSM (2008) ha publicado sus últimas recomendaciones de ejercicio, en las que se incluyen tres bloques de trabajo diferenciados: fitness cardio-respiratorio, fuerza muscular y flexibilidad.

Para Healthful Living (2005) en su obra: El Ejercicio y la Salud argumenta: ***“No hay ningún ejercicio que resulte tan beneficioso para cada parte del cuerpo como el caminar. La caminata activa al aire libre, hará más por las mujeres, para conservarlas en buena salud si se encuentran bien que ningún otro método. El caminar es también uno de los remedios más eficaces para ayudar al inválido en la recuperación de la salud, Las manos y los pies son ejercitados al igual que las extremidades”***. (pag.130).

Según Pate en su obra La Educación dice: ***“La inacción no sólo disminuye el poder mental y físico sino también el moral. Los nervios cerebrales que ligan todo el organismo constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre y afecta la vida íntima. Cualquier cosa que estorbe la circulación de la corriente eléctrica en el sistema nervioso, debilitando así las facultades vitales y***

disminuyendo la sensibilidad mental, crea mayores dificultades para despertar la naturaleza moral". (p. 205).

2.1.4. Actividad Física

En el Manual de Educación Física y Deportes se argumenta que: "***La actividad física es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de la salud, por lo que su práctica a lo largo de la vida es muy aconsejada de forma periódica, coherente y estructurada tiene repercusiones muy positivas en el organismo***". (p. 203).

Así, podemos considera que en la actualidad, la actividad física se refiere a la totalidad de la energía que se gasta al moverse. Las mejores actividades físicas son las actividades cotidianas, en las que hay que mover el cuerpo, como andar, montar en bicicleta, correr, subir escaleras, hacer las tareas del hogar, ir a la compra, y la mayoría de ellas forman parte inherente de nuestra rutina, como también practicar deportes como el fútbol y el ciclismo.

2.1.5. El Ejercicio.

En el Manual de Educación Física y Deportes: "***Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física***". (p.166).

Por lo anteriormente dicho podemos añadir que el ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. La pregunta no es si se debe hacer o no ejercicio, sino cuál es el ejercicio conveniente para cada persona. El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los

músculos e incrementa la reserva y vitalidad físicas. También ayuda a conciliar mejor el sueño, alivia la depresión y previene el estreñimiento.

Cada facultad de la mente y cada músculo tienen su trabajo específico y todos necesitan ser ejercitados para obtener el desarrollo adecuado y retener el vigor de la salud. Cada órgano y músculo tiene una tarea que realizar en el organismo viviente.

“Las obras delicadas y maravillosas de la naturaleza necesitan ser mantenidas en movimiento activo para que puedan lograr el objetivo para el cual fueron diseñadas, cada facultad tiene una influencia sobre las demás, y todas necesitan ser ejercitadas para que se desarrollen apropiadamente. Si se ejercita un músculo del cuerpo más que el otro, el que está en uso aumentará de tamaño y destruirá la belleza y armonía del desarrollo del sistema, una variedad de ejercicio pondrá en uso todos los músculos del cuerpo”. GÉNESIS 2:15, Testimonio, tomo 3. (p. 77).

En JOYAS DE LOS TESTIMONIOS, tomo 1: se argumenta: ***“Si el ejercicio físico se combinaría con el esfuerzo mental, se apresuraría la circulación de la sangre, la acción del corazón sería más perfecta, las impurezas se eliminarían, y todo el cuerpo experimentaría nueva vida y vigor”.*** (p. 420).

Aquellos que no usan sus miembros diariamente notarán una debilidad cuando traten de ejercitarlos, las venas y los músculos no están en condiciones de ejecutar su labor y mantener la maquinaria viviente en saludable acción, cada órgano en el sistema haciendo su parte. Los

miembros impartirán fuerza a los músculos, los cuales sin ejercicio se vuelven flácidos y débiles.

“Mediante el ejercicio diario al aire libre, el hígado, los riñones y los pulmones también serán fortalecidos para ejecutar su trabajo; reclutad en vuestra ayuda el poder de la voluntad, el cual resistirá el frío y dará energía al sistema nervioso, en corto tiempo os daréis cuenta del beneficio del ejercicio y el aire puro y no podréis vivir sin estas bendiciones”. TESTIMONIOS, tomo 2, (p.533).

2.2. El Estrés.

El Estrés según el Manual de Educación Física y Deportes ***“es una respuesta fisiológica del organismo ante situaciones que lo ponen a prueba. Sin embargo, una vez que pasa esta situación la respuesta desaparece y los niveles de hormonas de estrés vuelven a la situación de reposo, lo que se denomina respuesta de relajación. La vida está llena de estrés que puede ser a corto plazo (agudo) o a largo plazo (crónico)”*** (pág. 47).

Este concepto nos hace ver que, el estrés es muy peligroso si no se combina diferentes estrategias, una buena alimentación, una dieta rica en productos integrales, verduras, frutas y evitando el consumo excesivo de alcohol, tabaco y cafeína, además de una excelente actividad física. Solo así la salud general y una resistencia al estrés puede ser mejorada, ya que el ejercicio es una forma muy efectiva de hacer frente al estrés, ya sea que ayuda a calmar a la persona y, si esta en forma, el cuerpo será capaz de enfrentar el estrés de una mejor manera.

2.2.1. La Obesidad.

Manual de Educación Física y Deportes (2003): ***“La obesidad es la consecuencia de un desequilibrio entre lo que se ingiere y el gasto calórico, por lo que cualquier solución eficaz al problema deberá considerar todos los aspectos que afecten a ambos parámetros”***. (p.220).

Para la mayoría de personas el control del peso es una tarea difícil que requiere de atención continua durante toda una vida, la obesidad agrega estrés al corazón, huesos y músculos; también incrementa las posibilidades de problemas de salud, como las venas varicosas, cáncer de mama, enfermedad de la vesícula biliar, hipertensión y accidentes cerebro vasculares, los factores que contribuyen a la obesidad son, entre otros, la herencia, comer en exceso, consumo de alimentos inadecuados en grandes cantidades y la inactividad física.

El ejercicio es un determinante para mantener el peso (la parte más difícil) que para la pérdida de peso.

Desde que la obesidad y la hipertensión arterial se conocen entre los principales factores de riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebro-vascular, también se admite que el ejercicio físico ofrece protección contra estos dos importantes “asesinos”. Cabe destacar que la falta de preparación física ofrece al individuo riesgos como los que se han nombrado.

Quizá la motivación más importante sea el bienestar inmediato que proporciona, lo que hace que el ejercicio se convierta en una experiencia

altamente satisfactoria, Invariablemente los deportistas refieren que se siente mejor, se cansan menos y padecen también menos enfermedades.

La actividad física ejerce una influencia favorable sobre algunos hábitos personales por ejemplo; con mucha frecuencia, los fumadores que comienzan a hacer ejercicio disminuyen su hábito o lo abandonan, ya que es difícil practicar deportes si se fuma y, además, la mejora de la condición física que se siente estimulada por el deseo de mejorar también otros aspectos de la vida.

La formación de la aptitud física se encarga, del desarrollo de tu cuerpo, tanto a nivel muscular y esquelético, como a nivel del funcionamiento de tus órganos y aparatos internos.

Fetz (1998) dice ***“una persona es apta físicamente cuando sus condiciones físicas son excelentes, es decir, cuando su flexibilidad, fuerza, velocidad, coordinación y resistencia, se mantienen en buen estado, a pesar del paso de los años. Para mantener y mejorar estas condiciones físicas, el cuerpo humano necesita del movimiento”***. (pág. 130)

Es notable destacar que el ejercicio físico es agradable, la actividad física intensa a probado ser beneficiosa, tanto del punto de vista físico como psíquico, y las investigaciones han mostrado que el ejercicio vigoroso y regular puede mejorar la capacidad del organismo para consumir oxígeno durante la fatiga, disminuir la frecuencia cardiaca en reposo, reducir la presión arterial e incrementar la eficacia cardio-pulmonar, también ayuda a quemar los excesos de calorías.

2.3. La Preparación Física

2.3.1. Preparación Física Básica.

Vasconcelos A., (2005) señala que ***“El contenido esencial de la preparación física consiste en desarrollar las capacidades motoras y, en particular, la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad”***. (pág. 51)

Con lo antes mencionado se puede manifestar que la preparación física también proporciona bienestar general que conduce a una mayor disposición, aumento de la amplitud de movimientos, al mismo tiempo que incrementa el grado de seguridad del practicante contra los problemas a que se ha hecho referencia.

Es importante observar que, la preparación beneficia al organismo al proporcionarle una mayor capacidad para la práctica deportiva, no se trata de un método de entrenamiento que abarque todos los tipos de deportes, es posible suponer que un practicante de preparación física básica quiera tan solo utilizarla para sentirse bien, sin necesariamente tener que dedicarse a cualquiera de los deportes existentes.

Por tanto, la preparación física básica es condición necesaria pero no suficiente para la práctica deportiva; constituye tan solo su base fundamental.

2.3.2. Preparación Física Específica.

Vasconcelos A., (2005) señala que “**los ejercicios de preparación específica son aquellos cuya estructura, intensidad y duración reproducen de forma aproximada los movimientos del deporte escogido**”. (p.103).

Tiene como objetivo el desarrollo de las capacidades motoras determinantes para:

- La fuerza muscular.
- La velocidad.
- La resistencia.
- La flexibilidad.

Por esta razón los ejercicios que constituyen la preparación física específica tienen como objetivo poner al atleta en las condiciones ideales poco antes de iniciar determinado deporte.

Se componen de rutinas de estiramiento y de calentamiento, además de la finalidad de proveer una alteración gradual del ritmo cardiaco, tales rutinas proporcionan aumento de elasticidad, de movilidad y de seguridad para el organismo durante la actividad propiamente dicha.

La preparación física específica, tampoco es un método de entrenamiento para determinado deporte, dicho entrenamiento es mucho más complejo, En consecuencia; para que el atleta de determinada especialidad pueda tener el máximo su eficiencia física, es indispensable que se someta a un gran número de rutinas entre ellas el entrenamiento

de sus capacidades aeróbica y anaeróbica, de la potencia de sus músculos, de su agilidad, flexibilidad y resistencia, lo único que se pretende con la preparación física específica es “calentar” al cuerpo durante un breve periodo que preceda al comienzo de sus actividades físicas, ya se trate del entrenamiento al cual se ha hecho referencia en el párrafo anterior o se trate de la ejecución del deporte en carácter recreativo o competitivo.

Tal “calentamiento” influye de forma decisiva en el desempeño del deportista, pues reduce la probabilidad de que ocurran distensiones o problemas asociados con esfuerzos físicos repentinos o prolongados, cuyo desarrollo es más frecuente cuando se inicia una actividad con el cuerpo “frío”. Es importante destacar que los efectos positivos de la preparación física específica serán aun mayores cuanto más entrenado esté en lo físico el atleta.

La elasticidad de músculos, tendones y articulaciones varía según las circunstancias, cuando los mismos se hallan más rígidos y contraídos aumenta la frecuencia de lesiones, en general, se nota mayor rigidez cuando nos levantamos en la mañana, cuando el cuerpo ha estado inactivo durante cierto tiempo, cuando la temperatura esta baja y después de practicar deportes de forma vigorosa.

El estiramiento sirve para corregir esta condición, con lo cual se le proporciona al organismo comprometido mayor amplitud de movimiento y se mejora el desempeño; y la capacidad de soportar esfuerzos físicos, el estirar suavemente un músculo o tendón con el cuerpo relajado y ampliar poco a poco la intensidad, durante el tiempo en que realicemos el ejercicio estaremos aumentando la longitud de dicho músculo, finalmente, el músculo o tendón volver a la posición anterior pero más flexible, lo que

le permite soportar mejor las actividades físicas intensas, repentinas y prolongadas.

2.3.3. Beneficios que proporciona la Preparación Física en el Organismo.

Según Gamez, R. Programa de Actividad Física en Latino América y Colombia, señala lo siguiente:

- Aumenta la existencia de vida.
- Mejora el desempeño académico.
- Disminuye el abuso de las drogas y alcohol.
- Mejora la productividad.
- Disminuye el estrés.
- Controla el peso corporal.
- Aumenta el bienestar.
- Disminuye la delincuencia.
- Aumenta la responsabilidad.
- Reduce conflictos personales.
- Mejora la movilidad articular.
- Aumenta la densidad ósea.
- Aumenta el autoestima, el liderazgo.
- Disminuye factores de riesgo.
- Disminuye la depresión.
- Reduce al aislamiento social.
- Aumenta el espíritu cooperativo y competitivo.

Cabe destacar que todos estos beneficios forman un escudo de fortalezas para el individuo. La preparación física es uno de los

componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: flexibilidad, fuerza, velocidad, resistencia, coordinación.

2.4. Necesidad de la Preparación Física.

El Manual de Educación Física y Deportes manifiesta que ***“en esta fase (entre los 25 y los 65 años) comienza a manifestarse una pérdida progresiva de las capacidades físicas. Sin embargo, la actividad física regular puede ayudar a frenar dicho proceso. La preparación física tiene efectos preventivos y terapéuticos, sobre todo en las enfermedades cardiovasculares”***. (p. 210).

Por esta razón es importante enseñar y crear un hábito para realizar deporte desde niño, ya que es la etapa ideal para la actividad física en el tiempo de ocio. Por lo tanto, se trata de una etapa crucial para el mantenimiento de vida físicamente activo. Como también el abandono de hábitos tóxicos, puede favorecer realizando ejercicios físico de una manera regular.

Tener una coordinación motriz impecable; es decir, que la orden transmitida por el cerebro a los centros nerviosos se cumpla en un intervalo de tiempo mínimo.

Al mismo tiempo ganar resistencia a la fatiga física, estando su organismo capacitado para eliminar las toxinas con mayor facilidad.

Unas importantes reservas energéticas, que serán bien aprovechadas por el organismo de manera que, este, no realice un dispendio exagerado durante el esfuerzo.

2.4.1. Exigencias de los Ejercicios Físicos.

Sin embargo, existe el peligro de que los ejercicios escogidos para la preparación física no sean los adecuados para un atleta determinado, para evitar esto, dichos ejercicios deben ser seleccionados, mediante unas reglas que establecemos a continuación:

- Constancia en la programación.
- Respuesta del organismo.
- Cantidad.
- Intensidad.
- Recuperación.

2.4.2. Cualidades Físicas Básicas

De todos es sabido que el rendimiento físico de un deportista depende, sobre todo, de su fuerza de voluntad para realizar la preparación de sus cualidades motrices, estos dos factores deben estar altamente desarrollados en el deportista, estas cualidades son:

- La resistencia.
- La fuerza.
- La velocidad.
- La flexibilidad

2.4.3. La Resistencia

Podemos clasificarla en dos:

1. Resistencia Orgánica o Aeróbica.
2. Resistencia Muscular o Anaeróbica.

1. Resistencia Orgánica o Aeróbica.

Marolleaud A., (2000) señala que ***“la aptitud de mantener durante largo tiempo un esfuerzo continuo en el transcurso del cual el aporte de oxígeno a la sangre permite cubrir las necesidades del gasto muscular”***. (p.19).

Características:

- a) El esfuerzo es moderado o suave durante largo tiempo.
- b) Se trabaja en equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno.
- c) El pulso se sitúa entre 120 y 160 pulsaciones por minuto.

Ejemplo: para tomarse el pulso con mayor rapidez; con el dedo índice tómesese el pulso en 10 seg. y este tiene que estar entre 20 y 26 pulsaciones.

La mejora se identifica:

- a) Aumento del ritmo de carrera manteniendo el aporte y el consumo de oxígeno.
- b) Mejor recuperación física.
- c) Mejor eliminación de las sustancias de desecho de nuestro organismo.

- d) Alejamiento de la sensación de fatiga.

Efectos:

- a) Hipertrofia en la cavidad del corazón, hace que pueda almacenar más sangre y por tanto podrá impulsar más sangre del corazón
- b) Aumenta la capacidad respiratoria.
- c) Disminuye la frecuencia cardiaca, tanto en reposo como en ejercicio.
- d) Mejora el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado) para equilibrar y eliminar los productos de desecho.
- e) Aumenta las capacidades defensivas en el organismo.
- f) Hace disminuir el peso corporal.
- g) Aumenta la cantidad de glóbulos rojos y la proporción de oxígeno transportado por la sangre.
- h) Aumenta las reservas energéticas.
- i) Fortalece el espíritu de sacrificio.

2. Resistencia Muscular o Anaeróbica.

“Es la capacidad de aguantar esfuerzos intensos o anaeróbicos o sea con deuda de oxígeno, el máximo tiempo posible (lógicamente la duración es menor que la resistencia orgánica o anaeróbica)”.

www.efdeportes.com.

Características:

- a) El esfuerzo es intenso, teniendo que pasar el “mínimo o tiempo crítico”.

- b) Se trabaja en deuda de oxígeno, de forma progresiva y a alta intensidad.
- c) El pulso se sitúa por encima de 150 a 170 pulsaciones por minuto.
- d) Es un tipo de esfuerzo cualitativo y cuantitativo.
- e) Los esfuerzos si son en carrera se manifiestan a velocidad e interviene casi todo el cuerpo.
- f) Precisa alternar el tiempo de trabajo con periodos de recuperación.

Se fundamenta:

En las reservas energéticas contenidas en el organismo:

- a) Esfuerzo hasta 15 a 20 segundos.
- b) Esfuerzo de 15 o 20 segundos a 3 minutos.
- c) Más de 3 minutos.

La mejora se identifica:

- a) Por superar la elevada deuda de oxígeno.
- b) Por soportar el progresivo aumento de la concentración de ácido láctico en el músculo, sin pérdida apreciable de funcionalidad en el máximo tiempo.
- c) Recuperación lo antes posible de la fatiga.

Efectos:

- a) Se produce una hipertrofia de la musculatura del corazón.
- b) Hay aumento de la potencia del músculo, como consecuencia del engrosamiento de la fibra.
- c) Se produce modificación de glóbulos rojos, blancos y plaquetas.
- d) Aumento de las reservas alcalinas de la sangre y los materiales energéticos.
- e) Se retrasa y soporta mejor la fatiga.

2.4.4. La Fuerza.

La fuerza muscular desempeña un papel determinante en el mantenimiento físico del individuo y la práctica nos demuestra diferentes tipos de fuerza que son:

1. Fuerza Explosiva.

Vasconcelos A., (2005) manifiesta que “**por fuerza explosiva entendemos la capacidad del sistema neuromuscular para vencer resistencias con una elevada velocidad de contracción.**” (pág. 67).

2. Fuerza Máxima.

Vasconcelos A (2005): “**Podemos considerar la mayor tensión que el sistema neuromuscular puede producir en una contracción voluntaria máxima**”, (pág. 67).

3. Fuerza Resistencia.

Vasconcelos A., (2005) dice “**por fuerza – resistencia entendemos la capacidad del organismo para resistir la aparición de la fatiga en pruebas que soliciten una prestación de fuerza durante un período prolongado**” (pág. 68).

2.4.5. La Velocidad.

Vasconcelos A manifiesta (2005):“**La velocidad podemos definir como la capacidad para realizar acciones motoras en el mínimo tiempo y en determinadas condiciones**”. (pág. 65)

2.4.6. La Flexibilidad.

Vasconcelos A., (2005), dice que ***“la flexibilidad es la capacidad que una articulación posee para ejecutar movimientos de gran amplitud, solicitando sobre todo la elasticidad muscular”*** (pág. 69).

2.5. El Policía.

Es el delegado de autoridad, cuya misión es velar por el orden público, es la persona perteneciente a la Institución, es quien realiza actos que pueden ser o no productos de efectos jurídicos.

Cuerpo encargado de vigilar por el mantenimiento del orden público y la seguridad de los ciudadanos.

La Enciclopedia OMEBA señala: ***“Policía; cuerpo que mantiene el orden material externo y la seguridad del gobierno y de los ciudadanos a quien ampara la legislación vigente”***. (pág. 59).

Cabanellas dice: ***“La policía constituye una manifestación del poder de autoridad del Estado, para el cumplimiento de los objetivos expresados en sus respectivas leyes”***. (pág. 174)

2.5.1. Servicio de Policía.

La Policía es un ente público a cargo del estado, encaminado a mantener y garantizar el orden interno de la nación, el libre ejercicio de las libertades y la convivencia pacífica de los habitantes en el territorio nacional.

2.5.2. Servidor Público.

Es el que tiende a satisfacer necesidades reales e indispensables para el normal desarrollo de la comunidad, por lo tanto no labora con el ánimo de lucro, no se puede negar a nadie, el interés público prevalece sobre el particular, el servicio es ordinario, permanente y continuo; y, es indelegable por cuanto está únicamente a cargo del Estado.

2.5.3. Orden Público

El orden público es imperante de la paz pública, del sosiego u del normal desarrollo de las actividades del país dentro del programa común determinado.

El orden público puede alterarse por conmoción interna o conflicto internacional.

A la Policía, corresponde precautelar el orden interno, si bien es cierto, son instituciones diferentes, esta debe prestar mutua colaboración con las Fuerza Armadas ante situaciones de emergencia, por constituir éstas, la Fuerza Pública.

2.5.4. Misión de la Policía Nacional.

La policía Nacional tiene como misión fundamental garantizar el orden interno y la seguridad individual y social (Constitución Art. 136).

La misión de la Policía, es el garantizar la convivencia pacífica y ordenada de los habitantes en el territorio nacional y la coexistencia de las libertades individuales en las relaciones de las personas y de éstas con los intereses de la comunidad.

Por consiguiente la Policía Nacional tiene como finalidad fundamental y principal la regulación de los derechos establecidos por nuestra constitución.

2.6. Posicionamiento Teórico Personal.

Mantener una excelente y eficaz forma física ayuda al desarrollo mental y fisiológico, además eleva la autoestima como también a tener una presencia en estética corporal, que ante la sociedad impone respeto y admiración.

Todos los seres humanos deben preocuparse por su salud y por su imagen corporal realizando ejercicio físico, para desarrollar las capacidades físicas como también mantenerles, especialmente quienes integran la Policía Nacional ya que siempre deben estar en una forma física óptima, para desempeñar de una manera correcta sus funciones.

Por todo lo expuesto anteriormente se debe tomar en cuenta la preparación física en la Institución Policial, no solamente cuando se están preparando o estudiando para ser policías, sino después ósea cuando ya están prestando sus servicios a la comunidad para que sean ejemplo de orden, salud, bienestar físico y mental en toda su vida activa y pasiva.

2.7. Glosario de Términos.

Arranchadores: Quitar violentamente algo a alguien.

Avistados: Sorprendidos en el acto.

Capturar: Aprender a alguien que es o se reputa delincuente, y no se entrega voluntariamente.

Descuideros: Dicho de un ratero, que suele hurtar aprovechándose del descuido ajeno.

Destreza: Habilidad, arte, primor o propiedad con que se hace algo.

Estándar: Que sirve como tipo, modelo, norma, patrón o referencia.

Estético: Conjunto de técnicas y tratamientos utilizados para el embellecimiento del cuerpo.

Flagrante: De tal evidencia que no necesita pruebas. En el mismo momento de estarse cometiendo un delito, sin que el autor haya podido huir.

Incidencia: Influencia o repercusión.

Inherentes: Que por su naturaleza está de tal manera unido a algo, que no se puede separar de ello.

Intensidad: Grado de fuerza con que se manifiesta una magnitud física, una cualidad o un ejercicio.

Parámetros: Dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

Perceptible: Que se puede comprender o percibir.

Sedentarios: Dicho de un oficio o de un modo de vida: De poca agitación o movimiento.

Test: Prueba destinada a evaluar conocimientos o aptitudes físicas, previamente fijadas.

Tropa: Conjunto de cabos y soldados.

2.8. MATRIZ CATEGORIAL

CATEGORÍA	CONCEPTO	DIMENSIÓN	INDICADOR
Forma Física	Serie de atributos, como la resistencia, la velocidad, la fuerza y flexibilidad, que se requieren para realizar actividades físicas.	Condición Física General	1. Abdominales Tipo Remo. 2. Velocidad 100m 3. Flexiones en la barra o potencia de brazos. 4. Carrera Continua (Cooper). 5. Natación 25 m.
		Condición Física Especial	
Servicio Laboral	La misión de la Policía, es el garantizar la convivencia pacífica y ordenada de los habitantes en el territorio nacional y la coexistencia de las libertades individuales en las relaciones de las personas y la comunidad.	Esquina Segura	Dar seguridad a la ciudadanía en un perímetro asignado.
		Policía de Transito	Se encarga del patrullaje y el ordenamiento del tránsito vehicular.
		SIAT	Investigación de accidentes de tránsito.
		Policía Comunitaria	Se encarga conjuntamente con la comunidad de dar seguridad y ayuda social.

CAPITULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación.

La presente investigación sobre la forma física, de los señores policías de tropa del Comando Provincial No.12 en la plaza de Ibarra, se basó en una investigación de campo, por cuanto el levantamiento de información como el análisis, comprobaciones, aplicaciones prácticas y programas de entrenamiento utilizados, se realizo en el medio que se desenvuelven y se logro valorar el nivel alcanzado en la forma física.

Se realizó la revisión bibliografía la cual nos permitió fundamentarnos en datos y test de campo, que nos hizo ver que la práctica constante del deporte ayuda a un buen mantenimiento físico, como también a estar en una buena forma física para que el policía se convierta en un ente eficaz mentalmente y físicamente.

Para realizar, el estudio de la forma física en los señores policías de tropa del comando provincial No. 12 en la plaza de Ibarra, se diseño un proyecto de investigación con las siguientes características:

- Por la modalidad correspondió a un proyecto de estudio, encaminado a conocer en qué nivel de la forma física individual, se encuentran los señores policías.

- Para los objetivos del siguiente estudio, este se lo clasificó como exploratorio-descriptivo, porque nos permitió la aplicación de diferentes test, para evaluar el nivel de la forma física y su incidencia en el servicio policial.
- Durante el análisis e interpretación de los resultados se adoptó las orientaciones de la concepción cualitativa y cuantitativa.

3.2. Métodos.

La investigación se basó en el método científico que según Muñoz, C. (1998), es el “conjunto de reglas que señalan el procedimiento para llevar a cabo una investigación cuyos resultados sean aceptados como validos para la comunidad científica”. (pág. 180). Además se utilizo el método inductivo-deductivo, que manifiesta Muñoz, C. (1998), “se utiliza y relaciona con los hechos particulares, siendo deductivo en un sentido, de lo general a lo particular, e inductivo en sentido contrario, de lo particular a lo general. (pág. 190). Estos métodos nos orientaron a entender la problemática y relacionar los conocimientos teóricos con los resultados obtenidos y a la vez permitirnos orientarnos a la elaboración de las conclusiones y recomendaciones.

Según Muñoz, C (1998) “***el método analítico sintético es aquel que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad (Síntesis)***”. (pág. 192). Este método nos orientó en la elaboración del análisis e interpretación de los resultados obtenidos y presentarlos en forma escrita.

Se manejo el método estadístico con el que se trabajo las técnicas de recolección, ordenación y análisis de los datos que nos permitieron

conocer los resultados porcentualmente y presentarlos en cuadros, tablas y gráficos.

3.3. Técnicas e Instrumentos.

Se adoptó un instrumento estandarizado de acuerdo a la edad de cada policía, clasificados en:

- 1 año a 25 años
- 25 años, 1 mes a 30 años.
- 30 años, 1 mes a 35 años.

Se aplicaron cinco pruebas con el objeto de valorar el nivel en que se encuentran los señores policías de tropa del Comando Provincial No. 12 de la plaza Ibarra.

Las pruebas que se evaluaron son las siguientes:

1. Abdominales tipo remo.
2. Flexiones de brazos en la barra fija.
3. Velocidad 100 metros.
4. Resistencia Test Cooper.
5. Natación 25 metros.

Para la evaluación de la forma física, se utilizó la técnica de observación y de medición, los resultados fueron registrados en una ficha de recolección de datos que fue previamente diseñada por los investigadores.

3.4. Población

La población, en donde se realizó el análisis está conformada por el Personal de Tropa que labora en la Plaza de Ibarra del servicio urbano y cuadra segura, en un número de 90 señores clases y policías.

3.5. Esquema de la Propuesta.

- Antecedentes
- Planteamiento del problema
- Formulación del problema
- Delimitación espacio temporal
- Objetivos: General y Especifico
- Preguntas directrices
- Justificación
- Fundamentación teórica
- Metodología de la investigación
- Análisis e interpretación de resultados

CAPITULO IV

4. RESULTADOS

4.1. Análisis e Interpretación de Resultados.

Luego de haber aplicado los test y recogida toda la información sobre la forma física de los policías de tropa, del Comando Provincial de Imbabura No. 12 en la plaza de Ibarra, se realizó el análisis e interpretación de resultados con los datos obtenidos en el trabajo de campo.

Al realizar el procesamiento de la información se utilizó como método matemático, la estadística descriptiva la que nos permitió organizar y tabular los datos, mediante la distribución de la frecuencia relativa y el cálculo porcentual, procedimiento utilizado en la presentación de los resultados en tablas, cuadros y gráficos.

Se realizó la aplicación de cinco test en dos fechas, la fecha de inicio fue del 5 al 7 de Enero del 2009 y la de culminación del 25 al 27 de Junio del 2009, para cada prueba de la Forma Física en los policías de tropa se les tiene clasificados por edades, esta es una política de la institución y son las siguientes:

- 1 año a 25 años.
- 25 años 1 mes a 30 años.
- 30 años 1 mes a 35 años

Tomando en cuenta que para cada edad existe una valoración diferente. Luego se elaboró la interpretación y discusión mediante la triangulación de la información, de los resultados obtenidos, la teoría y la experiencia de los investigadores.

A continuación se encontraran los resultados de este trabajo, interpretado en cuadros, gráficos y resúmenes tal cual se obtuvieron y se tabularon.

4.2. RESULTADOS DE LOS TESTS

4.2.1. EDAD: 1 a 25 años.

PRIMEROS TEST.

- FECHA: 5 al 7 de Enero del 2009.

SEGUNDOS TEST.

- FECHA: 25 al 27 de Junio del 2009.

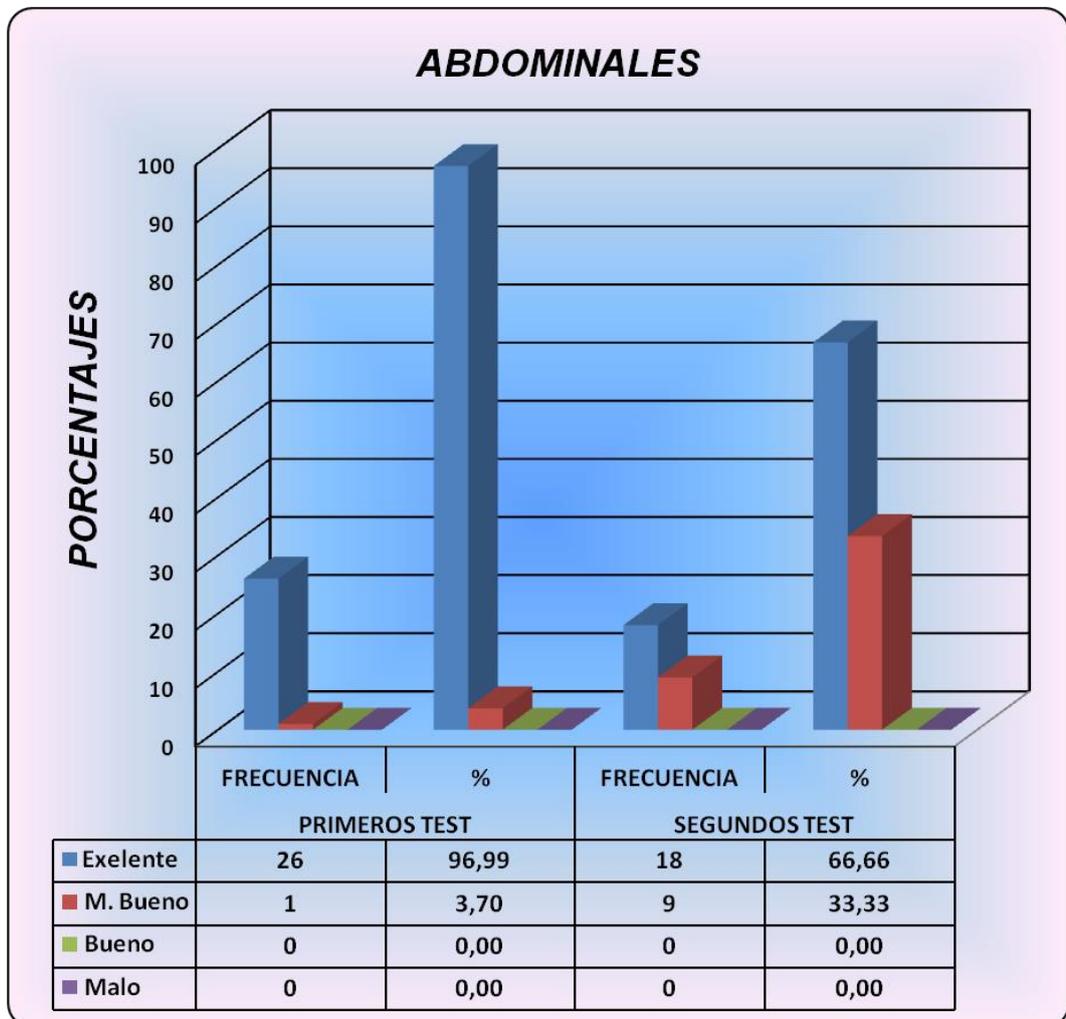
CUADRO No.1
ABDOMINALES

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		F	%	f	%
55 o mas	Excelente	26	96,99	18	66,66
54 a 50	M. Bueno	1	3,70	9	33,33
49 a 45	Bueno	0	0,00	0	0,00
44 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	27	100,00	27	100,00

Del cuadro número 1 con que respecto al test de abdominales realizado en dos fechas diferentes, se puede observar que la categoría EXCELENTE presenta porcentajes altos, siendo de estos los primeros test el que presenta el más alto porcentaje (96,99%), seguido por el segundo test (66,66%), mientras que la categoría MUY BUENO se presenta favorable a los segundos test (33,33%) respecto al primero que tiene (3,70%) en relación a las otras valoraciones que tienen 0,00%. De estos resultados se puede deducir que en la categoría EXCELENTE hay

una baja de un 30,33% mientras que en la categoría MUY BUENO existe un progreso de 29,63 y las otras valoraciones se mantienen en 0,00%. Como conclusión de este análisis de resultados se puede observar que existe una mejora importante a los seis meses de entrenamiento.

GRAFICO No. 1



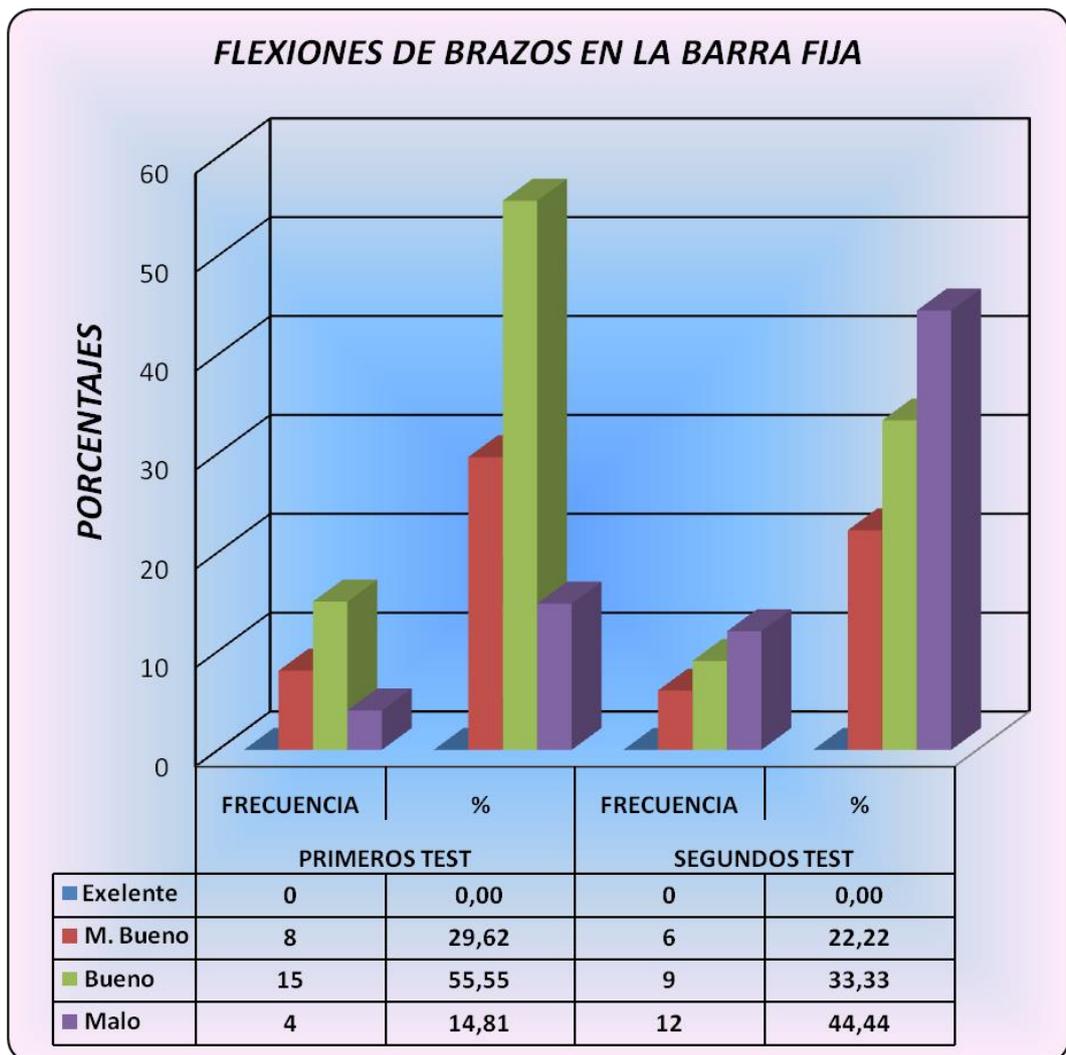
CUADRO No. 2

FLEXIONES DE BRAZO EN LA BARRA FIJA

NUMERO	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		F	%	f	%
15 o mas	Excelente	0	0,00	0	0,00
14 a 12	M. Bueno	8	29,62	6	22,22
11 a 9	Bueno	15	55,55	9	33,33
8 o menos	Malo	4	14,81	12	44,44
	TOTAL	27	100,00	27	100,00

En el cuadro número 2; que corresponde a la evaluación de flexiones de brazos en la barra fija, podemos observar que predomina un alto porcentaje en la categoría BUENO siendo de los dos test el primero el que presenta el porcentaje más alto (55,55%), seguido del segundo test (33,33%) mientras que en la categoría MALO se presenta favorable al segundo test (44,44%) y el primer test (14,81%), con respecto a la categoría MUY BUENO en donde el porcentaje más alto es para el primer test (29,62%) y el segundo (22,22%), y por último la categoría EXCELENTE con porcentaje 0,00. Podemos concluir que la valoración BUENO hay una baja de 22,22% en relación a los primeros test, mientras que en la categoría MALO en los segundos test hay un incremento de 29,63% y en la valoración BUENO tiende a la baja en un 7,4% con respecto a los primeros test. Después de realizar este análisis podemos manifestar que en los seis meses de entrenamiento no hay mejora.

GRAFICO No. 2



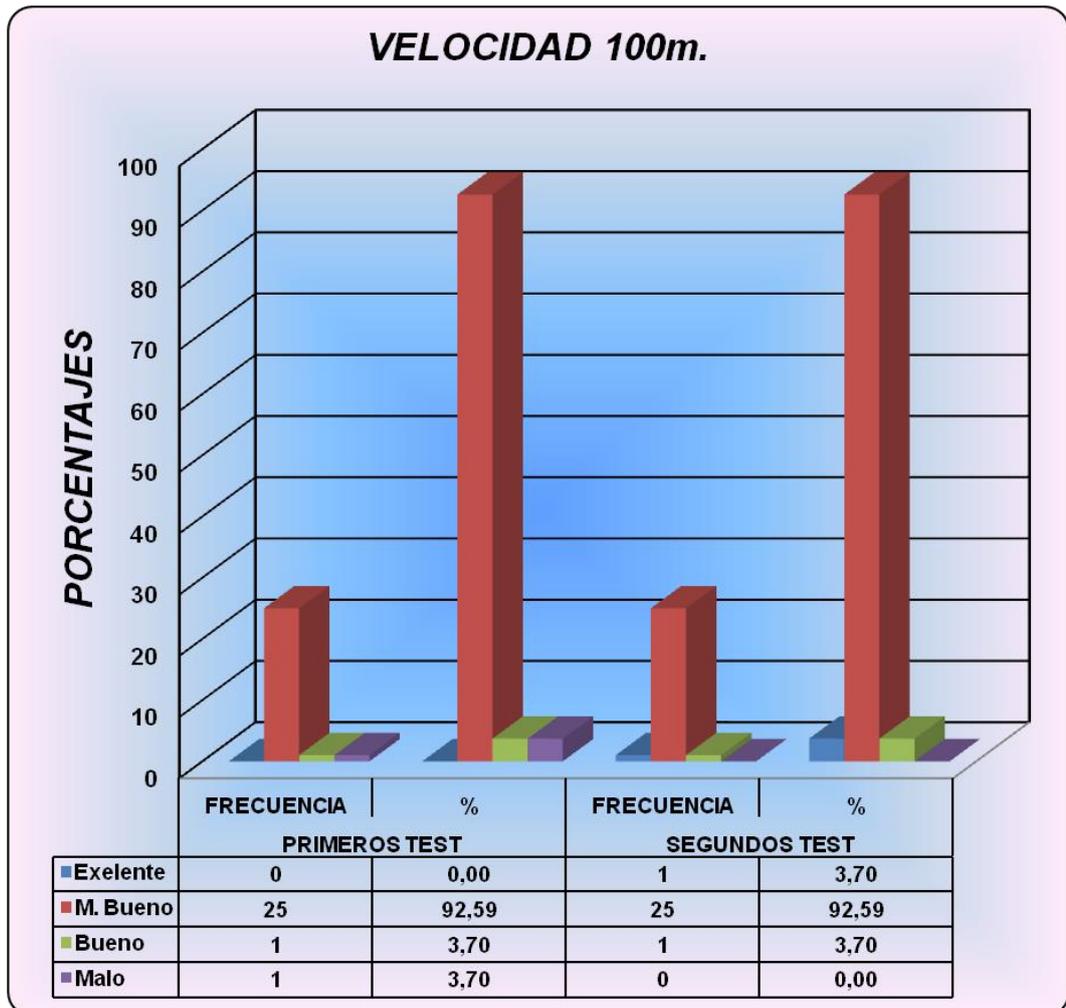
CUADRO No. 3

VELOCIDAD 100m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
12 o menos	Excelente	0	0,00	1	3,70
13 a15	M. Bueno	25	92,59	25	92,59
16 a 17	Bueno	1	3,70	1	3,70
17 o mas	Malo	1	3,70	0	0,00
	TOTAL	27	100,00	27	100,00

En el test de velocidad en 100 metros planos que corresponde al cuadro número 3; luego del análisis observamos que la categoría MUY BUENO presenta los porcentajes más altos en el primero y segundo test (92,59%), seguido de BUENO que en los dos test es igual (3,70%), la categoría MALO en el primer test (3,7%), el segundo (0,00) y por ultimo EXCELENTE en el segundo test (3,70%) con relación al primer test que tiene porcentaje 0,00. De este cuadro concluimos que la valoración MUY BUENO se mantiene en los dos test con el mismo porcentaje 92,59, al igual que BUENO 3,70, mientras que en la valoración EXCELENTE existe un incremento de 3,70% en relación al primer test y en la categoría MALO tenemos un porcentaje de 0,00 en relación a los primeros test, de lo que se puede finalmente concluir es que existe una mejora a los seis meses de aplicar un plan de entrenamiento.

GRAFICO No. 3



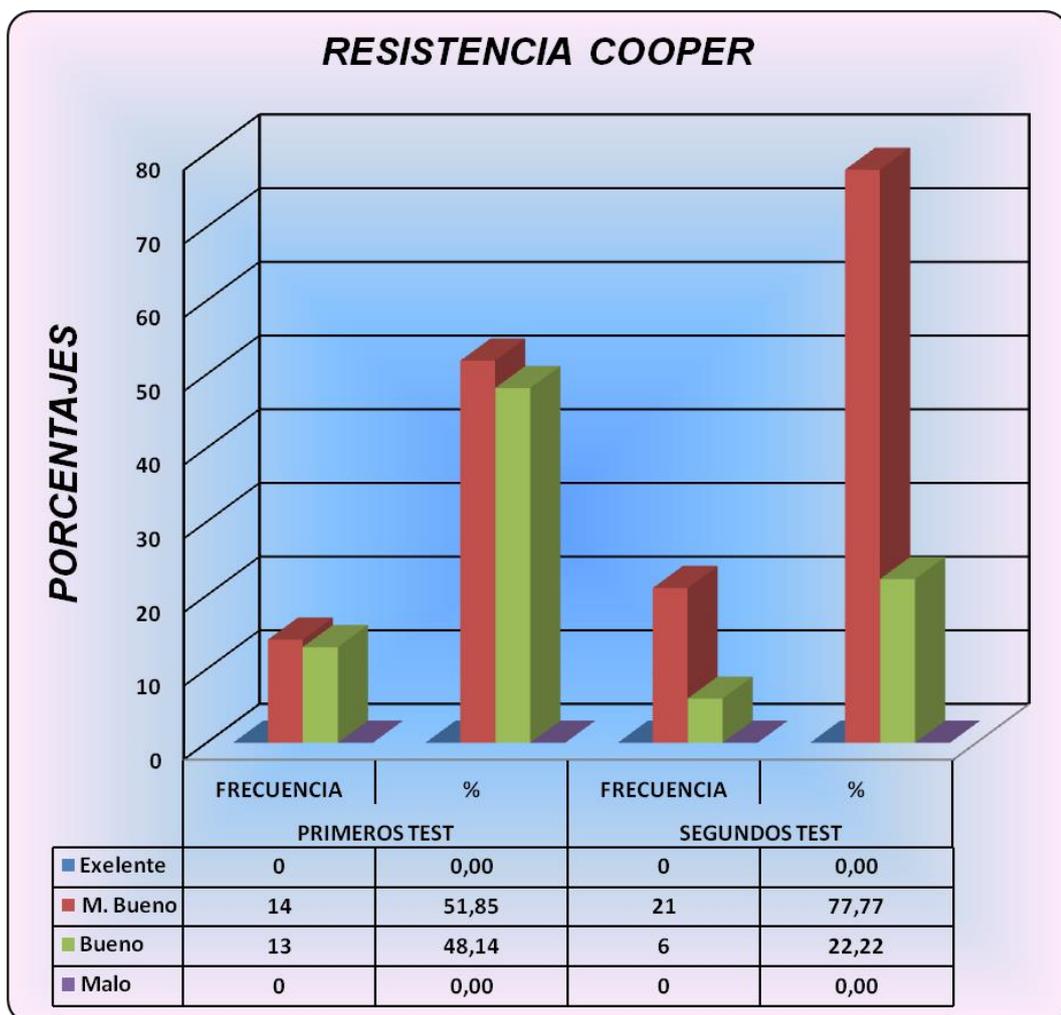
CUADRO No. 4

RESISTENCIA COOPEER

DISTANCIA(m)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
3000 o mas	Excelente	0	0,00	0	0,00
2900 a 2500	M. Bueno	14	51,85	21	77,77
2400 a 2000	Bueno	13	48,14	6	22,22
1900 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	27	100,00	27	100,00

Del cuadro número 4 se puede detallar que: respecto al test de resistencia Cooper, la categoría MUY BUENO representa el porcentaje más alto, siendo el segundo test el primero (77,77%) y seguido por el primero (51,85%), la categoría BUENO se encuentra en segundo lugar, ocupando el primer test el primer lugar (48,14%), seguido del segundo (22,22%), en relación a las otras categorías que tienen un porcentaje 0,00. En este cuadro se puede definir que la categoría MUY BUENO tiene un incremento de 25,92% y en la categoría BUENO existe la disminución de un 25,92% en relación a los primeros test, mientras que las otras categorías se mantienen 0,00%, llegando a la conclusión que en este test si existe mejora.

GRAFICO No. 4



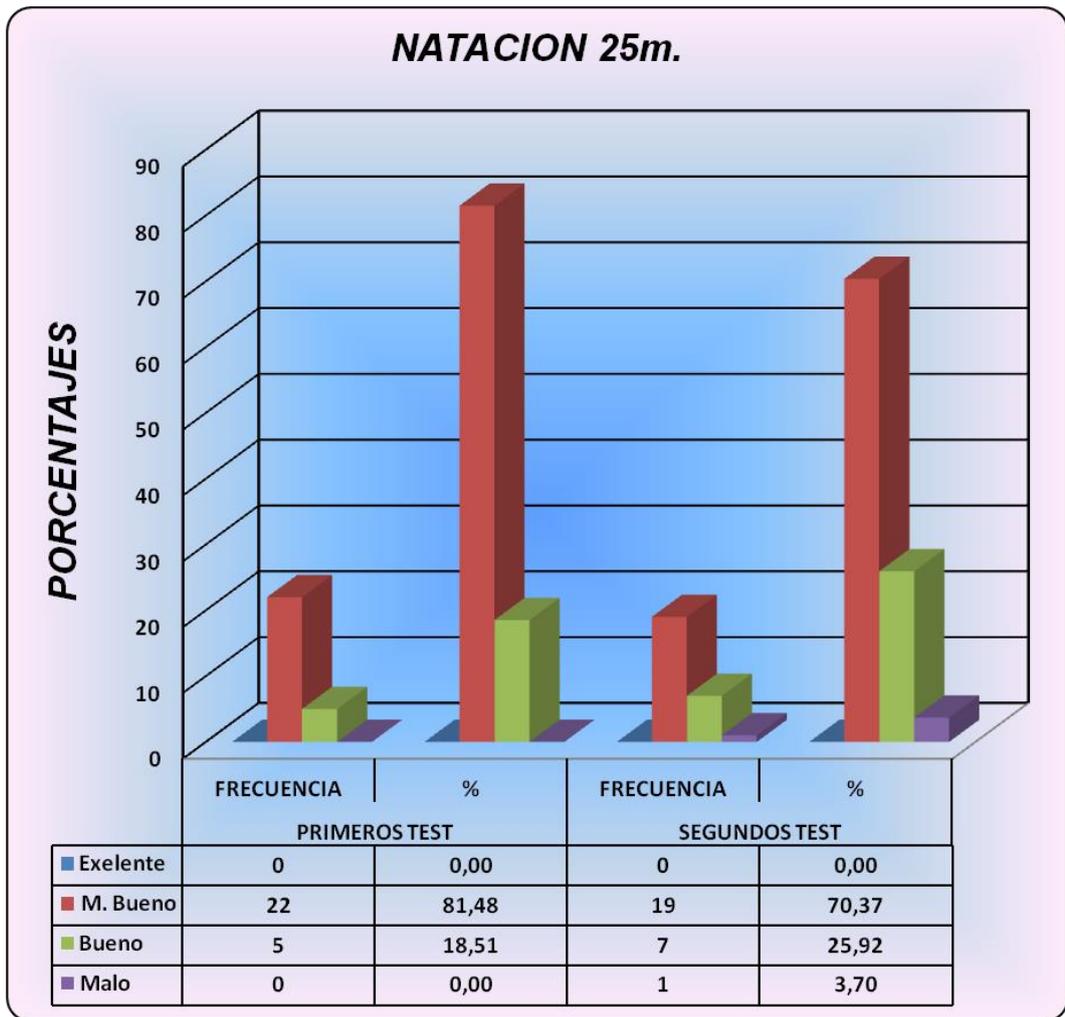
CUADRO No. 5

NATACIÓN 25m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
15 o menos	Excelente	0	0,00	0	0,00
16 a 25	M. Bueno	22	81,48	19	70,37
26 a 35	Bueno	5	18,51	7	25,92
36 o mas	Malo	0	0,00	1	3,70
	TOTAL	27	100,00	27	100,00

El cuadro número 5 refleja los resultados del test de natación en 25 metros, siendo la valoración MUY BUENO de los dos test, el primero representa el porcentaje más alto (81,48%) seguido del segundo (70,37%), luego se encuentra BUENO obteniendo el segundo test (25,92%) y el primero (18,51%), por ultimo esta MALO obteniendo el primer test (3,70%) con relación a EXCELENTE que tiene 0,00%. Al realizar el análisis final arroja los siguientes resultados que la valoración MUY BUENO tiene una baja de 11,11% en relación a los primeros test, mientras que en la valoración BUENO hay un incremento 7,41%, mientras que en la categoría MALO hay un incremento de 3,70% y EXCELENTE se mantiene en 0,00%, de este análisis se puede deducir que si existe una considerable mejora en la forma física de los señores policías.

GRAFICO No. 5



4.2.2. EDAD: 25 a 30 años.

PRIMEROS TEST.

➤ FECHA: 5 al 7 de Enero del 2009.

SEGUNDOS TEST.

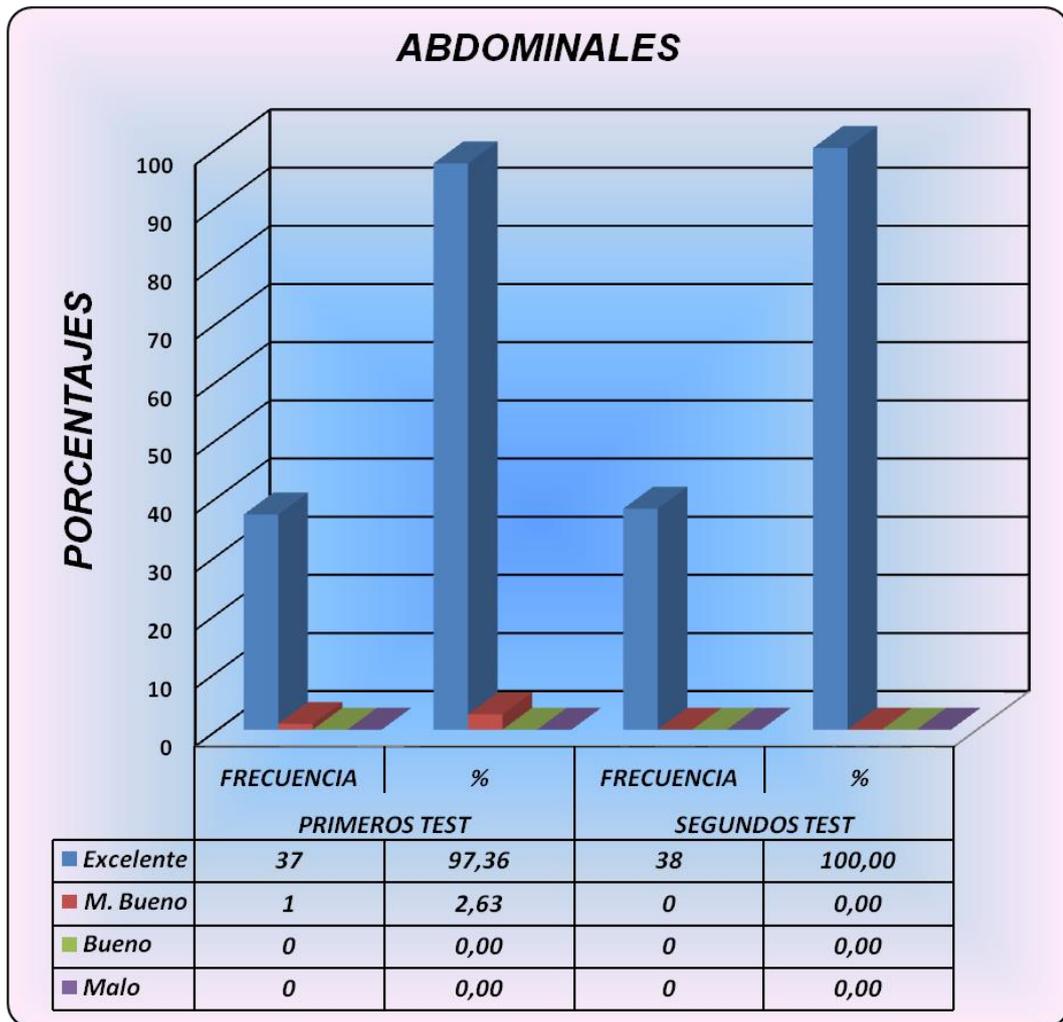
➤ FECHA: 25 al 27 de Junio del 2009.

CUADRO No.6
ABDOMINALES

TIEMPO (seg)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
50 o mas	Excelente	37	97,36	38	100,00
49 a 45	M. Bueno	1	2,63	0	0,00
44 a 40	Bueno	0	0,00	0	0,00
39 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	38	100,00	38	100,00

En el análisis que realizamos del cuadro número 6 podemos observar que la categoría EXCELENTE, tiene la valoración más alta ocupando el segundo test la valoración más alta (100,00%) con relación al primer test (97,36%). En cuanto a la categoría MUY BUENO el primer test ocupa el primer lugar (2,63%) y por último las otras categorías que tienen porcentajes 0,00. Al realizar la comparación de resultados de este cuadro se concluyo que existe un avance muy significativo, por cuanto en la categoría EXCELENTE en los segundos test se tiene un 100%, ósea todos los individuos evaluados se encuentran en esta categoría.

GRAFICO No. 6



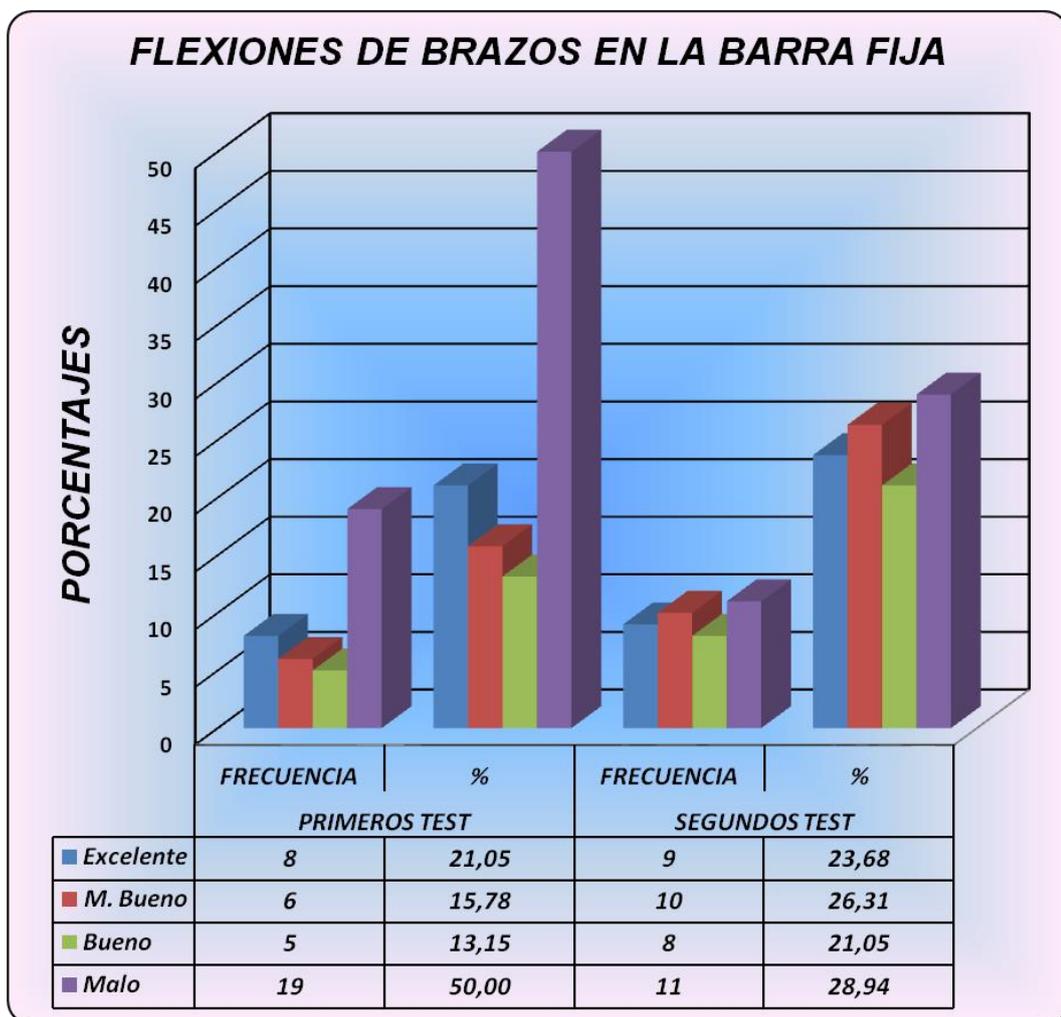
CUADRO No. 7

FLEXIONES DE BRAZO EN LA BARRA FIJA

NUMERO	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		F	%	f	%
12 o mas	Excelente	8	21,05	9	23,68
11 a 10	M. Bueno	6	15,78	10	26,31
9 a 8	Bueno	5	13,15	8	21,05
7 o menos	Malo	19	50,00	11	28,94
	TOTAL	38	100,00	38	100,00

Al realizar el análisis del cuadro número 7 podemos observar que la valoración MALO presenta el mayor porcentaje, los primeros test (50,00%) seguido por los segundos test (28,94%), mientras que la valoración EXCELENTE los segundos test se encuentran en primer lugar (23,68%) y los primeros en segundo lugar (21,05%). En la categoría MUY BUENO los segundos test se encuentran en primer lugar (26,31%) seguidos de los primeros (15,78%) y en la valoración BUENO los segundos test están primeros (21,05%), seguidos de los primeros (13,15%). En este cuadro se concluye que en la categoría MALO hay un descenso de 21,06% con respecto al primer test, lo que significa que existe un avance, luego en la categoría MUY BUENO hay un incremento de un 10,53%, en la categoría EXCELENTE se incrementa 2,63% y en BUENO hay un avance de 7,9%, todos los antes mencionados con relación a los primeros test, llegando a la conclusión de que existe un progreso significativo.

GRAFICO No. 7



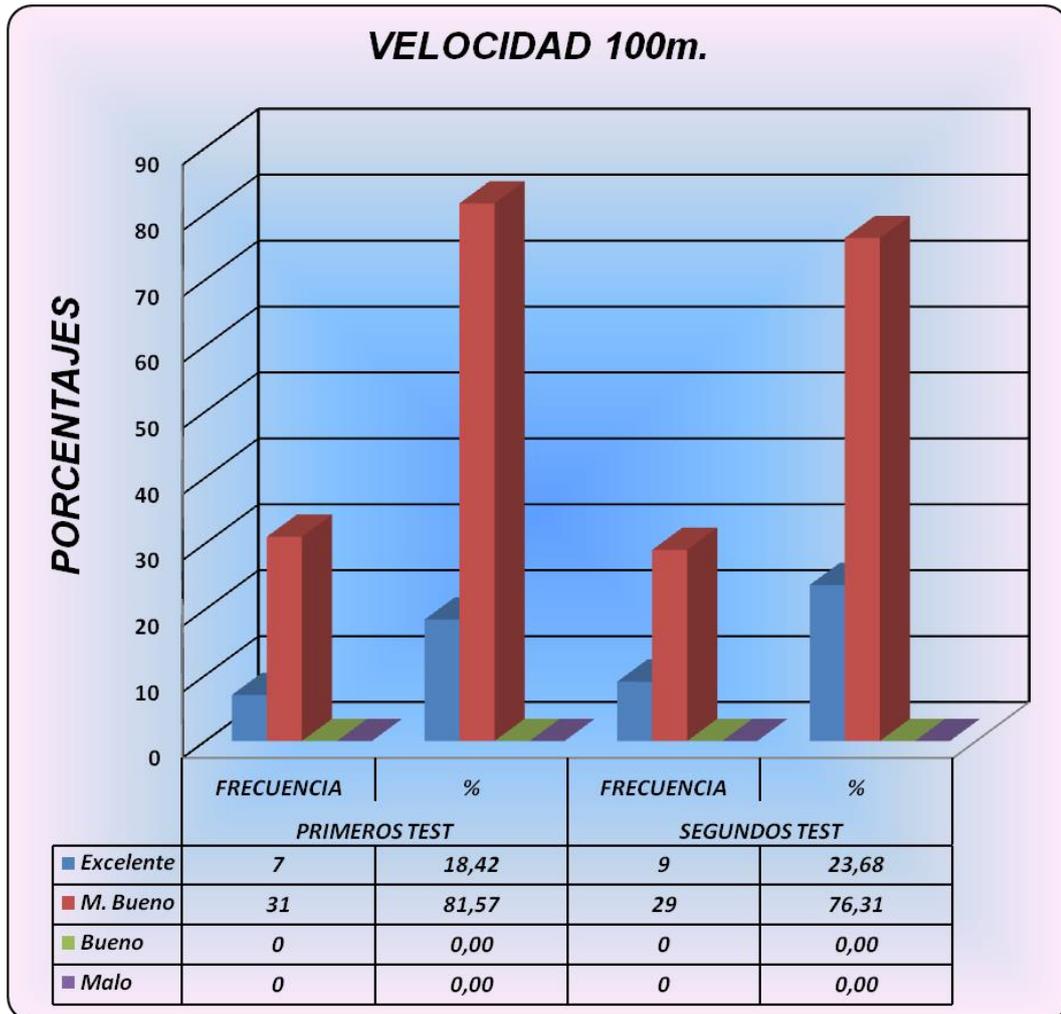
CUADRO No. 8

VELOCIDAD 100m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
13 o menos	Excelente	7	18,42	9	23,68
14 a 16	M. Bueno	31	81,57	29	76,31
17 a 19	Bueno	0	0,00	0	0,00
20 o mas	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	38	100,00	38	100,00

Del cuadro número 8, se puede desprender los siguientes resultados: en la prueba de velocidad 100m. la valoración MUY BUENO ocupa un alto porcentaje siendo los primeros test los que están en primer lugar (81,57%) seguido de los segundos test (76,31%), mientras que en la valoración EXCELENTE los segundos test son primeros (23,68%) y los primeros test son segundos (18,42%), mientras las otras categorías tienen 0,00%. Entonces podemos deducir que en la valoración MUY BUENO hay una perdida en el desarrollo físico de 5,26% después de haber aplicado los segundos test, mientras que en valoración EXCELENTE existe un desarrollo de 5,26 % en relación a los primeros test, por lo que podemos señalar que no ha existido ningún progreso se mantienen como en la fecha de iniciación del entrenamiento.

GRAFICO No. 8



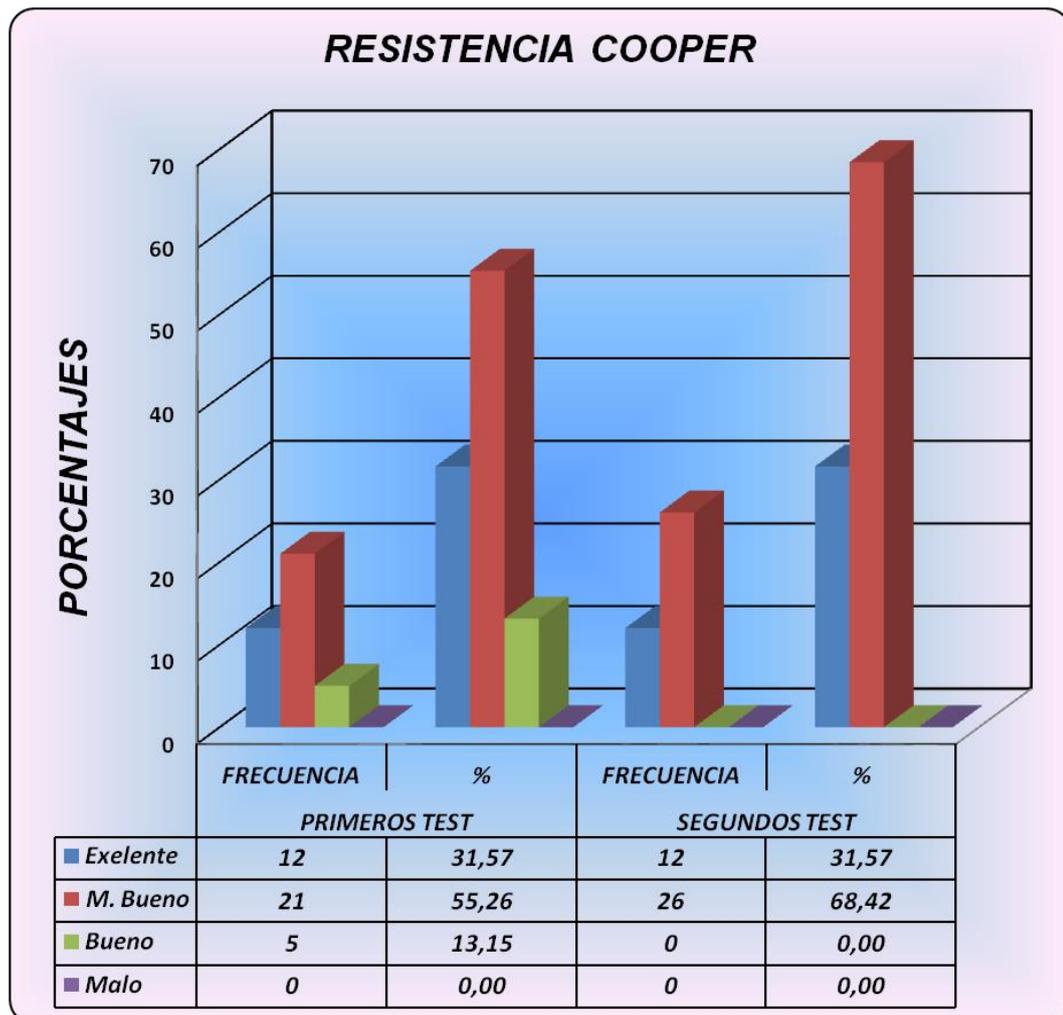
CUADRO No. 9

RESISTENCIA COOPER

DISTANCIA(m)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
2700 o mas	Excelente	12	31,57	12	31,57
2600 a 2100	M. Bueno	21	55,26	26	68,42
2000 a 1600	Bueno	5	13,15	0	0,00
1500 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	38	100,00	38	100,00

Del cuadro número 9, la valoración MUY BUENO tiene el mayor porcentaje siendo los segundos test que tienen un alto porcentaje (68,42%) y en segundo lugar los primeros test (55,26%), mientras que la categoría EXCELENTE en los dos test se conserva el mismo porcentaje (31,57%), seguido de la valoración BUENO en los primeros test (13,15%) en relación a MALO que tiene 0,00%. En la evaluación que representa en porcentajes en este cuadro se puede deducir que existe desarrollo ya que en la valoración MUY BUENO hay un avance en el desarrollo de la forma física de 13,16%, mientras que la valoración EXCELENTE se conserva con 31,57 y después esta BUENO con 0,00% en relación a los primeros test y la valoración MALO con el 0,00%

GRAFICO No. 9



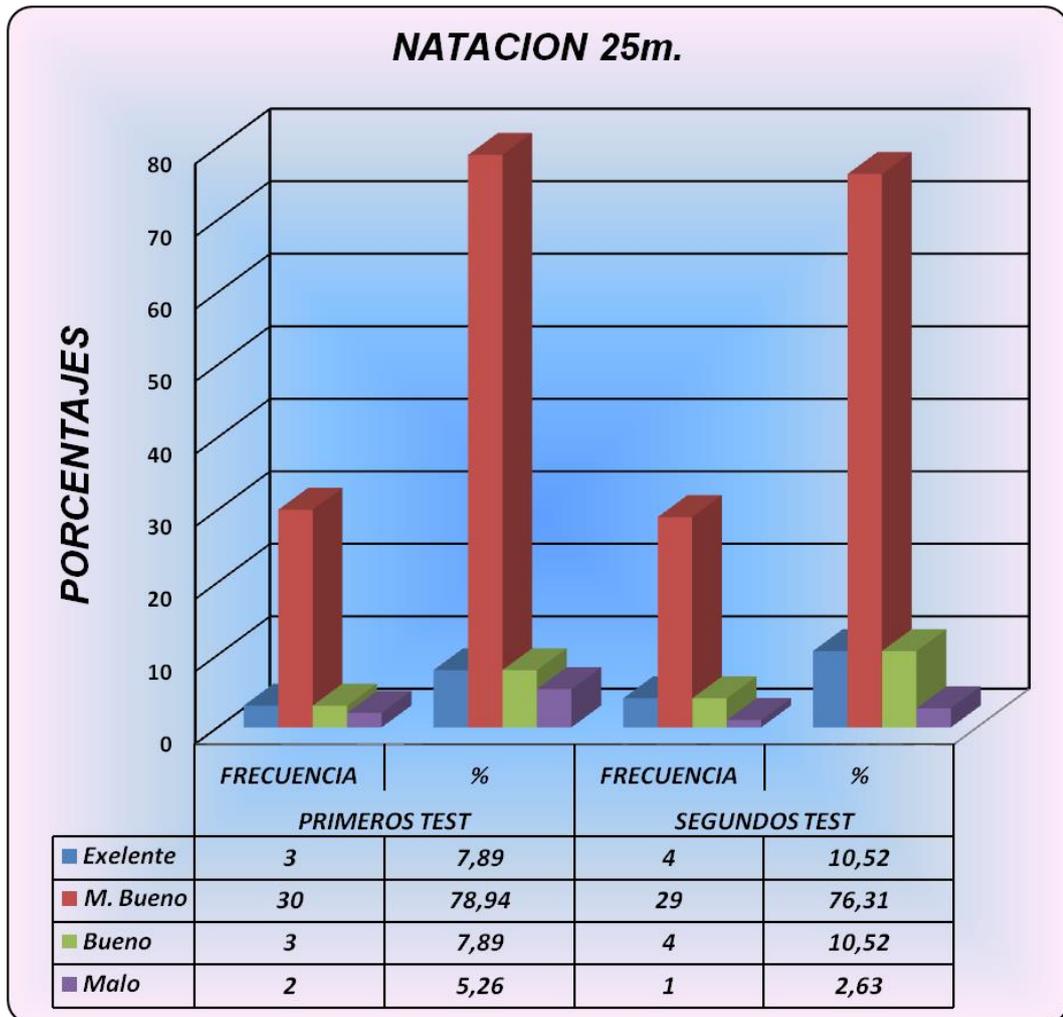
CUADRO No. 10

NATACIÓN 25m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		F	%	f	%
20 o menos	Excelente	3	7,89	4	10,52
21 a 30	M. Bueno	30	78,94	29	76,31
31 a 40	Bueno	3	7,89	4	10,52
41 o mas	Malo	2	5,26	1	2,63
	TOTAL	38	100,00	38	100,00

En el análisis que realizamos en el cuadro número 10, la valoración MUY BUENO tiene el más alto porcentaje en los primeros test (78,94%) seguido de los segundos test (76,31%), mientras que EXCELENTE y BUENO en los segundos test (10,52%) ocupa el primer lugar seguido de los primeros con (7,89%) en relación a MALO, que los primeros test (5,26%) ocupan el primer lugar seguidos de los segundos (2,63%). En este cuadro podemos observar que en la categoría MUY BUENO hay un descenso de un 2,63%, en la categoría EXCELENTE existe un crecimiento de 2,63% mientras que en la categoría BUENO encontramos un ascenso de 2,63% y la categoría MALO un descenso de 2,63% pero este porcentaje significa ganancia por lo que se puede decir, que existe un adelanto.

GRAFICO No. 10



4.2.3. EDAD: 30 a 35 años.

PRIMEROS TEST.

- FECHA: 5 al 7 de Enero del 2009.

SEGUNDOS TEST.

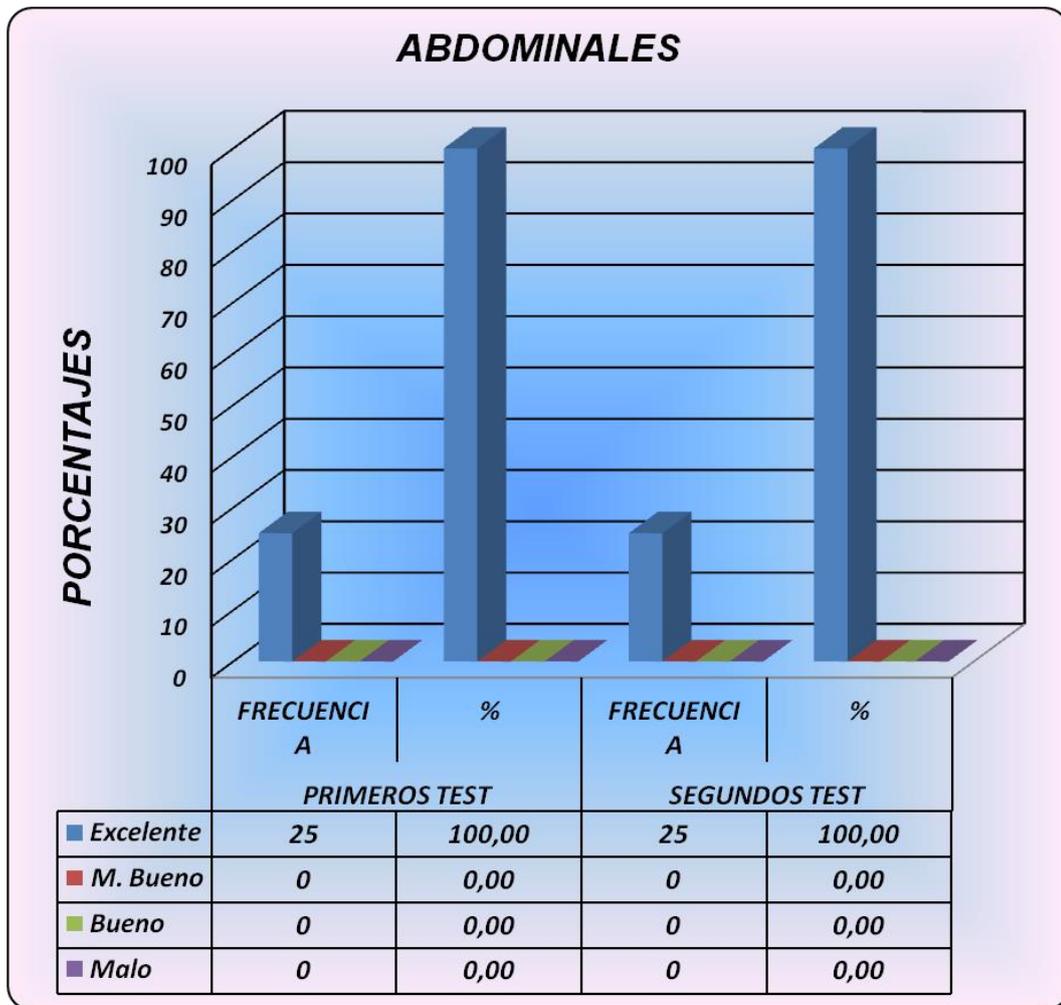
- FECHA: 25 al 27 de Junio del 2009.

CUADRO No. 11
ABDOMINALES

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
45 o mas	Excelente	25	100,00	25	100,00
44 a 40	M. Bueno	0	0,00	0	0,00
39 a 35	Bueno	0	0,00	0	0,00
34 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	25	100,00	25	100,00

En el cuadro número 11 se puede definir: respecto al test de abdominales, en los dos test presentan un porcentaje alto en la categoría EXCELENTE (100,00%) con relación a las otras valoraciones que tienen porcentaje 0,00. De los resultados de este cuadro vemos que se mantienen en el 100,00% lo que significa que el programa de entrenamiento ha sido bien aplicado y aprovechado por los testeados.

GRAFICO No. 11

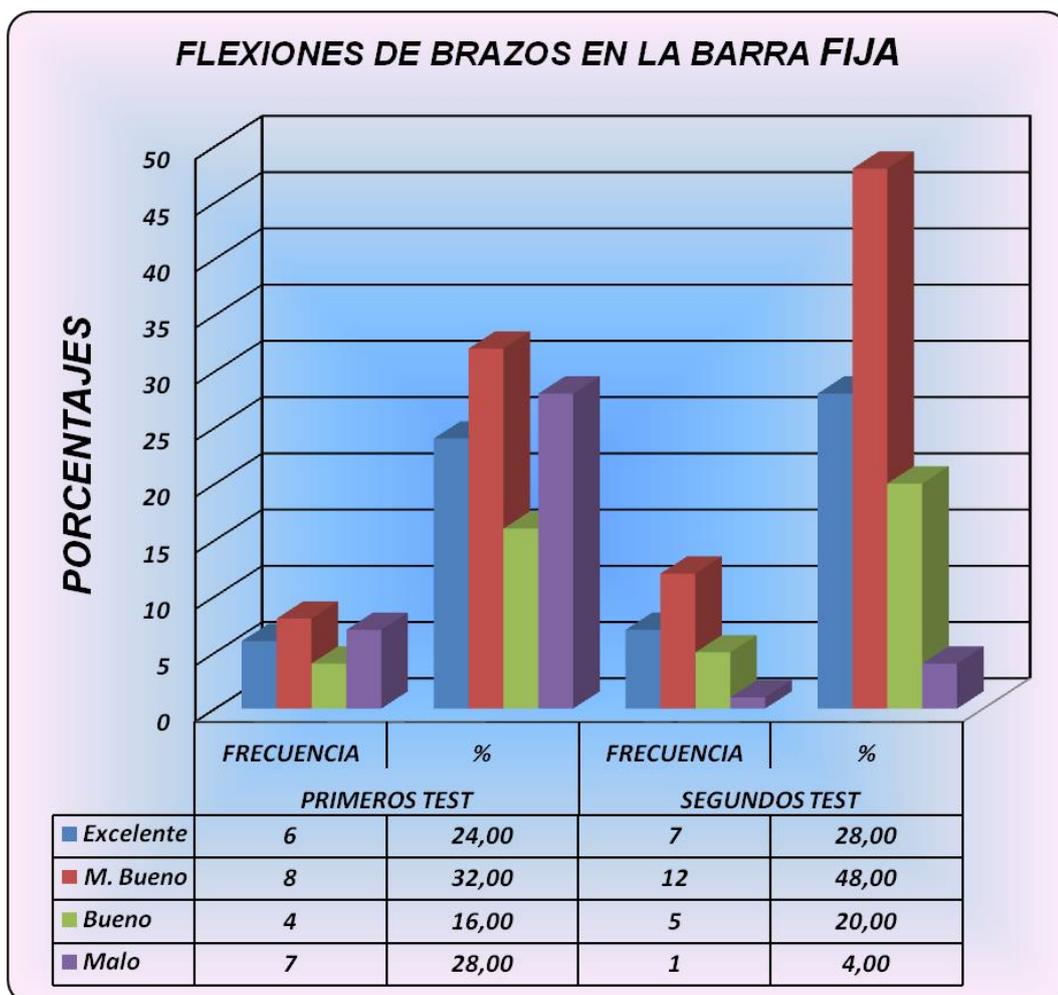


CUADRO No. 12
FLEXIONES DE BRAZOS EN LA BARRA FIJA

NUMERO	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		F	%	f	%
10 o mas	Excelente	6	24,00	7	28,00
9 a 8	M. Bueno	8	32,00	12	48,00
7 a 6	Bueno	4	16,00	5	20,00
5 o menos	Malo	7	28,00	1	4,00
	TOTAL	25	100,00	25	100,00

En el test número 12 que corresponde a la evaluación de flexiones de brazos en la barra fija, podemos observar que la categoría MUY BUENO tiene la valoración más alta, siendo los segundos test (48,00%) los primeros, seguido de los primeros (32,00%), mientras que en la categoría EXCELENTE los segundos test (28,00%) son primeros y los primeros (24,00%) ocupan el segundo lugar; luego sigue la valoración BUENO los segundos tienen el primer lugar (20,00%) seguidos de los primeros (16,00%) y en último lugar la valoración MALO en donde los primeros test (28,00%) son primeros, seguidos de los segundos (4,00%). De este análisis podemos manifestar que existe una mejora significativa, ya que en la categoría MUY BUENO hay un desarrollo de 16,00%, en EXCELENTE un avance de 4,00%, en BUENO crece en un 4,00% y MALO baja a un 24,00%.

GRAFICO No. 12



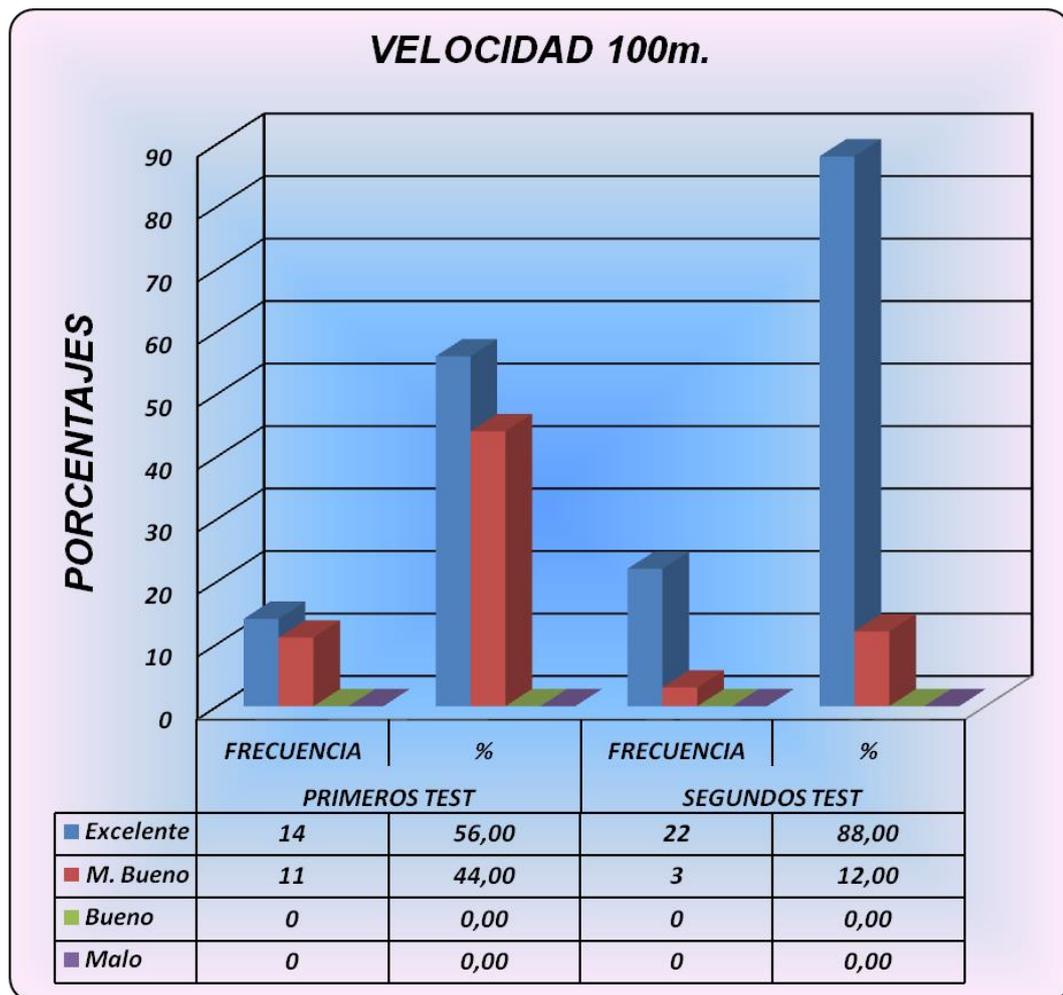
CUADRO No. 13

VELOCIDAD 100m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
14 o menos	Excelente	14	56,00	22	88,00
15 a 17	M. Bueno	11	44,00	3	12,00
18 a 20	Bueno	0	0,00	0	0,00
21 o mas	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	25	100,00	25	100,00

En el test de velocidad 100m. que corresponde al cuadro número 13: luego de realizar un análisis observamos lo siguiente en la valoración EXCELENTE; que los segundos test son los que presentan el porcentaje más alto (88,00%), seguido de los primeros test (56,00). Mientras que en la valoración MUY BUENO nos arroja que los primeros test representan el porcentaje más alto (44,00%) seguido de los segundos (12,00%), en relación a las otras valoraciones que tienen 0%. Al realizar el estudio en este test podemos definir que en la valoración EXCELENTE tiene un crecimiento en un 32,00%, mientras que la valoración MUY BUENO hay un descenso de un 32,00%, en las otras categorías se mantiene 0,00%, pero esto no significa que no ha existido un desarrollo se puede concluir que se han mantenido el estado físico.

GRAFICO No. 13



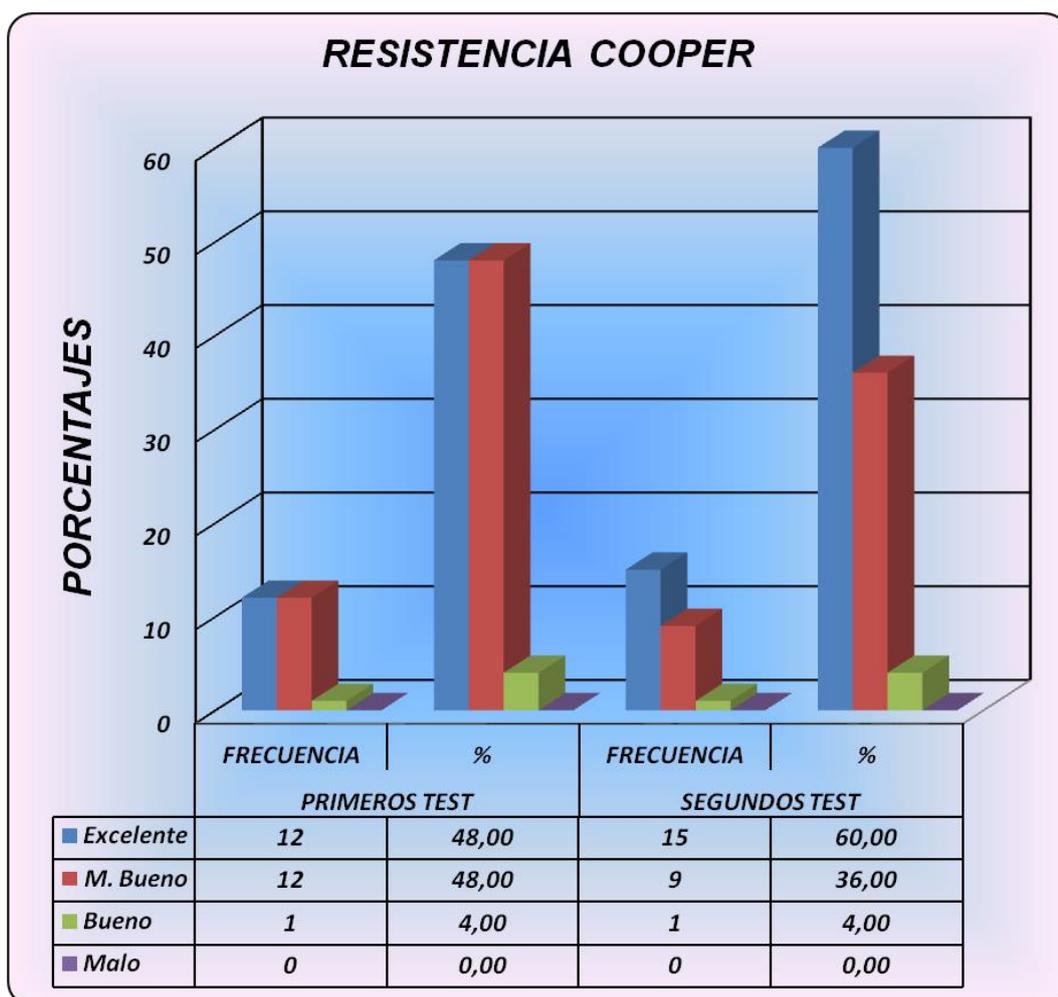
CUADRO No. 14

RESISTENCIA COOPER

DISTANCIA (m.)	PRIMEROS TEST			SEGUNDOS TEST	
	VALORACIÓN	f	%	f	%
2600 o mas	Excelente	12	48,00	15	60,00
2500 a 2000	M. Bueno	12	48,00	9	36,00
1900 a 1500	Bueno	1	4,00	1	4,00
1400 o menos	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	25	100,00	25	100,00

El cuadro numero 14 refleja los resultados con respecto a la resistencia, siendo la categoría EXCELENTE que presenta porcentajes altos en los segundos test (60,00%) seguido de los primeros (48,00%), mientras que la valoración MUY BUENO el porcentaje en los primeros test (48,00%) seguido de los segundos test (36,00%) en relación a la valoración BUENO que en los dos test presenta un porcentaje muy bajo (4,00%) y la valoración MALO 0%. De este cuadro se llego a la conclusión que en el valor EXCELENTE hay un avance del 12,00%, en la valoración MUY BUENO existe una caída de un 12,00%, BUENO se mantiene con 4,00% y MALO 0,00% debiendo manifestar que existe una mejora considerable.

GRAFICO No. 14



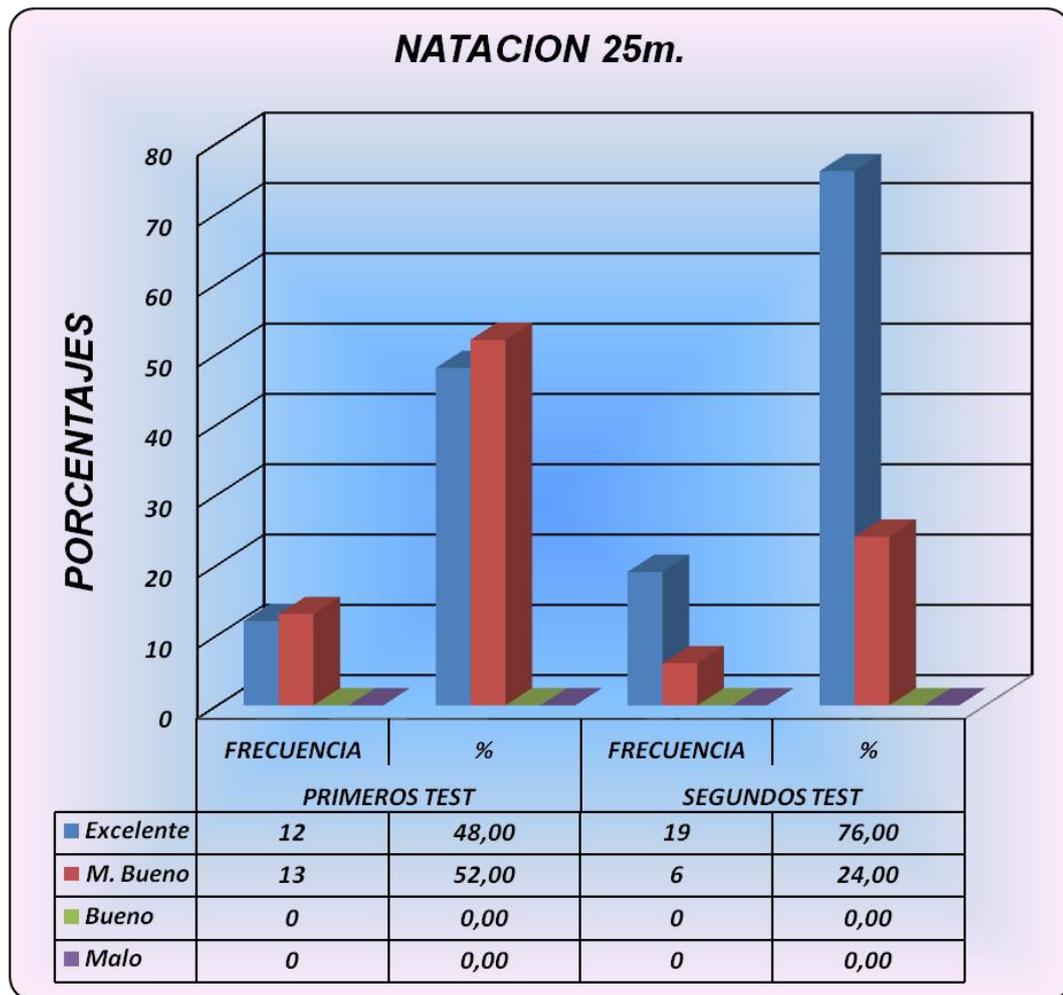
CUADRO No. 15

NATACIÓN 25m.

TIEMPO (seg.)	VALORACIÓN	PRIMEROS TEST		SEGUNDOS TEST	
		f	%	f	%
25 o menos	Excelente	12	48,00	19	76,00
26 a 35	M. Bueno	13	52,00	6	24,00
36 a 45	Bueno	0	0,00	0	0,00
46 o mas	Malo	0	0,00	0	0,00
	TOTAL	25	100,00	25	100,00

En el análisis que realizamos en el cuadro numero 15 podemos observar que en la valoración EXCELENTE los segundos test (76,00%) ocupan los porcentajes más altos en relación a los primeros test (48,00%), mientras que en la valoración MUY BUENO los primeros test tienen un porcentaje muy alto (52,00%) con respecto a los segundos test (24,00%) y en relación a las otras valoraciones que tienen porcentaje 0,00. Al realizar la comparación de resultados se puede observar que en, la categoría EXCELENTE hay un desarrollo del 28,00%, en cambio en la categoría MUY BUENO existe un decrecimiento del 28,00% y las otras categorías se mantienen en 0,00%, llegando a la conclusión que después de seis meses de entrenamiento hay un desarrollo en su forma física.

GRAFICO No. 15



4.3. Incidencia en el servicio policial.

Después de haber evaluado, tabulado y realizado estadísticas por medio de tablas expresadas en porcentajes y representadas en gráficos, y aplicado un modulo de entrenamiento con la duración de seis meses de las principales capacidades físicas, a los señores policías de tropa del Comando Provincial de Imbabura No. 12 que laboran en Ibarra, se debía haber procedido a realizar una encuesta para identificar la incidencia en su labor policial.

Con lo antes expuesto debemos manifestar que, no se pudo aplicar la encuesta en el personal de tropa que fue seleccionado para esta investigación, por cuanto la mayoría fueron cambiados a otras plazas de trabajo, a diferentes provincias, cantones y otros servicios policiales.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

- Luego de haber realizado el test de abdominales a los señores policías de tropa del Comando Provincial de Imbabura en la plaza Ibarra y después de realizar un análisis estadístico, podemos observar que en los tres grupos de edades ya señaladas anteriormente, encontramos que presenta porcentajes altos de valoración EXCELENTE, lo que demuestra que después de haber tomado los primeros test y luego de haber aplicado un plan de entrenamiento de seis meses, se mantienen con esta valoración al tomar el mismo test por segunda vez.
- Después de haber valorado el test de flexiones en la barra por dos ocasiones; al inicio del plan de entrenamiento y al finalizar después de seis meses, obtenemos que el grupo uno (1 año a 25 años) tiene una valoración de BUENO lo que significa que no ha existido ningún desarrollo, mientras que el grupo dos (25 años 1 día a 30 años) presenta una alta valoración de MALO, lo que demuestra una deficiencia total en este test, en relación al grupo tres (30 años 1 día a 35 años) que tiene un porcentaje alto de valoración MUY BUENO, esto significa que han obtenido un desarrollo considerable.

- De acuerdo al análisis en velocidad 100 metros, que tienen los señores policías de tropa llegamos a la conclusión que, los dos grupos (1año a 25 años y 25 años 1 día a 30 años) presentan una valoración en porcentajes de MUY BUENO lo que significa que hay un desarrollo importante, mientras que el tercer grupo (30 años 1 día a 35 años) son EXCELENTES por cuanto, representa que en este grupo la velocidad le tienen desarrollada.
- A continuación encontramos la conclusión sobre el test de resistencia Cooper, se observa que, los dos grupos (1año a 25 años y 25 años 1 día a 30 años) presentan una valoración en porcentajes altos de MUY BUENO lo que nos hace ver que si dio resultado la aplicación de un plan de entrenamiento y mantenimiento físico durante seis meses, mientras que el tercer grupo (30 años 1 día a 35 años) son EXCELENTES lo que constituye que en este grupo la resistencia se encuentra en una forma óptima.
- En lo que se refiere a la natación en la distancia de 25 metros se observa que, los dos primeros grupos (1año a 25 años y 25 años 1 día a 30 años) tienen un porcentaje alto de MUY BUENO lo que nos hace distinguir la mejora en la forma física de los señores policías de tropa de la plaza Ibarra, en relación al tercer grupo (30 años 1 día a 35 años) son EXCELENTES lo que nos demuestra que se encuentran en magnificas condiciones, después de seis meses de haber aplicado una planificación de entrenamiento.
- Llegamos a la conclusión general que; de los tres grupos clasificados según la edad, que fueron evaluados, el grupo número tres presenta porcentajes altos de valoración EXCELENTE en

cuatro test y en un test MUY BUENO, siendo los señores policías de este grupo los que más edad tienen; lograron esta calificación por su disciplina tanto al interno y como fuera de la Institución. En segundo lugar se encuentra el grupo uno, el cual presento en cuatro test una valoración muy alta de MUY BUENO, seguido de un test en donde tienen la valoración EXCELENTE y por ultimo un test con calificación BUENO, estos resultados se debieron a su irregularidad a los entrenamientos por causa de sus condiciones de trabajo. Por último está el grupo número dos que arrojó los siguientes resultados: en tres test tiene una valoración de MUY BUENO, una EXCELENTE y un BUENO por lo que podemos manifestar que existe el mismo problema del grupo número uno, que es irregularidad.

5.2. Recomendaciones.

- Al existir en la Institución policial un reglamento, donde manifiesta que se cumpla dos horas de actividad física para todo el personal de tropa, se recomienda que los Comandantes Provinciales de Turno den cumplimiento a lo establecido, para que el personal ya mencionado se mantenga en una forma física óptima, para el eficaz desenvolvimiento en su trabajo.
- La dirección General de Educación, por intermedio del Área de Cultura Física, deben exigir que se aplique los planes y programa de entrenamiento dirigidos al personal de tropa, en el Comando Provincial Imbabura Nro.12, en la de Plaza de Ibarra.
- En Enero del año 2009, en el Comando Provincial de Imbabura Nro. 12 en la Plaza de Ibarra, se creó la Sección de Cultura

Física, con el fin de aplicar las políticas antes descritas, por lo que recomendamos que esta se siga manteniendo para la práctica de la actividad física del personal de tropa, independientemente de los Comandantes de turno.

- Para la mejora y mantenimiento de la Forma física en el personal de Tropa que labora en la Plaza de Ibarra, recomendamos que se aplique la propuesta detallada en el sexto capítulo de esta Investigación.

CAPITULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1. Título de la Propuesta.

MODULO DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL PERSONAL POLICIAL DE TROPA QUE LABORA EN LA PLAZA DE IBARRA.

6.2. Justificación e Importancia.

El presente Módulo, será de mucha importancia para que el personal policial que labora en la Plaza de Ibarra obtenga una actividad física adecuada, orientada por profesionales en la rama, siempre encaminado a mejorar su estado físico, psíquico, beneficios del estado de salud, su predisposición laboral, la autoestima, su motivación, entre otros aspectos que van en beneficio de cada uno de los policías; de esta manera se contará con personal capacitado como la Institución lo exige, esto es: ciento por ciento en el aspecto psíquico, físico y académico es decir, apto para brindar los servicios que la comunidad lo requiere.

Toda actividad física, debe tener como antecedente, un trabajo dirigido de mantenimiento o mejoramiento físico y orgánico, orientados al desarrollo de las funciones del cuerpo humano.

6.3. Fundamentación.

Mediante acuerdo ministerial Nro. 00295 del 14 de diciembre de 1995, el Ministerio de Gobierno y Policía aprobó el Reglamento de Evaluación Física de la Policía Nacional.

Para Dietrich M., y otros, (2001) dice “Influir de modo sistemático sobre los estados de rendimiento deportivo visibles en el individuo, exhibir rendimientos deportivos y/o conseguir los mayores éxitos individuales, en particular en la competición deportiva. Así, el entrenamiento puede efectuarse en distintos ámbitos de actuación, partiendo de distintos niveles de rendimiento y de dedicación según los individuos. De acuerdo con esto, el entrenamiento puede tener lugar en el deporte de alta competición, el de tiempo libre con o sin competición o el deporte para la salud y el mantenimiento” (p23).

Por lo antes manifestado señalamos que, la eficiencia de los servicios policiales se fundamenta entre otros, en el buen estado físico de sus miembros, razón que determina su permanente cultivo y superación a lo largo de la carrera profesional-policial.

Entre otros aspectos podemos mencionar que la Policía Nacional tiene como misión fundamental, garantizar la seguridad y el orden público, colaborar con el desarrollo social y económico del país, mantener la paz ciudadana en forma permanente, con un personal modelo, hombres de honor, virtud, sabiduría, honestos consigo mismos, con la Institución y con la ciudadanía; hombres con vocación de servicio y entrega a la comunidad.

Con objetivos a ser una Institución de excelencia y calidad, ejercer el liderazgo en los niveles de seguridad interna, respetuosa de los derechos humanos, con vocación comunitaria, profesional, científica, técnica y especializada, con hombres y mujeres formados íntegramente para lograr un alto grado de confianza y credibilidad de la ciudadanía.

Organizar los Departamentos de Educación Física, Deportes y Recreación en los Comandos Provinciales, Unidades y Planteles Educativos Policiales, dar cumplimiento a los Reglamentos, Directivas y Disposiciones para el mantenimiento físico del personal policial.

6.4. Objetivos:

Objetivo General.

Mantener en adecuada forma física al personal policial de tropa que labora en el Comando Provincial No. 12 en la Plaza de Ibarra.

Objetivos Específicos.

- Desarrollar las cualidades físicas en el personal policial de tropa que labora en la Plaza de Ibarra.
- Mejorar las funciones cardiovasculares, psíquicas, respiratorias y neuro-musculares del personal policial.

6.5. Ubicación Sectorial y Física.

El presente Módulo está dirigido al Comando Provincial de Policía Nro.12, en la Plaza de Ibarra, la Institución está ubicada en el sector norte

de Ibarra, se encuentra en la avenida Jaime Roldós Aguilera, entre las calles Sánchez y Cifuentes y Víctor Manuel Peñaherrera, frente al Estadio Olímpico Ciudad de Ibarra.

6.6. Desarrollo de la Propuesta.

PLAN ESCRITO DE ACTIVIDAD FÍSICA

DEPORTE: ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CATEGORÍA: ADULTOS

SEXO: (M) (F)

AÑO:

ENTRENADOR:

CENTRO DE ENTRENAMIENTO: COMANDO DE POLICÍA DE
IMBABURA No. 12

SEDE: Ibarra Fecha: del.....al.....del 20

1. Introducción

Aquellos que no usan su cuerpo y el sistema muscular diariamente, notarán una debilidad cuando traten de ejercitarlos. Las venas y los músculos no están en condiciones de ejecutar su labor y mantener la maquinaria viviente en saludable acción, cada órgano en cada sistema haciendo su parte. Los miembros impartirán fuerza a los músculos, los cuales sin ejercicio se vuelven flácidos y débiles. Mediante el ejercicio diario al aire libre, el hígado, los riñones, y los pulmones serán también fortalecidos para ejecutar su trabajo.

El Mantenerse Físicamente en un estado optimo, permite contar con un funcionario policial apto para soportar las arduas tareas que son

inherentes a su condición, y propicia la conservación de un personal sano; con destrezas y habilidades adquiridas en los diferentes programas de acondicionamiento físico lo que se traduciría, por extensión, en una mejor disposición y capacidad para el cumplimiento de las tareas asignadas.

La Actividad Física es una de las más antiguas funcionalidades, que ha venido ganando espacio a través de los tiempos y a tomado fuerza en las últimas dos décadas, es por esa razón que hemos tomado en cuenta estos aspectos importantes para seguir como ejemplo y realizar un trabajo de mantenimiento físico, con el personal policial de tropa que labora en el Comando de Policía Nro. 12, en la Plaza de Ibarra, se establece un trabajo de 24 semanas, 3 días a la semana y 90 minutos diarios, que será un volumen total de 6480 minutos de entrenamiento en sus diversos parámetros y esquemas a seguirse durante 6 meses. Si se requiere mayor tiempo de práctica se tendrá que volver a planificar para el resto del año.

2. En cada uno de los Períodos:

- **En el Periodo Preparatorio que será de 4 mesociclos.**

Objetivo General:

- Despertar el interés y la motivación, mediante su participación en las actividades de ejercitación del aparato locomotor.

Objetivos Parciales:

- El desarrollo de la kinestésica.

- La fomentación de la coordinación dinámica general y la coordinación dinámica especial.

➤ **En el Periodo competitivo que será en 2 mesociclos.**

Objetivo General:

- Cristalizar lo realizado en el periodo preparatorio, llegar a los objetivos trazados y en donde palpemos lo efectivo del trabajo al plan efectuado.

Objetivos Parciales:

- Comprobar el predominio de las capacidades y poner en manifiesto todo el trabajo realizado en el periodo preparatorio.

**CUADRO No. 16
VALORES EN CADA UNO DE LOS PERIODOS**

PREPARATORIO			COMPETITIVO		
MESOCICLOS	VOLUMEN	%	MESOCICLOS	VOLUMEN	%
1	703	260	1	864	320
2	837	375	2	919	340
3	892	330			
4	782	290			

➤ **Etapa Especial en 6 microciclos.**

Objetivo General:

- Perfeccionar y mantener la colectiva en el grupo, conjuntamente con el aspecto físico.

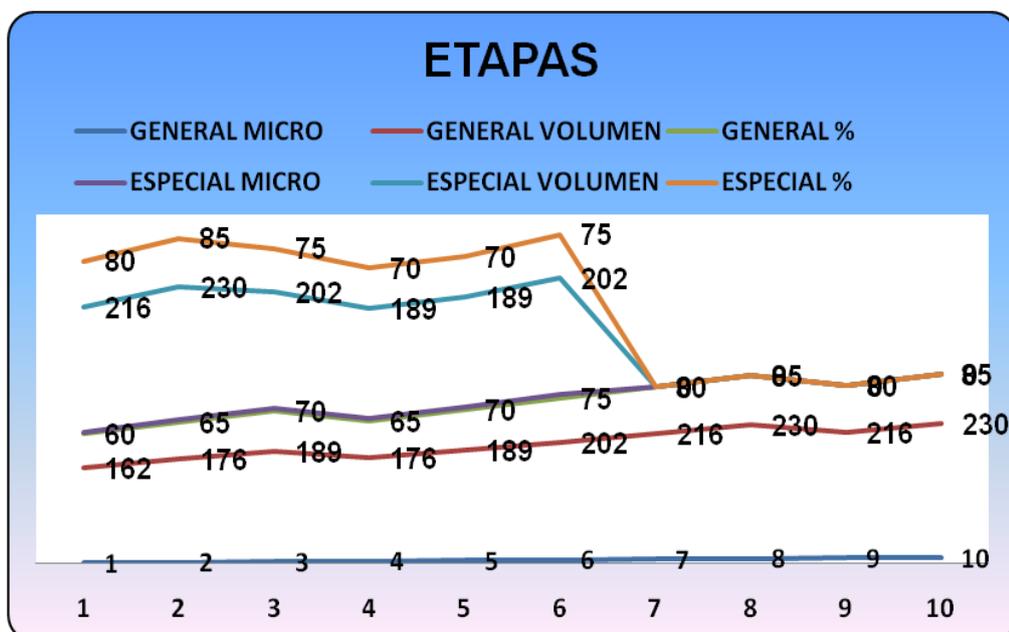
Objetivos Parciales:

- Alcanzar la participación grupal dentro de las tareas establecidas.
- Conseguir que las acciones y movimientos precedentes se lleguen a pulir para pasar a la próxima etapa de mayor exigencia.

CUADRO No. 17
VALORES EN CADA UNA DE LAS ETAPAS

GENERAL			ESPECIAL		
MICRO	VOLUMEN	%	MICRO	VOLUMEN	%
1	162	60	1	216	80
2	176	65	2	230	85
3	189	70	3	202	75
4	176	65	4	189	70
5	189	70	5	189	70
6	202	75	6	202	75
7	216	80			
8	230	85			
9	216	80			
10	230	85			

GRAFICO No.17



- Se trabajará la etapa Precompetitiva en 4 microciclos.

Objetivo General:

- Es en donde el personal policial, llegará con actitud positiva y prevalecerá todo el desarrollo motor y psicológico.

Objetivos Parciales:

- Es la etapa donde el personal ya tendrán un amplio espacio de comunicación entre compañeros y entrenador es decir con un grupo de amigos.

- Se pondrá a punto todos los aspectos de alguna deficiencia durante las etapas anteriores.

➤ **Se trabajará la Etapa Competitiva en 4 microciclos.**

Objetivo General:

- Obtener la motivación, superación, recompensa y enfrentar correctamente las adversidades en el momento oportuno.
- Se evaluará todo el trabajo realizado durante la temporada y los resultados obtenidos a los objetivos planteados.

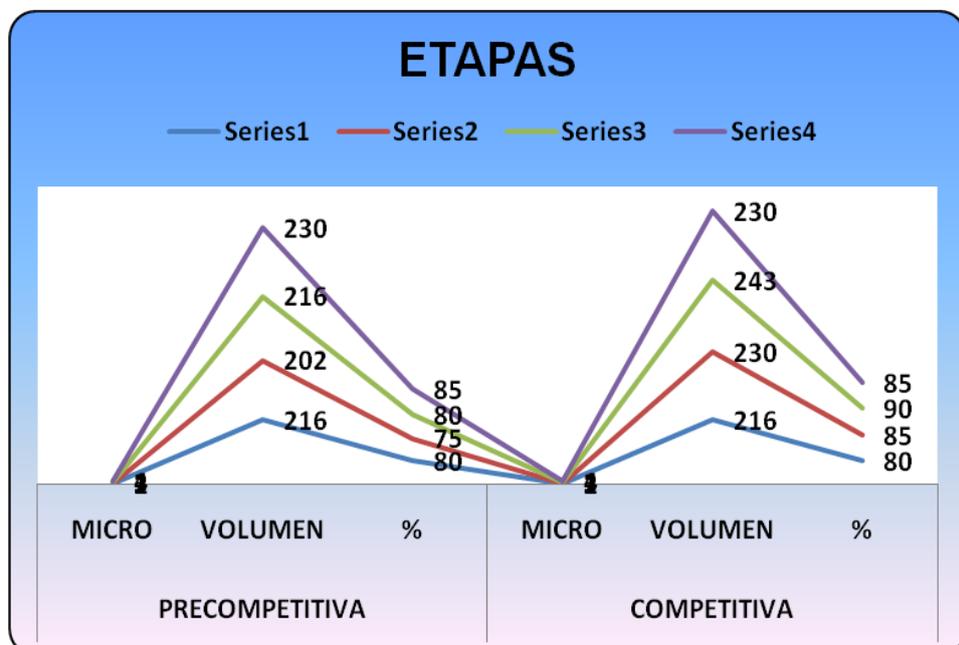
Objetivos Parciales:

- Mantener la conducta adecuada con respuesta a los acontecimientos positivos y negativos antes durante y después de la prueba final.
- Hacerse una autoevaluación personal para realizar un trabajo eficiente y eficaz.
- Obtener la convicción necesaria para soportar la fatiga en el momento mismo de la prueba.

CUADRO No. 18
VALORES EN CADA UNA DE LAS ETAPAS

PRECOMPETITIVA			COMPETITIVA		
MICRO	VOLUMEN	%	MICRO	VOLUMEN	%
1	216	80	1	216	80
2	202	75	2	230	85
3	216	80	3	243	90
4	230	85	4	230	85

GRAFICO No.18



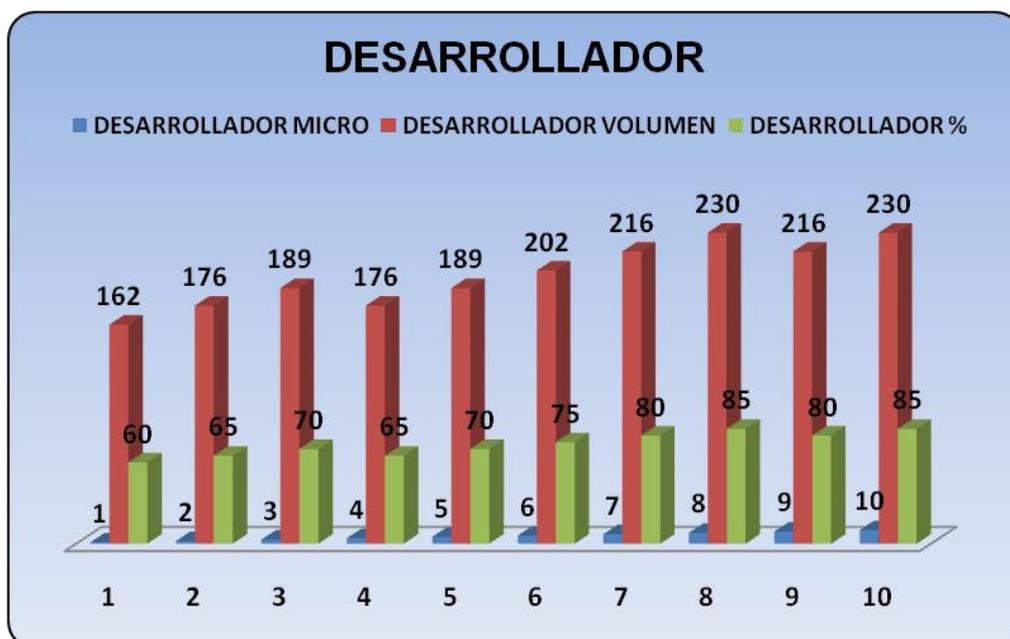
4. En cada uno de los Mesociclos:

- **Se realizará el mesociclo Desarrollador en 10 microciclos.**

CUADRO No. 19
MESOCICLO DESARROLLADOR

DESARROLLADOR		
MICRO	VOLUMEN	%
1	162	60
2	176	65
3	189	70
4	176	65
5	189	70
6	202	75
7	216	80
8	230	85
9	216	80
10	230	85

GRAFICO No. 19



Objetivo General:

- Adquirir modelos específicos de comportamiento en el personal, vinculados con el ambiente y mejorar la sensibilidad del organismo de acuerdo a su adaptación.

Objetivos Parciales:

- Adquirir la ganancia de las capacidades motoras.
- Globalizar un trabajo de desarrollo en todos los aspectos que influyen positivamente en el personal.
- Dosificación del trabajo especialmente en el aspecto físico para no dañar el proceso.

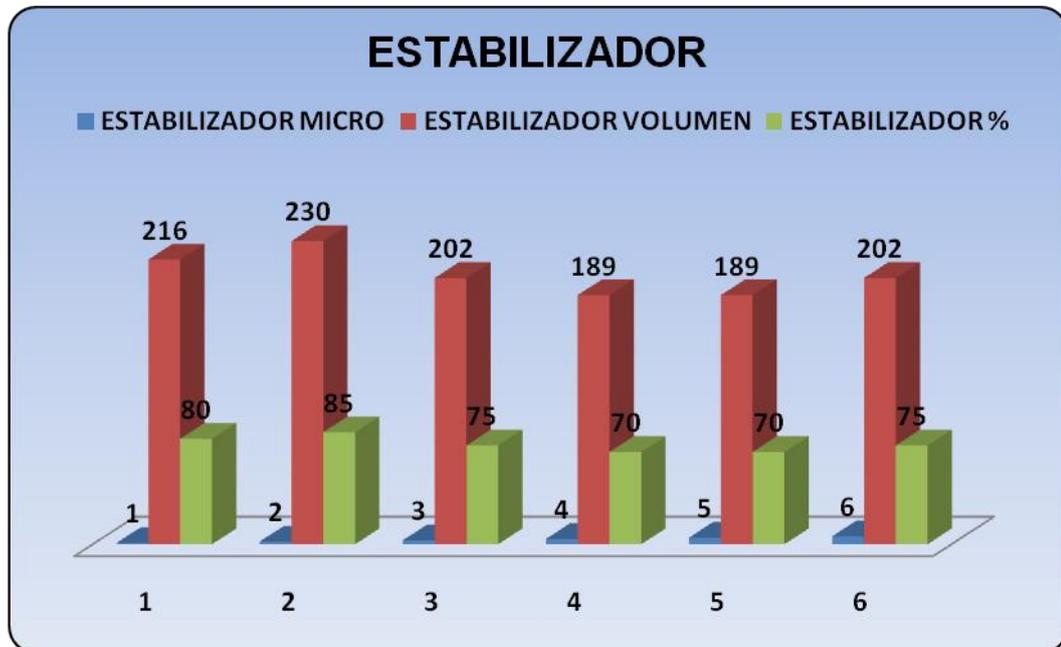
- En el mesociclo Estabilizador se trabajará en 6 micro ciclos.

CUADRO No. 20
MESOCICLO ESTABILIZADOR

ESTABILIZADOR		
MICRO	VOLUMEN	%
1	216	80
2	230	85
3	202	75
4	189	70
5	189	70
6	202	75

GRAFICO No. 20

ESTABILIZADOR



Objetivo General:

- Mantener el repertorio motriz obtenido en el meso ciclo anterior y perfeccionar algunas falencias del trabajo efectuado.

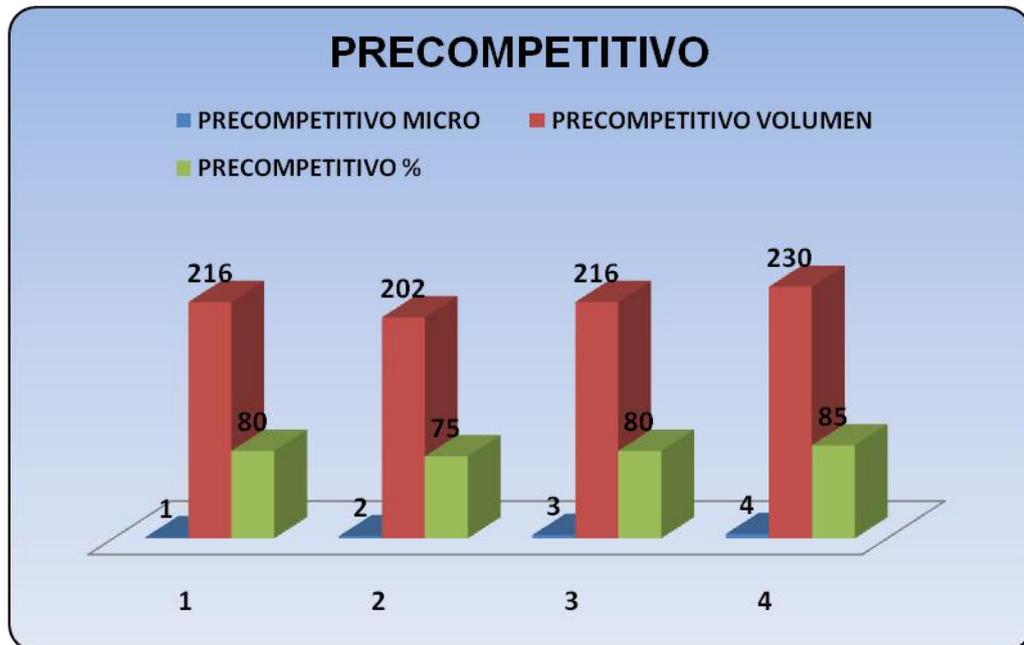
Objetivos Parciales:

- Acentuar la dosificación para que se establezca el tejido conjuntivo.
 - Fase decisiva para realizar el trabajo grupal y aplicar la carga efectiva orientada a mantener su forma física.
- **En el meso ciclo Precompetitivo se trabajará 4 micro ciclos.**

CUADRO No. 21
MESOCICLO PRECOMPETITIVO

PRECOMPETITIVO		
MICRO	VOLUMEN	%
1	216	80
2	202	75
3	216	80
4	230	85

GRAFICO No. 21
PRECOMPETITIVO



Objetivo General:

- Poseer una suficiente capacidad orgánica funcional para poder resistir los cambios en los sistemas.

Objetivos Parciales:

- Mostrar un correcto trabajo físico-dinámico
- Demostrar con eficiencia el buen nivel en todas las tareas encomendadas para pasar al siguiente periodo de decisión.

- Se realizará el mesociclo Competitivo en 4 microciclos.

CUADRO No. 22
MESOCICLO COMPETITIVO

COMPETITIVO		
MICRO	VOLUMEN	%
1	216	80
2	230	85
3	243	90
4	230	85

CUADRO No. 22



Objetivo General:

- Realizar un trabajo eficaz para lograr un sistema de relación óptima entre compañeros y demostrar el haber efectuado un perfecto trabajo en sus etapas.

Objetivos Parciales:

- Se tomará en cuenta el aspecto psicológico para tener un ambiente de calma, levantar el autoestima en el personal policial y sobrepasar todos obstáculos.
- Ser un grupo de amigos para así poner todos el hombro y lograr los objetivos planteados.
- Poner de manifiesto y demostrar en todo momento el arduo trabajo realizado durante el plan.

5. Test Pedagógicos:

Objetivos Generales:

- Conocer el nivel del estado físico en que se encuentra cada Miembro Policial.

N.	TIPO DE TEST	FECHA	MESOCICLO	CAPACIDAD QUE MIDE	RESULTADO
1	FÍSICAS		1	NIVEL FÍSICO	

6. Pruebas Médicas y Psicológicas:

Objetivos Generales:

Las evaluaciones médicas nos dan a conocer el estado de salud, en el que se encuentra cada policía y que nos permita realizar un trabajo con toda confianza para un excelente rendimiento.

La preparación psicológica nos permite ayudar al policía a mejorar su capacidad psíquica en el rendimiento, a disfrutar de la práctica y a desarrollar actividades que vayan más allá del deporte como también a vivir con mucha alegría.

No.	PRUEBA	FECHA	MESOCICLO	CAPACIDAD QUE MIDE	RESULTADO
1	Evaluación Médica			Estado de salud	
2	Evaluación Física			Su aspecto respecto al entrenamiento	
4	Psicológica			Motivación	
5	Psicológica			Personalidad	
6	Psicológica Teórica			Motivacional	

7. Calendario de Actividades Preparatorias y Fundamental.

Para obtener un conocimiento del buen desarrollo que se va realizando mediante el trabajo en la preparación, es necesario llegar a actividades previas de evaluación según se lo requiera.

- En el transcurso del presente año se realizara una caminata a la loma del Bosque Protector.

8. Caracterización del Grupo.

Se tiene un grupo que oscilan entre 500 y 550 de personal policial en la Plaza de Ibarra, que están entre los 20 y 50 años de edad, capaces de realizar actividad física ó practicar algún deporte, son de un aspecto social medio, la mayoría son de religión católica y un gran porcentaje viven cerca del Centro de la ciudad.

9. Pronósticos:

En éste aspecto nos trazamos a tener una adecuada Preparación Física, obtener una sobresaliente calificación al rendir las evaluaciones físicas por parte del Comando General, así como lograr un mantenimiento óptimo de salud y bienestar en el Personal Policial de la Plaza de Ibarra.

10. Contenido del Plan Teórico:

CONOCIMIENTO	TAREAS
HISTORIA ACTIVIDAD FÍSICA	Desde los tiempos muy remotos se ha venido haciendo actividad física, si retrocedemos la historia nuestros antepasados ya realizaban actividades similares a las de hoy, pero por sus actividades diarias en ir de un pueblo a otro, en la cacería de animales y así varias practicas, pero ahora en las dos últimas décadas, se le ha dado una importancia muy relevante, ya que el realizar actividad física nos ayuda a contrarrestar varias enfermedades y tener un estilo de vida sin stress ni obesidad, que es lo que más en hoy día afecta el sedentarismo.
REGLAMENTO	Como es de conocimiento de todo Miembro Policial, existe un reglamento que exige se realice dos horas a la semana de actividad física, para mantener un Policía en optimas condiciones, capaz de enfrentar todos los obstáculos que se le presenten en su labor diaria.
FORMACIÓN DE VALORES	Tener un personal que sea ejemplo para la sociedad, siempre leal a los principios morales e Institucionales, enmarcarse en las normas y leyes que rige la Constitución, siendo ciento por ciento profesional.

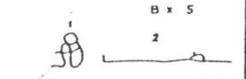
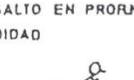
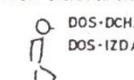
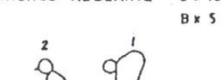
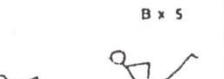
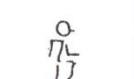
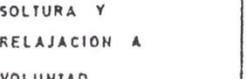
11. Objetivos de la Labor Educativa.

- Abstenerse en tratar de forma descortés a sus colegas, y tener conciencia de las transformaciones y del modo en que influye el respeto.
- Reconocer la importancia que tiene el disfrute y el gozo de la actividad física, y que no exista una presión indebida y contraria a su derecho sobre la participación;
- Apoyar la modificación de las reglas, con el objeto de atender las necesidades específicas, poniendo de relieve no sólo el éxito, sino también el "juego limpio" en todos los aspectos de la vida.
- Procurar que todos asuman responsabilidades necesarias y orientarlos, a tener buena, la seguridad y el bienestar del policía en lo principal, y lograr que estos objetivos sean prioritarios respecto al logro del éxito, por cada uno de ellos y la reputación de su familia.

12.- Necesidades para el cumplimiento del plan.

La colaboración del Mando Institucional, de los señores Comandantes Provinciales para que se lleve a cabo la práctica de la actividad física, con la asistencia ininterrumpida de todos los miembros policiales a las sesiones de entrenamiento y la buena predisposición del personal, poseer una infraestructura adecuada para la práctica deportiva, implementos necesarios y suficientes.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

SEMA NA	BRAZOS	DESPLAZA - MIENTO	PIERNAS	DESPLAZA - MIENTO	TRONCO	DESPLAZA - MIENTO	SALTOS Y ABDOMINALES	DESPLAZA - MIENTO
1ª	OSCILACIONES Y LANZAMIENTOS DE BRAZOS EN DISTINTOS PLANOS  B x 5 C x 10	CARRERA LENTA 	FLEXIONES Y EXTENSIONES DE TOBILLO B y C x 10 	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	FLEXIONES DE TRONCO EN PLANO ANTEROPOSTERIOR  C x 10 B x 5	CARRERA LEVANTANDO RODILLAS 	ABDOMINALES "REMAR"  C x 10 B x 5	ANDAR 
2ª	CIRCUNDUCCIONES DE BRAZOS  B x 5 C x 10	CARRERA LEVANTANDO TALONES A LOS GLUTEOS 	FLEXIONES Y EXTENSIONES DE PIERNAS  C x 10 B x 5	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	FLEXION LATERAL DE TRONCO  C x 10 B x 5	CARRERA CON DESPLAZAMIENTO LATERAL 	ELEVACION ALTERNATIVA DE PIERNAS TOCAR MANO CONTRARIAS  C x 10 B x 5	ANDAR 
3ª	FLEXIONES DE BRAZOS DESDE SUSPENSION INCLI.  C x 10 B x 5	CARRERA HACIA ATRAS 	FLEXIONES ASIMETRICAS FONDOS FRONTALES  C x 10 B x 5	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	TORSION DE TRONCO  C x 10 B x 5	CARRERA A GRANDES ZANCADAS 	SALTOS GIRANDO CADERAS  C x 10 B x 5	ANDAR 
4ª	FLEXIONES EXTENSIONES DE BRAZOS EN PLANO INCLI.  C x 10 B x 5	CARRERA CADA TRES PASOS SALTO ARRIBA 	FLEXIONES ASIMETRICAS FONDOS LATERALES  C x 10 B x 5	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	CIRCUNDUCCIONES DE PELVIS  C x 10 B x 5	CARRERA CADA TRES PASOS SALTO EN PROFUNDIDAD 	ABDOMINALES "TIJERAS"  C x 10 B x 5	ANDAR 
5ª	FLEXIONES DE BRAZOS DESDE SUSPENSION PURA  B x 2 C x 3	CARRERA "PATA COJA" ALTERNATIVA DOS-DCHA DOS-IZDA 	FLEXIONES DE PIERNAS CON TRONCO ADELANTE  C x 10 B x 5	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	CIRCUNDUCCION DE TRONCO  B x 5 C x 10	CARRERA RAPIDA LEVANTANDO RODILLAS 	SALTOS A PIES JUNTOS ADELANTE-ATRAS IZDA-DCHA  C x 10 B x 5	ANDAR 
6ª	FLEXIONES EXTENSIONES DESDE TIERRA INCLI.  C x 5 B x 3	CARRERA LENTA 	FLEXIONES ALTERNATIVA DE PIES DESDE TIERRA INCLI.  C x 10 B x 5	ANDAR MAX-140 CONTROL PULSACIONES 	LUMBARES  C x 10 B x 5	CARRERA LENTA 	EJERCICIOS DE SOLTURA Y RELAJACION A VOLUNTAD 	ANDAR 

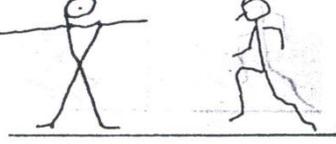
SESIÓN No. 1

<i>GRADO I</i>					
Niveles	EJERCICIOS				
	1	2	3	4	5
	REPETICIONES				
1	10	13	11	2	5'
2	11	14	12	3	5'
3	12	15	13	4	5'
4	13	16	14	5	5'
5	14	17	15	6	5'
6	15	18	16	7	5'
7	16	19	17	8	5'
8	17	20	18	9	5'
9	18	21	19	10	5'
10	19	22	20	11	5'
11	20	23	21	12	5'
12	21	24	22	13	5'
Minutos por ejercicio	2'	1'	1'	1'	5'

			
			
			
			
<p>Ejercicio 5.—Sobre el propio terreno corra levantando los pies del suelo unos 10 centímetros durante cinco minutos; al llegar al minuto, párese y comience a realizar diez saltos de tijera adelante y atrás; continúe corriendo hasta llegar al minuto siguiente; siga alternando carrera y salto hasta completar los cinco minutos.</p>			

SESIÓN No. 2

<i>GRADO II</i>					
Niveles	EJERCICIOS				
	1	2	3	4	5
	REPETICIONES				
1	14	10	13	9	5'
2	15	11	14	10	5'
3	16	12	15	11	5'
4	17	13	16	12	5'
5	18	14	17	13	5'
6	19	15	18	14	5'
7	20	16	19	15	5'
8	21	17	20	16	5'
9	22	18	21	17	5'
10	23	19	22	18	5'
11	24	20	23	19	5'
12	25	21	24	20	5'
Minutos por ejercicio	2'	1'	1'	1'	5'

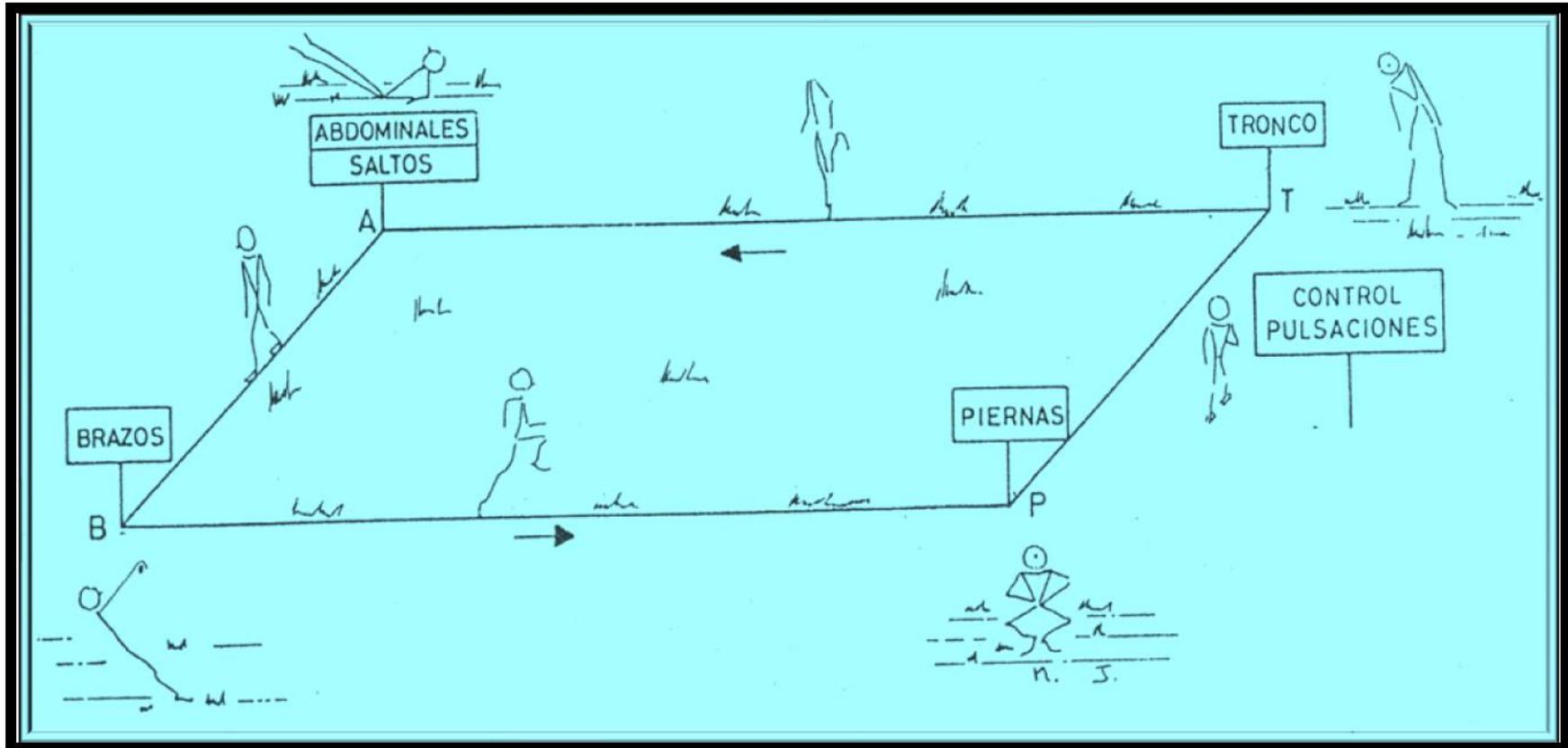
Ejercicio 5.- Sobre el propio terreno corra levantando los pies del suelo unos 10cn. Durante cinco minutos; al llegar a cada minuto, párese y realice diez saltos abriendo y cerrando piernas con los brazos en cruz, para a continuación seguir corriendo hasta

SESIÓN No. 3

<i>GRADO III</i>					
Niveles	EJERCICIOS				
	1	2	3	4	5
	REPETICIONES				
1	19	21	19	13	5'
2	20	22	20	14	5'
3	21	23	21	15	5'
4	22	24	22	16	5'
5	23	25	23	17	5'
6	24	26	24	18	5'
7	25	27	25	19	5'
8	26	28	26	20	5'
9	27	29	27	21	5'
10	28	30	28	22	5'
11	29	31	29	23	5'
12	30	32	30	24	5'
Minutos por ejercicio	2'	1'	1'	1'	5'

<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PP 3</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">1</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PP 2</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">2</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PP 2</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">3</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>PP 3</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2</p> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">4</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> </div> <div style="text-align: center;"> </div> </div> <p style="text-align: right; margin-right: 10px;">5</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>Ejercicio 5.- Sobre el propio terreno corra levantando los pies del suelo unos 10cn. Durante cinco minutos; al llegar a cada minuto, párese y realice diez flexiones de piernas aproximando los glúteos a los talones para seguir corriendo a continuación</p> </div>

SESIÓN EN CIRCUITO



6.7. Impactos.

En el aspecto Institucional, se logrará tener un personal policial en óptimo estado físico, psíquico, con buena salud, con alto grado de motivación; que realice un trabajo eficiente-eficaz, se estima que se bajará el índice de Stress, obesidad, consumo de cigarrillo y alcohol, disminuirá el riesgo de enfermedades graves en el personal activo y después de la jubilación.

En la Sociedad serán personas ejemplos, presentará su porte relevante en llevar puesto el uniforme delante de la ciudadanía, estará siempre con buena predisposición, alerta a cualquier procedimiento ante la delincuencia, podrá salvar vidas y la suya misma.

En el bienestar del hogar, se tendrá policías en ser buenos padres, buenos esposos, buenos hijos, mejorará la calidad de vida de él y de los suyos, en sí; serán buenos ciudadanos.

6.8. Difusión.

Luego de haber culminado este trabajo; valorado y aprobado por un tribunal será difundido dentro del Comando Provincial de Policía de Imbabura No. 12, específicamente en la Plaza de Ibarra.

4.3. BIBLIOGRAFÍA

1. BARBANY, Jr. (2006). Fisiología del Ejercicio Físico y el Entrenamiento. Editorial Paidotribo. Barcelona.
2. BIDDLE, S.J.H., ZORRO, K.R., & Boutcher, S.H. (2000). Actividad física y bienestar psicológico. Londres.
3. BIJNEN, F.C., FESKENS, E.J., CASPERSEN, C.J., NAGELKERKE, N., MOSTERD, W.L., KROMHOUT, D. (1999). Diario Americano de la Epidemiología".
4. BLAIR, S.N. y HARDMAN, A. (1995). Actividad, Salud y Bienestar Físicos.
5. BLASQUEZ, Domingo. (1999). Evaluar en Educación Física. INO Producciones SA. Zaragoza.
6. COMETTI, Gilles. (2002). El Entrenamiento de la Velocidad. Editorial Paidotribo. Barcelona.
7. FOGELHOLM, M., KUKKONEN, M., HARJULA, K. (2000). Hacer Actividad Física Previenen Aumento del Peso.
8. Gran Enciclopedia de los Deportes. Editorial Cultural. SA. Madrid.
 9. http://es.encarta.msm.com/enciclopedia_forma_fisica.html.
10. L.B., Schnor, P., Schroll, M., & Hein, H.O. (2000). Todo Causa la Mortalidad Asociada a la Actividad Física Durante el Tiempo Libre, el trabajo, los deportes, y completar un ciclo para trabajar.
11. LAWLOR, D. A., y HOPKER, S. W. (2001). La Eficacia del Ejercicio Como Intervención en la Gerencia de la Depresión.
12. Manual de Educación Física y Deportes. Mini Editorial Océano. Barcelona.
13. MARTTINEZ, Emilio. (2008). Pruebas de Aptitud Física. Editorial Paidotribo. Badaloma.
14. Medicina y Ciencia en Sports y Exercise (1999).

15. MIRELLA, Ricardo. (2001). Las Nuevas Metodologías del Entrenamiento de la Fuerza, la Resistencia, la Velocidad y la Flexibilidad. Editorial Paidotribo. Barcelona.
16. MUNOZ, Carlos. (1998). Como Elaborar y Asesorar una Investigación de Tesis. Prentice Hall Hispanoamericana,S.A. Naucalpan de Juárez.
17. VASCONCELOS, A. (2005). Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona.
18. VELLA, Mark, (2007). Anatomía y Musculación Para el Entrenamiento de la Fuerza y la Condición Física. Editorial Paidotribo.
19. WILLMORE, Jack, COSTILL David. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Barcelona.
20. www.ayurveda-vyayam.com
21. www.elatleta.com/entrenador/ejercicio_fisico_saludable.htm
22. www.enbuenasmanos.com
23. www.seh-lilha.org/club/formafisica.htm

ANEXOS

ANEXO N. 1

MATRIZ DE COHERENCIA

TEMA	
EL MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL SERVICIO POLICIAL EN EL PERSONAL QUE LABORA EN LA PLAZA DE IBARRA EN EL PRIMER PERIODO DEL AÑO 2009.	
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA El bajo mantenimiento de la forma física y su incidencia en el servicio policial efectivo, en el personal de tropa que labora en la plaza de Ibarra.	OBJETIVO GENERAL Determinar cuál es el nivel de la forma física y su incidencia en el servicio, en el personal de tropa que labora en la plaza de Ibarra.
SUBPROBLEMAS O INTERROGANTES <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuál es el nivel de la forma física en el personal policial?2. ¿Cuál es la incidencia del nivel de la forma física en el desarrollo de la función policial?3. ¿Qué métodos, deben utilizar el personal de tropa que labora en la plaza de Ibarra para que obtenga una óptima condición física?	OBJETIVOS ESPECÍFICOS <ol style="list-style-type: none">1. Determinar cuál es el nivel de la forma física en el personal.2. Determinar la incidencia del nivel de la forma física en el desarrollo de la función policial.3. Describir los métodos necesarios, para que el personal de tropa que labora en la plaza de Ibarra se mantenga en óptima condición física.

ANEXO N. 2

INSTRUMENTO

1. Flexiones Abdominales tipo remo.

Equipo:

- a) Un pito.
- b) Cronómetro

Ejecución:

Se ubicarán en fila de uno y se colocarán en un piso plano, acostados realizarán abdominales tipo remo, es decir simultáneamente se recoge las piernas, llevando las rodillas al pecho y se eleva el tronco con los brazos extendidos, pasando los codos a la altura de las rodillas el mayor número posible en el tiempo de un minuto.

Puntaje:

Se tomarán como validas únicamente las abdominales bien ejecutadas y se registrará de acuerdo a la tabla ya establecida por sus edades.

2. Flexiones en la Barra ó Potencia de Brazos.

Equipo:

- a) Una barra estática

Prueba:

Se tomará de la barra estática con el agarre del dorso de manos hacia afuera, realizará las flexiones subiendo el peso de su cuerpo, hasta pasar la barbilla la altura del tubo horizontal de la barra y estirando los brazos en su totalidad, al bajar este ejercicio se lo hace sin tiempo y sin descanso, efectuando el mayor número posible.

Puntaje:

Se contarán únicamente las flexiones que pase la barbilla la barra horizontal y estire bien los brazos, alcanzando la base dentro de su tabla establecida por sus edades.

3. 100m. Planos Velocidad.**Equipo:**

- a) Un pito
- b) Cronómetro
- c) Una pista con sus condiciones

Prueba:

Se ubicarán en fila de cinco personas, tras la línea de partida, a la voz de en sus marcas, listos, fuera, saldrán a su máxima velocidad la distancia de cien metros planos cada quien por su carril respectivo en línea recta.

Puntaje:

Se tomará en cuenta que el grupo salga simultáneamente iguales y que pase la línea de llegada, se registrará el tiempo hasta en décimas de seg. se tomará en cuenta de acuerdo a la tabla que corresponda ya estandarizada.

4. 12 Minutos de Carrera Continua (Cooper).**Equipo:**

- a) Un Pito
- b) Cronómetro
- c) Una pista de 400m.

Prueba:

Se le establecerá a cada quien un número y a partir de la tercera vuelta, al pasar por la línea donde está ubicado el evaluador irán dictando su número asignado cada vuelta que pase, en cada 50 mts. de la pista se ubicarán banderolas, recorrerán el mayor número de vueltas posibles en el tiempo determinado y al finalizar se quedarán en el lugar que escucharon la señal o podrán caminar a lo ancho de la pista sin avanzar distancia.

Puntaje:

Se tomarán en cuenta las vueltas que pase por donde está el evaluador y se le registrará de acuerdo a la tabla que le corresponda para su puntaje final.

5. Natación 25 metros

Equipo:

- a) Un Pito
- b) Un Cronómetro
- c) Piscina de 25 metros

Prueba:

Se ubicaran cada uno en el filo de la piscina y al sonido del pito se lanzarán al agua, y nadarán estilo libre en el menor tiempo posible llegarán al otro lado de la piscina sin cogerse de los tubos de la piscina.

Puntaje:

Se tomará en cuenta quien llegue al otro lado de la piscina sin agarrarse de los tubos y se registrara hasta en décimas de seg. de acuerdo a su tabla correspondiente.

