



LA ACTIVIDAD FISICA EN EL PERSONAL POLICIAL

Universidad Abierta Interamericana

Facultad de Motricidad Humana y Deportes

Carrera: Profesorado Universitario de Educación Física y Deportes

Alumno: Jorge Antonio Miño

Tutor de la cátedra: Enrique Piastrellini

**Título a obtener con la presentación: Profesorado Universitario en
Educación Física y Deportes**

Fecha: 07 de Diciembre del 2021

Buenos Aires, Argentina

2021

Índice

La actividad física en el personal policial.....	1
Introducción	
Problema de la investigación	
Justificación.....	2
Objetivos.....	3
Objetivo general	
Objetivos específicos	
Marco Teórico	
Actividad Física	
Marco Teórico.....	4
Actividad física leve	
Actividad física moderada	
Actividad física enérgica	
Condición física	
Marco Teórico.....	5
Deporte	
Marco Teórico.....	6
Motivación	
Motivación intrínseca	
Motivación extrínseca	
Regulación externa	
Regulación extroyectada	
Marco Teórico.....	7
Regulación identificada	
Regulación integrada	
Salud	
Marco Teórico.....	8
Sedentarismo	
Bienestar	
Marco Teórico.....	9
Bienestar físico	
Bienestar mental	
Bienestar laboral	
Actividad física y salud.....	9

Tiempo de actividad física recomendado en personas de 18 a 65 años.....	10
La importancia de la actividad física en el ser policía	
La condición física y las fuerzas de seguridad.....	12
Condición física en los efectivos policiales de la Prov. De Santa Fe.....	14
Fuerzas de seguridad y deportes.....	16
La motivación y las fuerzas de seguridad.....	17
Bienestar en las fuerzas de seguridad.....	21
La salud y el personal policial.....	22
Sedentarismo y salud	
Como afecta el sedentarismo a los efectivos policiales.....	23
Orígenes de la Policía de la Provincia de Buenos Aires.....	24
Comisaria Lanús Decima.....	25
Características edilicias.....	26
Horarios y carga laboral	
Metodología de trabajo.....	27
Procedimiento	
Variables.....	28
Técnica e instrumento de recolección de datos	
Resultados	
Grafico 01 Edades	
Grafico 02 Labores que realizan.....	29
Grafico 03 Sexo	
Grafico 04 horarios.....	30
Grafico 05 Tipos de actividad física que realizan	
Grafico 06 horas semanales que le dedican a la actividad física.....	31
Grafico 07 Motivos por los que no realiza actividad física	
Grafico 08 ¿Conoce los beneficios de practicar actividad física?.....	32
Grafico 09 tipos de deporte que practican	
Grafico 10 porcentaje de hombres y mujeres que practican actividad física.....	33
Grafico 11 ¿les interesaría conocer un plan de ejercicios?	
Grafico 12 compromiso.....	34
Discusión	
Conclusiones.....	35
Recomendaciones.....	36
Guía de ejercicios	

Carga del entrenamiento	37
Intensidad del entrenamiento	
Frecuencia del entrenamiento	
Volumen del entrenamiento	
Actividades físicas leves	38
Actividades físicas moderadas	51
Actividades físicas enérgicas	66
Referencias bibliográficas	79
Anexo	84

La Actividad Física en el Personal Policial

Introducción

La Policía de La Provincia de Buenos Aires es la fuerza armada argentina con mayor cantidad de integrantes. Sobre un total de 94.191 policías, 40.096 son mujeres, siendo una institución encargada de varias funciones, no solo la de la Seguridad Pública, con el objeto de poder brindar un buen servicio a la comunidad. Lo que la mayoría de las personas no saben es que la carga horaria de gran parte de estos integrantes no unifica criterios, debido a que algunos realizan cuarenta y ocho, veinticuatro o dieciséis horas seguidas, pudiendo en ocasiones agregarle horas extras, que son ordenadas por los entes superiores para continuar con el proceso del servicio a la comunidad, llegando a ser la cantidad de estas horas extras entre ocho o doce. Sumado a esto, la gran mayoría de los integrantes de estas fuerzas, realizan actividades de custodias, seguridad privada y demás, sus días francos o libres, en actividades llamadas “servicio de adicional”, ello en razón que el sueldo no les alcanza, no porque quisieran hacerlo.

Este proyecto está destinado a atender todas estas consideraciones, ya que para realizar estas actividades laborales la preparación física y mental deben estar en óptimas condiciones para poder ser llevadas a cabo.

Para ello el punto de partida fue una encuesta realizada al personal de la Comisaria Lanús Décima, Villa Barceló, que cumple funciones de seguridad en el Partido de Lanús, cuyas principales tareas consisten en recorridos en patrullero, caminatas por zonas céntricas y tareas de oficina frente a la computadora.

Se llevó a cabo un estudio cualitativo con diseño descriptivo, que comprende a todo el personal mencionado que incluye un cuestionario socio demográfico con el fin de reunir información sobre los perfiles de los participantes.

Este trabajo tiene como misión identificar los motivos de la falta de actividad física en el personal, determinar los niveles de actividad física de estos efectivos policiales y, así, poder mostrar un plan de ejercicios que favorezca su salud.

Problema de la investigación

La falta de actividad física en el personal de la Policía de La Provincia de Buenos Aires afecta no solo la operatividad de los mismos, sino que afecta a terceros, es

decir, al resto de ciudadanos de la población, ya que los uniformados no se encuentran en buenas condiciones físicas, lo que lleva a un deterioro en su salud, siendo estos más propensos a contraer enfermedades coronarias y diabetes, por lo que no están en condiciones de cumplir de manera eficiente su labor.

Esta es la fuerza armada más grande de Argentina. Tiene a su cargo la protección y seguridad de una población de 16 millones de habitantes, cerca del 38 % de la población del país y se encuentra entre las de mayor cantidad de efectivos en Sudamérica. El caso del personal policial que cumple funciones en la Seccional de Lanús Décima, de la Localidad de Villa Barceló, partido de Lanús, que cuenta con un total de cuarenta y cuatro efectivos y puede considerarse una muestra de lo que afecta al personal policial de muchas dependencias: sedentarismo, sobrepeso, cansancio, estrés y variadas dolencias físicas dificultan su tarea. En función de estas características es que nos preguntamos, en primer lugar ¿Cuál es el nivel de actividad física que desarrollan? ¿Es suficiente en relación a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la prevención de enfermedades? De estas primeras formulaciones surgieron otras que orientaron la encuesta: ¿Realizan alguna actividad física o deporte? ¿Cuántas horas semanales le dedican a realizar actividad física o deporte? ¿Conocen los beneficios de realizar actividad física?

Justificación

Los efectivos policiales, normalmente trabajan dieciséis horas diarias por treinta y dos horas de franco, pudiendo en ocasiones sumarles a esas dieciséis horas obligatorias hasta ocho horas más que son las que se denominan como horas CORES¹, u horas extras.

Asimismo, en su día franco o cuando terminan su jornada laboral la gran mayoría realiza servicios de seguridad adicionales, todo ello con el objeto de poder sumar más ingresos, ya que el sueldo es muy bajo, en muchos casos por debajo de la línea de la pobreza en gran parte de las jerarquías. Lo mencionado ocasiona que no descansen bien, que no duerman bien, que su alimentación no sea la adecuada si no la que pueda y en el momento en el que pueda, que no puedan tener la actividad física

¹Las horas de trabajo extra son de dos tipos, las denominadas CORES (Compensación por Recargo de Servicio) y las POLAD (Policía Adicional). La combinación de estos turnos de trabajo, muchas veces cumplidos consecutivamente, desemboca en agobiantes jornadas laborales.

necesaria, lo que lleva a un deterioro de su salud, no solo física si no también problemas en el deterioro cognitivo.

Esto repercute en su accionar diario, afectando su foco de atención, elevando sus niveles de estrés, lo que reduce los niveles de profesionalismo y aumenta los niveles de problemas de salud. Es por esto que el problema consiste en que no se ha determinado, por parte de los entes correspondientes, un programa serio referente al control de los efectivos policiales, en cuanto a controlar la actividad física que realizan, un control obligatorio, diario, semanal, etc. Por lo expuesto, es necesario determinar los niveles de actividad física de estos efectivos policiales, para así poder obtener los datos con respecto a los niveles de trabajos semanales, los motivos de la falta de actividad física y poder así mostrar un plan semanal de actividad física.

Objetivos

Objetivo general

- Determinar los niveles de actividades físicas de los entrevistados.

Objetivos específicos

- Identificar los niveles individuales de trabajo semanal
- Indicar los motivos de falta de actividad física
- Mostrar un plan de actividad física pensado y planificado para las fuerzas policiales

Marco Teórico

Actividad física

La Organización Mundial de la Salud (2020) define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (O.M.S 2020).

La O.M.S también señala como actividad física “todos los movimientos que

forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas”.

Otro autor como Sánchez Bañuelos (1996) considera que, “la actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona” (p.4).

Marcos Becerro, por otra parte, (1994) señala que:

La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone la subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida con el fin de mantener o mejorar la forma física (p. 2).

Actividad física leve

Durante una actividad leve, la persona no está sentada, recostada ni quieta. Es posible que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está inactivo. Ejemplos de actividad leve incluyen lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y tender la cama (Cancer.Net, 2019).

Actividad física moderada

Durante una actividad moderada, la frecuencia respiratoria aumenta. Pero, aún la persona puede hablar sin sentir que le falta el aire. Caminar es una actividad moderada. Otros ejemplos incluyen el baile de salón, andar en canoa y cuidar el jardín (Cancer.Net, 2019).

Actividad física enérgica

Según la Junta Editorial de Cancer.Net (2019), durante una actividad enérgica, el corazón late más rápido, usted respira de forma agitada y suda. A menudo, no puede hablar demasiado. Las actividades enérgicas incluyen trotar, saltar la soga y nadar.

Condición física

De la Cruz Sánchez, E y Pino Ortega, J (2005) Afirman que:

La condición física como el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio de manera activa, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que [permita] evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir (p. 9).

La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud, entendiéndola como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992).

En su libro Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo Verkhorshansky (2002) presenta esta definición:

Condición Física es la capacidad de realizar una tarea específica, soportar las exigencias de esa tarea en condiciones específicas de forma eficiente y segura donde las tareas se caracterizan en una serie de elementos que incurren en una atención física y psicológica concreta (p. 28).

Deporte

Entre las últimas definiciones del término deporte nos encontramos la elaborada por Romero Granados (2001), quien dice que el deporte es “cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo” (p.17).

Saraví (2000) lo define como "el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas". Señala, asimismo, que “existe el mito de que la práctica de actividades físicas conduce a una mejora de la salud, y la salud según la OMS es “El completo bienestar psíquico, físico y social y no solo la ausencia de enfermedad o accidente” (p.1).

Esta relación causal deporte – salud, sostiene, puede seguir siendo mítica o convertirse en causal, solo si se combinan ciertos elementos: sistematicidad de la actividad física, adecuada relación esfuerzo – reposo, cuidado del propio cuerpo y alimentación equilibrada.

José María Cagigal (1981), define al deporte como "Diversión liberal,

espontánea, desinteresada, expansión del espíritu y del cuerpo, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos más o menos sometidos a reglas" (p. 19).

Motivación

Para Maslow (1991), psicólogo norteamericano reconocido como uno de los principales estudiosos acerca del tema, la motivación es el impulso que tiene el ser humano de satisfacer sus necesidades. Maslow clasifica estas necesidades en 5 y las clasifica en forma de pirámide. En la base están las necesidades básicas, que son necesidades referentes a la supervivencia; en el segundo escalón están las necesidades de seguridad y protección; en el tercero están las relacionadas con nuestro carácter social, llamadas necesidades de afiliación; en el cuarto escalón se encuentran aquéllas relacionadas con la estima hacia uno mismo, llamadas necesidades de reconocimiento, y en último término, en la cúspide, están las necesidades de autorrealización.

Chiavenato (2000) toma como punto de partida los conceptos de Maslow y define a la motivación como el resultado de la interacción entre el individuo y la situación que lo rodea. Dependiendo de la situación que viva el individuo en ese momento y de cómo la viva, habrá una interacción entre él y la situación que lo motivará o no.

Motivación intrínseca: es aquella que surge desde el interior del propio individuo cuando realizas acciones por el mero hecho de disfrutarlos y de la pasión que tiene por las cosas que ejercita.

Motivación extrínseca: Deci y Ryan (2000) la conciben como “cualquier situación en la que la razón para la actuación es alguna consecuencia separable de ella, ya sea dispensada por otros a auto administrada” (p.10). Identifican varios subtipos dependiendo de lo centrada que esté en el individuo o en el exterior.

- *Regulación externa:* es la forma menos autónoma de motivación extrínseca y se refiere a los comportamientos que se llevan a cabo para cubrir una demanda externa u obtener una recompensa (Deci y Ryan, 2020).
- *Regulación introyectada:* Es la motivación que aparece cuando las personas realizan alguna actividad con el fin de evitar ansiedad o culpa, o bien para incrementar el orgullo o ver aumentada su valía. Como vemos, está

muy asociada con la autoestima, concretamente con mantenerla o aumentarla (Deci y Ryan, 2020).

- *Regulación identificada:* esta forma es algo más autónoma, y significa que el individuo comienza a dar una importancia personal a un comportamiento, buscándole su valor. Por ejemplo, un niño que memoriza las tablas de multiplicar porque para él es relevante conseguir realizar cálculos más complejos tendría una motivación de este tipo porque se ha identificado con el valor de ese aprendizaje (Deci y Ryan, 2020).
- *Regulación integrada:* esta es la forma más autónoma de motivación extrínseca, y ocurre cuando la identificación (la fase anterior) ya ha sido totalmente asimilada para la persona. Se contempla como una regulación que la persona hace de sí misma, auto observándose e integrándolo con sus valores y necesidades. Las razones por las que se hace alguna tarea se van interiorizando, asimilando y aceptando (Deci y Ryan, 2000).

Salud

El concepto de salud ha ido evolucionando, para bien, a lo largo del tiempo. En principio definido a partir de la ausencia de enfermedad, poco a poco se fueron reconociendo diversos componentes indispensables en términos de salud, como el bienestar.

La O.M.S ya desde el año 1946, sostiene que "salud no es solamente la ausencia de enfermedad, sino el estado de completo bienestar físico, mental y social del individuo", lo que determina que en la salud pública desarrolle nuevas áreas. El salto que se produce entre la noción d estado hacia la noción de modo de vivir, incluye "la experiencia subjetiva de gozo, también relacional, traducido en preocupación por el semejante".

El desarrollo conceptual comprende la noción de equilibrio mental y físico y la integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social, y posteriormente, como señala Salleras Sanmartí (1985) "El logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento dentro de los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad" o Terris (1980) propone la salud como "estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de

funcionamiento y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 52) (Bermejo Higuera, 2006).

Sedentarismo

La Real Academia Española define al sedentarismo en su primera acepción como “la actitud de una persona que lleva una vida sedentaria”, “de poco movimiento”. En cuanto a su origen, indica que proviene del latín “sedere”, que significa “estar sentado” (RAE,2020).

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S), en el año 2002, lo definió como "la poca agitación o movimiento" y distingue como sedentaria a aquella persona que realiza menos de noventa minutos de actividad física semanal. Señala que a nivel global uno de cada cinco adultos (20%), no realiza la suficiente actividad física. Asimismo, indica que la falta de ejercicio o sedentarismo disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso (O.M.S, 2002).

Por otra parte, Márquez, Rodríguez Ordax y Abajo Olea (2006) destacan que, en los últimos años, los cada vez más numerosos estudios epidemiológicos y experimentales vienen confirmando que la inactividad causa enfermedades y es posible establecer una relación entre actividad física y/o forma física y mortalidad global. Entre sus conclusiones señalan que las personas que mantienen niveles razonables de actividad, especialmente en la edad adulta y en la vejez, tienen una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura. En el mismo sentido, indican que el cuidado es necesario, dados los costos económicos en términos de enfermedad, ausencia del trabajo o sistemas de salud. Afirman que los costos médicos de las personas activas son un treinta por ciento inferiores a los que ocasionan aquellas inactivas. Podemos afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Bienestar

Según la O.M.S la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Bisquerra Alzina y Hernández Paniello, (2017) afirman, desde la misma perspectiva, que conviene distinguir que el bienestar presenta dos dimensiones: una personal y otra social. La

orientación que sostienen propone trascender “esta visión miope del bienestar personal individual para orientarnos hacia el desarrollo integral de las personas dentro de sus respectivas organizaciones” (p.59). El objetivo es lograr el bienestar social en interacción con el bienestar personal. Entendiendo al bienestar como el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica, distinguen:

- Bienestar físico: es la salud, entendida no solamente como ausencia de enfermedad, sino también como presencia de bienestar físico, psíquico y social (Bisquerra Alzina et al, 2017).
- Bienestar mental: es el equilibrio mental entre lo interno y experiencias externas. El individuo sano, con salud mental busca estar bien en su entorno social, vivir la plenitud de la vida aceptando sus emociones y manejar los diferentes tipos de emociones (Bisquerra Alzina et al, 2017).
- Bienestar laboral: es el estado deseado por los individuos que integran una organización, siendo esta la encargada de crear diferentes proyectos o programas que buscan proteger los derechos e intereses sociales de los empleados (Bisquerra Alzina et al, 2017).

Actividad física y Salud

La actividad física posee en sí numerosos beneficios científicamente comprobados para la salud, en relación con ello, se destaca su influencia en la reducción de diferentes enfermedades y por sobre todo las cardiovasculares y la tensión arterial. Cancer.net (2016) señala que realizar una actividad física de moderada a enérgica como parte de su estilo de vida reduce el riesgo de cáncer y de otras enfermedades crónicas, como las enfermedades cardíacas y la diabetes (Cancer.Net, 2016).

La actividad física de moderada a enérgica incluye caminar, nadar, andar en bicicleta o correr. Asimismo, destaca que una cantidad cada vez más amplia de investigaciones sugiere cualquier tipo de actividad para evitar estar sentado durante mucho tiempo ayuda a reducir el riesgo de cáncer, entre los que se señalan el cáncer de colon, de útero, de mama y de pulmón. Por otra parte, Hernández, Domínguez y Mendoza (2018) destacan la reducción de la diabetes tipo II.

Por ello, es recomendable la práctica sistemática de actividades físicas de toda índole para controlar el sobrepeso en niños y adolescentes, en especial como creación de un hábito saludable para toda la vida, siendo un tratamiento económico y eficaz para el control de la obesidad en las edades mencionadas y en el adulto mayor, en donde se pueden bajar los índices de que se presenten distintas enfermedades asociadas al envejecimiento.

Tiempo de Actividad física recomendada en personas de 18 a 65 años

Para la OMS, en un comunicado publicado en el año 2020, este grupo etario debería realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana (O.M.S 2020).

También deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud.

Pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud.

Se debe limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

La importancia de la Actividad Física en el ser Policía

La actividad física tiene gran importancia en la composición del cuerpo, es decir, en la cantidad de grasa, músculo y tejido óseo, así como numerosos beneficios para la salud, como ayudar a prevenir enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes. Por ejemplo, una actividad física regular y

en niveles adecuados, como caminar, andar en bicicleta o hacer deporte, mejora el estado muscular, cardiorrespiratorio, y la salud ósea y funcional, como así también reduce en manera muy amplia el riesgo de sufrir accidentes del tipo cerebro vascular e hipertensión, entre otras.

También se ha visto que la actividad física se relaciona con el estado de ánimo y puede tener efectos positivos en la salud mental y en situaciones de ansiedad o depresión. Estudios sugieren que el ejercicio moderado mejora el estado de ánimo o ayuda a mantenerlo en niveles altos.

Como regla general, la OMS recomienda 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos en el caso de que sea intensidad más elevada, o si es posible, una combinación de las dos.

La actividad física está directamente relacionada con la promoción de la salud, reducción de las patologías cardiovasculares y la mejora de la calidad de vida. Los agentes que trabajan en seguridad pública son considerados sujetos propensos en desencadenar problemas de salud como patologías cardiovasculares, metabólicas y psíquicas que tienen como causas principales la inactividad y el estrés. Sin embargo, según Andrade (2001), cabe señalar que los estudios sobre la falta de actividad física en la policía todavía son escasos.

En un estudio transversal con policías de la ciudad de Minneapolis/Estados Unidos sobre los niveles elevados de condición física y actividad física y los daños musculoesqueléticos a partir de entrevistas constataron que los policías con mayor condición física fueron menos propensos a dolores de espalda y dolor crónico. Los policías que practicaban actividad física presentaron cerca de un tercio de chance en el dolor de espalda y menos de la mitad para dolor crónica; y los policías con obesidad tuvieron tres veces más chance de dolor en la espalda que los policías con índice de masa corporal normal (da Silva, Matos, Valdivia, Cascaes y Barbosa, 2013).

En un estudio cualitativo experimental realizado por Geldman en la ciudad de Londres/Inglaterra para policías y agentes civiles que tuvo como objetivo determinar los efectos de la condición física pre-lesión sobre la gravedad inicial y de recuperación de lesiones de cuello entre tres y seis meses, los resultados aportan que la recuperación precoz de daños en el cuello es más probable en individuos con niveles medios y altos

de condición física antes de los daños, que en individuos con bajos niveles de condición física desde antes de los daños.

Otra pesquisa realizada en Holanda, que tenía objetivo de explorar la importancia de la intensidad relativa, duración media y volumen de actividad física en relación con los factores de riesgo de ECV y con síndrome metabólico a través de cuestionario, evaluación física y evaluación antropométrica, fue constatado que la actividad física y la condición física son inversamente asociadas con las anormalidades metabólicas, fue constatado que en lo que respecta a la actividad física, la intensidad específica es la principal característica para determinación de su efecto sobre los factores de riesgo para ECV. Sin embargo, en comparación con la actividad física, la condición física ejerce efectos más acentuados sobre cada uno de los factores de riesgo para patología vascular del corazón individualmente o combinada (da Silva, Matos, Valdivia, Cascaes y Barbosa, 2013).

La Condición Física y las fuerzas de Seguridad

Es frecuente ver efectivos o agentes de la Policía de La Provincia de Buenos Aires que descuidan su condición física, tanto los que realizan tareas de oficina como los que realizan tareas en la calle, ya sea arriba de un vehículo oficial, un moto vehículo oficial o los que caminan por zonas determinadas. En muchos casos se nota, a simple vista, que no están preparados para realizar un trote o correr a una velocidad determinada si el caso o problema al que se pueda enfrentar lo necesite.

Si bien es cierto que en ocasiones nos encontramos con agentes de policía que practican de manera habitual actividad física y deporte para estar en forma y mantener y aumentar su rendimiento en el ámbito profesional, en muchas ocasiones la actividad física realizada tiene un impacto bajo o incluso negativo en la propia actividad laboral.

En el caso de La Policía de La Provincia de Buenos Aires, el entrenamiento o condición física de sus agentes o numerarios, no es controlado de manera rigurosa por los entes superiores. Sí existe el curso de reentrenamiento, el cual consta de clases de tiro al blanco, clases de operaciones policiales, en la cual se practican las técnicas para moverse tácticamente, como esposar correctamente, actuar ante una situación de riesgo. Al mismo tiempo, en los mismos días, se imparten clases de defensa personal, que son técnicas defensivas para poder ser usadas en el caso de ser agredidos y también se

incluyen las clases de actividad física, que es una hora de actividad física en donde corren, hacen flexiones y realizan movilidad de los distintos grupos musculares.

A pesar de que el curso de reentrenamiento parece bastante amplio, la realidad es que estas actividades son llevadas a cabo cuatro días al año, con una distancia entre las mismas de cuatro meses: un día realizan la clase de tiro, que dura no más de una hora, siempre y cuando los convocados ese día terminen de disparar, otro día realizan la clase de operaciones policiales, defensa personal y de educación física, en un lapso de cuatro horas, terminando así el primer módulo del curso, volviendo para hacer el segundo módulo, que consta de las mismas actividades unos meses más tarde, sin realizar un seguimiento sobre los progresos personales e individuales, dando varias oportunidades en caso de no completar alguna clase de tiro al blanco.

En otros países, como Estados Unidos, a diferencia de lo mencionado, los entes encargados de controlar la condición física de los policías que componen la fuerza de seguridad ponen mucho énfasis en ello, siendo que para tal fin diseñan programas adecuados para poder ser llevados a cabo por los efectivos, realizando a su vez un exhaustivo control, con el objeto de que se cumpla de manera objetiva y se cumplan los objetivos propuestos.

El departamento de Policía de St. Paul, Minnesota, lleva realizando un programa de actividad física desde hace más de 25 años. Dicho programa se centra en la ejecución obligatoria de una serie de test físicos anuales donde no se exigen resultados mínimos. Estos test funcionan como agente motivador en los miembros del departamento, donde, según los resultados obtenidos, cada agente podrá ver la situación en que se encuentra y, en muchos casos, la mejora de sus capacidades físicas. Dicho planteamiento ha tenido tanto éxito que más del 50% de los agentes obtiene puntuaciones por encima de percentil 70 en todos los test y 1/3 del total obtiene resultados por encima del percentil 50. Sin perjuicio del test anual, también se ofrecen los servicios de seguimiento médico y de entrenamiento personalizado (Mugiment, 2015)

Sonia Quinones realizó una investigación en el Departamento de Policía de Hallandale Beach con el objetivo de analizar la necesidad de aplicación de un programa de actividad física periódica en dicha agencia. Los datos se recogieron a través de encuestas anónimas en este departamento de policía compuesto por aproximadamente unos 100 agentes. El 82% de los agentes afirmaron estar de acuerdo en la aplicación de

un programa físico periódico, un 77% veía positivo que se incentivase de alguna manera la participación en el mismo, un 50% afirmaba que este tipo de programas deberían de ser de obligado cumplimiento, un 45% afirmaba que deberían de ser voluntarios y un 5% no tuvo la respuesta clara. Si el departamento facilitase la práctica en dicho programa de actividad física durante la jornada laboral, el 90% de los encuestados afirmó que participarían en él (Mugiment, 2015).

Condición Física De Los Efectivos Policiales En la Provincia de Santa Fe

Numerosos estudios advierten que una policía en buen estado físico no solo puede realizar su tarea con mayor eficacia, sino que además transmite más confianza y seguridad.

Una nota web del diario La Capital, Bazzoni (2016) da cuenta de que en la Provincia de Santa Fe se realizará un Censo Policial que proveerá al Ministerio de Seguridad provincial por primera vez de un panorama general de los problemas de salud que afectan a los uniformados. El diagnóstico servirá para elaborar programas de prevención centrados en dos aspectos que, se presumen, comunes entre los recursos humanos: el sobrepeso y la poca actividad física. La nota contiene, además, segmentos de una entrevista a la subsecretaría de Formación y Desarrollo Policial, Ana Viglione. Entre los pasajes más destacados, la misma afirma: "Vamos a trabajar en dos sentidos: una concientización sobre una buena alimentación y en generar espacios en los cuales el personal pueda realizar ejercicios.

La preocupación por mejorar el estado físico de sus agentes no es exclusiva de la policía santafesina. Las horas de trabajo, los turnos rotativos y los altos niveles de estrés conspiran, en el personal policial, contra la posibilidad de ejercitarse o adoptar una alimentación saludable.

En la misma nota, el director del Instituto de Seguridad Pública, Aniceto Moran, afirma que sobrepeso es una de las variables que forman parte del examen médico al que se someten los aspirantes a ingresar a la carrera de policía en esa provincia. La medida se debe a que en la instrucción cadete debe realizar una actividad física intensa y regular, donde el exceso de peso puede resultar riesgoso tanto por los problemas que trae asociados, como complicaciones cardíacas, o por el riesgo de lesiones.

Señala que, de acuerdo con el reglamento de ingreso, los postulantes deben

contar con un índice de masa corporal (IMC) mayor de 18 y menor de 30. La medición del IMC se establece dividiendo el peso de una persona por su altura al cuadrado. Se considera que un adulto con un IMC menor a 18 puede presentar signos de desnutrición, por encima de 25 se habla de sobrepeso y a partir de 30, obesidad. Un IMC elevado supone mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes o trastornos del aparato locomotor.

Entre los postulantes para el ingreso a la policía, señala la nota, el sobrepeso no es una condición de rechazo importante, la cifra no alcanza el 5%. El problema, como ocurre en nuestra provincia, aparece más tarde, conforme los uniformados avanzan en la carrera. Actualmente, el personal policial no está obligado a someterse a exámenes médicos o pruebas de aptitud física en forma periódica.

Si bien existe una dirección de Sanidad Policial, la dependencia no tiene entre sus funciones el desarrollo de programas preventivos de salud. Los médicos policiales centran su tarea en la constatación de accidentes en servicio y el control de ausentismo que, advierten los profesionales del área, "es elevado".

La subsecretaria de Formación y Desarrollo Policial destacó que, con la realización del censo, por primera vez se tendrá información sobre los hábitos relacionados al cuidado de la salud del personal policial. Entre otras, se les preguntó a los efectivos si padecen enfermedades crónicas, la última vez que concurrieron al médico y si toman medicamentos, fuman o realizan actividad física en forma regular.

La encuesta permitirá conocer los problemas de salud más frecuentes entre los uniformados. Y, una vez que se terminen de procesar los datos, trabajar en la promoción de hábitos para combatir el sobrepeso y el sedentarismo. La idea es trabajar en la concientización en cuanto a la alimentación, ya que las cargas horarias de viaje, móvil y calle dificultan el acceso a una dieta balanceada. Y, por otro lado, se buscará generar espacios en los cuales los agentes puedan realizar actividad física.

Viglione declara que, en ese momento, los efectivos de la Tropa de Operaciones Especiales (TOE), Infantería y Comando tenían "una clara exigencia física, sin embargo, para el resto del personal existe el objetivo de sistematizarla y ofrecer la posibilidad de que los policías accedan a espacios adecuados".

La propuesta forma parte de una serie de acciones relacionadas con un plan de

reentrenamiento policial, pero aclaró que deberá traducirse en políticas concretas a partir de los datos obtenidos.

Fuerzas de seguridad y deportes

En los casos específicos de la preparación física de fuerzas de seguridad (militar y policial) Pozo et al (2016), en el marco de su investigación, analizan la literatura relacionada con el desarrollo de las capacidades físicas para la preparación del profesional de estas áreas. En muchos casos la modalidad elegida es la encuesta, en las que se exploran distintos aspectos, entre ellos, datos biográficos y socio-económicos, tareas, carga horaria, horas dedicadas a las prácticas deportivas, etc. Los contenidos de estas investigaciones se relacionan con muchos aspectos de la gestión de sus procesos, tales como el diseño de cuestionarios específicos para delimitar algunas informaciones relacionadas con datos biográficos de carácter deportivo militar.

Otro de los temas de interés relacionado con la preparación militar es la elevación de los resultados en las pruebas de admisión para acceder a las carreras militares (Flores, 2013), dada la relación entre la composición corporal y el rendimiento físico, y los aspectos que entre otras cosas permiten gestionar el estrés en las fuerzas armadas, tal y como se afirma en Bardera, García, & Pastor (2014), perfeccionando el modelo de evaluación del desempeño profesional del personal militar y policial ecuatoriano (Palacios, 2015).

En la encuesta realizada a 256 oficiales del Distrito de Policía 'Eugenio Espejo' en Quito, Ecuador, el objetivo de la investigación es indagar, a modo de diagnóstico preliminar- los gustos y las preferencias relativas a las actividades físico-recreativas, en vistas a las que se podrían implementar en el cuerpo policial del distrito mencionado.

El trabajo da cuenta de la situación policial -compartido con la fuerza de la Pcia de Buenos Aires- de largas jornadas de trabajo, sedentarismo, sobrepeso, lesiones y ausentismo. La falta de preparación física y de continuidad en los entrenamientos pone de manifiesto la necesidad de establecer un programa de preparación física específico y acorde a las tareas. Por este motivo es que varios de los autores ya citados comparten la visión acerca de llevar a cabo programas de rendimiento teniendo en cuenta las distintas funciones que deben cumplir las fuerzas policiales, entre ellas, capacidades combativas, resistencia física, velocidad, coordinación y rápida recuperación.

En este caso, Pozo et al (2016) señalan que el diseño debe contemplar las fortalezas y debilidades de los efectivos, así como las posibilidades y necesidades a satisfacer, a partir de los cuales se pueda establecer “un diseño eficiente de un modelo o programa de entrenamiento deportivo o plan físico-recreativo”.

Para el caso del diseño e implementación de actividades físico-recreativas en el cuerpo policial ecuatoriano, destacan algunas obras publicadas que se relacionan con la incidencia de las actividades físico-recreativas en la condición física de mujeres aspirantes a policías de la provincia de Pichincha, además de la realización de diferentes pruebas de valoración del rendimiento como diagnóstico inicial de la preparación física en la Escuela Superior de Policía.

Sin embargo, afirman:

(...)la bibliografía nacional e internacional carece de documentos que sirvan de guía para implementar un programa de actividad física específica para policías ecuatorianos, teniendo presente las características del entorno socio-cultural, las necesidades y posibilidades del cuerpo policial y las instituciones policiales (Pozo et al, 2016, 2º apartado).

Por ello, el objetivo de la investigación es cumplimentar un diagnóstico preliminar de los gustos y las preferencias en cuanto a las actividades físico-recreativas que se podrían implementar en el cuerpo policial del Distrito Policial Eugenio Espejo en Quito. Entre sus resultados se destaca que el 75% (192 policías) plantearon que nunca realizan actividades físico-recreativas, mientras que el resto (64 policías: 25%) las realizaban de forma esporádica. Posteriormente, por medio de entrevistas informales, las actividades esporádicas mencionadas por el 25% de la muestra estudiada enunció que se trataba de actividades pasivas cuando existía alguna fiesta especial de las que se celebran en el Ecuador (Pozo et al (2016).

La Motivación y las Fuerzas de Seguridad

En toda organización el talento humano es el recurso más valioso con el que se cuenta, ya que gracias al equipo de personas comprometidas es posible alcanzar las metas y logros previstos dentro del plan de desarrollo y/o de gestión para enrumbarse hacia el horizonte institucional. Inherente al talento humano están ciertos elementos que permiten dicho avance como el nivel de compromiso y responsabilidad, el

cumplimiento de deberes, el clima organizacional, el liderazgo y la motivación, destacándose este último elemento como el “motor” de los anteriores, dado que gracias a la motivación se logran desempeños aceptables dentro del personal y un ambiente más ameno.

En el caso de las policías, es frecuente que cuando ingresa como alumno o cadete, generalmente el aspirante se encuentre motivado a ser policía. Sin embargo, dadas las tasas de desempleo, sobre todo en los jóvenes sin experiencia, el empleo estatal, percibido como seguro y la alta demanda de aspirantes, un porcentaje no menor accede a la policía por motivos diferentes a los vocacionales.

Aun en los policías por elección vocacional, en el transcurso de sus funciones la convicción comienza a debilitarse. La falta de motivación presenta diversos factores, como la falta de reconocimiento de la tarea, la visión de la sociedad sobre la policía, las políticas implementadas por los dirigentes de turno que desconocen la opinión y saberes de los afectados e imponen reformas y contrarreformas, la aplicación de sistemas de depuraciones y “purgas”, el incumplimiento de las leyes por parte de las autoridades, etc., que tienen, entre los más perjudicados, a la población y la imagen policial.

Con relación a lo antes planteado, un término opuesto a motivación es desmotivación, generalmente definido como un sentimiento de desesperanza ante los obstáculos o como un estado de angustia y pérdida de entusiasmo, disposición o energía, aunque puede verse como una consecuencia normal en las personas cuando se ven bloqueados sus anhelos por diversas causas, tiene consecuencias que deben prevenirse, también se podría decir que la desmotivación es un estado interior limitador y complejo, que puede ser caracterizado por la presencia de pensamientos limitantes y sensación de desánimo que pueden afectar el logro de objetivos tanto personales como organizacional.

Fonseca Mora (2016) enumera, a nivel específico, los diversos factores que pueden generar desmotivación en los integrantes de las fuerzas de seguridad, entre ellos:

- La ausencia vocacional
- La falta de interés
- Poca o ninguna implicación en la institución

- Frustración en las metas personales
- La falta de reconocimiento
- Un comportamiento poco humano de parte de los supervisores y jefes
- Turnos de trabajo no acordes con el estilo de vida
- Falta de apoyo en iniciativas
- Trabajar lejos de su domicilio o de su familia

Cada uno de ellos, entre otros, afecta la motivación para cumplir con la tarea y disminuye el desempeño laboral, la disposición al trabajo y, por lo tanto, también afecta negativamente el clima del lugar de trabajo.

Según Chiavenato (2000), a través de la motivación se pueden reflejar los valores, actitudes y creencias de los miembros de la organización, constituyendo así la personalidad de la misma, siendo la motivación, “La voluntad de ejercer un esfuerzo persistente y de alto nivel a favor de las metas de la organización, donde el hombre es considerado un animal complejo”. (p. 6). Es por ello que se considera que el individuo está dotado de necesidades complejas y diferenciadas; las cuales orientan y dinamizan el comportamiento habitual, por lo tanto, cuando alguien está motivado suele poner todo su empeño.

Noguera (2014) analiza la motivación y su incidencia en el desempeño laboral de los policías de Carabobo. Su punto de partida es dar cuenta de la situación actual de la motivación y la identificación de los factores intervinientes, a fin de proponer acciones que promuevan una adecuada motivación para un eficiente desempeño laboral de los funcionarios policiales. Para su estudio tomó como referencia teorías y puestas en práctica de distintas organizaciones públicas y privadas, particularmente instituciones policiales.

A la par de la investigación documental, realizó una encuesta entre 43 funcionarios policiales en la que indagó la incidencia de la motivación en el desempeño laboral. Se trata de una investigación cuantitativa. En el marco de su recorrido documental señala que el sindicato de funcionarios de la policía de Cerdanyola del Valle, España, atribuye el éxito de las organizaciones toda organización al componente

humano, entendido la columna vertebral de la estructura, ya que es quien patrulla, protege y ejecuta las tareas. Las metas de la organización dependen de estas funciones. Señalan como factor desmotivador el accionar del gobierno, que generalmente ignora las necesidades de la fuerza.

Por otra parte, resalta los métodos del gobernador del Estado de Lara, que, para generar una mayor motivación al personal policial entrega incentivos en dinero para los policías que recuperan armas de fuego, por el desempeño en los diferentes operativos de seguridad y los incluye en "los planes de viviendas y vehículos, con la finalidad de aumentar el compromiso social que tienen actualmente los miembros de dicha institución, y que esto a su vez ha dado mejores resultados en los planes de seguridad".(Noguera, 2014, p.21).

En contraposición, la policía de Carabobo, de la que se ocupa el estudio, junto con otras, recibe críticas y acusaciones por parte del gobierno, que desmotivan a quienes diariamente arriesgan su vida, con sueldos escasos y sobrecarga horaria, situaciones que inciden en la calidad del servicio que prestan (Noguera, 2014).

Como resultado de la investigación, Noguera (2014) halla que el 70% de los encuestados -que reconoce haber estado motivado en el ingreso a la policía- se encontraba desmotivado, por tres causas principales las bajas remuneraciones, la inadecuación del equipamiento y la falta de respaldo de la institución en situaciones de crisis.

Hernández (2009) realizó el análisis de las teorías clásicas de la motivación humana como marco para la elaboración y diseño de un cuestionario de evaluación de la motivación, posteriormente aplicado a una población y muestra de sesenta (60) profesores. Considera como factores intrínsecos de la motivación el estado emocional, sentimientos de logros, autoestima en el trabajo, realización personal y laboral, la motivación afirmativa, y como factores extrínsecos, las condiciones laborales, la relación con la supervisión, las relaciones con los compañeros y los salarios.

Como resultado, la investigadora plantea que las variables referidas a la supervisión, la identificación con la organización, las relaciones entre pares, las condiciones de trabajo y las recompensas inciden en el estado emocional de los trabajadores, posibles sentimientos de desmotivación Hernández (2009).

Los trabajos citados guardan relación con la presente investigación a partir de la preocupación en torno a las motivaciones laborales, tanto intrínseca como extrínseca, que pudieran influir en la calidad de la prestación del servicio. En los dos casos anteriores, se trata de dos profesiones que prestan servicio a un colectivo y que -de alguna manera- recae directamente en los más vulnerables, de ahí la importancia de tener a un personal con un autoestima muy alta y debidamente motivada para cumplir su función. Las condiciones que afectan la motivación en los estudios citados comparten las principales variables que atraviesa la policía de la Pcia de Bs As, bajos salarios, falta de reconocimiento, equipamiento inadecuado o insuficiente, falta de respaldo institucional, ausencia de incentivos, entre los más generales.

Bienestar en las fuerzas de seguridad

Como señala Coca Muñoz (2017):

Poco se escucha y analiza sobre la protección y el cuidado del policía en el ámbito laboral. El imaginario colectivo los considera máquinas incansables y les exige una entrega extraordinaria para aniquilar el crimen. Se soslaya la dimensión laboral y personal del policía, se ignora su cansancio y riesgo a perder la vida, sus aspiraciones personales y preocupaciones familiares. (p.1)

La O.M.S resalta la influencia en la salud física y mental de los trabajadores de un entorno laboral saludable, como generador de bienestar, mejorando la productividad de las organizaciones prestadoras de servicios, ya que trabajadores saludables se desempeñan mejor. Por otra parte, disminuye el impacto económico relacionado con los costos por enfermedades y accidentes de trabajo. Estos se minimizan cuando existe un interés sobre la salud y el bienestar de los trabajadores, invirtiendo para ello en programas preventivos o que propicien ambientes laborales saludables (O.M.S, 2010).

El trabajo policial presenta diversos factores generadores de estrés: el riesgo de vida, la responsabilidad de sobre la vida y la seguridad de las personas, en función de salvaguardar la seguridad pública, a esto se suman los otros factores ya citados como desmotivadores, tanto intrínsecos como extrínsecos. La percepción de malestar laboral, en ese sentido, disminuye la motivación y la disposición de desempeñar adecuadamente su trabajo.

Por tanto, como afirma Coca Muñoz (2017) “existe una relación directa entre las

condiciones laborales de los agentes policiales y el óptimo desempeño de sus funciones de brindar seguridad pública”. (p.5)

La salud y la seguridad laborales constituyen una disciplina muy amplia que abarca múltiples campos especializados, al decir de Coca Muñoz (2017):

a) El fomento y el mantenimiento del grado más elevado posible de bienestar físico, mental y social de los trabajadores, sea cual fuere su ocupación;

b) la prevención de las consecuencias negativas que las condiciones de trabajo pueden tener en la salud de los trabajadores, en otras palabras, protección de los empleados en su lugar de empleo frente a los riesgos que puedan dañar su salud;

c) la colocación y el mantenimiento de los trabajadores en un entorno laboral adaptado a sus necesidades físicas o mentales; y

d) la adaptación de la actividad laboral a los seres humanos (p.12-13).

La Salud y el Personal policial

Sedentarismo y salud

Cuando más tiempo se pasa sentado y más estresante sea un trabajo, peor será la salud. Cuando más largas e inflexibles sean las jornadas laborales, menos tiempo se tiene para ejercitarse, ocasionando esto un declive o indicador de una mala condición física que viene acompañado por malas condiciones de salud.

La Asociación Estadounidense del Corazón (A.H.A) mediante una investigación realizó un ranking de los trabajos menos saludables, analizando para ello los datos sobre la presión arterial, el índice de masa corporal (IMC), el colesterol, el azúcar en sangre, la actividad física, el hábito de fumar y la calidad de la dieta de 5.566 trabajadores estadounidenses, tanto hombres como mujeres en la categoría de transportes, venta y administración, industria alimentaria, servicios de seguridad y gerencia y profesionales libres.

Con respecto a los referidos a los Servicios de Seguridad, de los policías y otros profesionales de similares áreas de la seguridad que formaron parte de la investigación, el 90% son propensos a tener sobrepeso u obesidad, el 77% malos niveles de colesterol y el 35% la presión arterial alta, resultando al final del estudio, que los policías son los

que peor tienen en malas condiciones su estado de salud, resaltando esto la importancia en el cuidado de la misma que estos no poseen.

Como afecta el Sedentarismo a los efectivos Policiales

Shapira (2002), en una nota aparecida en La Nación, afirma que según datos del Servicio de Calidad de Vida recabados desde 1991 que incluye a 6000 funcionarios de la policía federal, los policías argentinos reúnen mayores factores de riesgo de infarto que el resto de la población.

Estos resultados, en ese momento, originaron un programa especial de prevención que estableció -entre otras recomendaciones- un chequeo obligatorio de salud a los policías en condiciones de ascender de grado.

Los datos obtenidos se compararon con los de una muestra de 14.000 personas en todo el país. Las cifras del informe indican que el 28% de los policías es hipertenso, - un 5% por encima de la población en general-, el 70% presenta sobrepeso u obesidad - frente al 53% -, el 45% es fumador -contra un 39% -, el 45% tiene dislipemias (trastornos en los lípidos, como la hipercolesterolemia), y sólo el 18% realiza actividad física, mientras la población en general el sedentarismo se calculó en un 56%.

Jorge Tartaglione, jefe del Servicio de Calidad de Vida de la Policía Federal Argentina y vicepresidente de la Fundación Cardiológica Argentina, destaca que, si bien son conocidos los riesgos de la labor policial, el estudio del riesgo médico presenta datos reveladores, y no existen estudios similares en el mundo.

Entre las causas el médico indica que el hecho de estar en la calle genera una mala alimentación, a lo que se suman el sedentarismo, el mayor número de fumadores y el stress que genera la posibilidad de perder la vida y las críticas de la gente.

Otros factores de riesgo que más inciden sobre la salud de los policías reconocidos por el estudio son cantidad de días promedio de trabajo -el 52% trabaja más de cinco días por semana- y los horarios rotativos, que afecta al 73%. Estas condiciones conllevan un alto costo afectivo, en tanto impide las relaciones familiares o las limita a unas pocas horas semanales.

Tartaglione refiere que las enfermedades cardiovasculares representaban en ese momento un 36% del total de muertes y en el año '91 descubrieron que el mayor

número de infartos y enfermedades coronarias pertenecía a la policía. Analizado en términos económicos implica que:

Algunas de las consecuencias evitables observadas ese año fueron 6387 días de internación anuales en el Servicio de Cardiología del Hospital Churrucá, 20 mil días de inasistencia laboral (de los cuales el 75% tenía como causa la enfermedad coronaria o sus factores derivados), 120 bajas laborales al año y otros costos adicionales. A partir de estos datos se realizó el Estudio de Detección de Factores de Riesgo en la Policía Federal (Efrico), en el que se determinaron las cifras que colocan a la fuerza de seguridad en condiciones de riesgo de infarto mayor que el de la media poblacional (Shapira, 2002).

Por otra parte, una revisión sistemática sobre la salud policial en Brasil identificó un pequeño número de artículos seleccionados relacionados a la actividad física y al estado nutricional. En este sentido, a pesar de la prevalencia de las patologías psíquicas en la actuación de seguridad pública, se puede considerar una debilidad en las discusiones ocurridas en las décadas finales de este siglo sobre la salud pública que segmentaban y acentuaban las diferentes instancias del concepto de salud, pues no se puede ignorar que los agentes de seguridad pública están expuestos a todas las patologías típicas de las sociedades modernas relacionadas con enfermedades crónicas degenerativas. En este sentido, se puede destacar que casi la mitad de la población de los países desarrollados presenta exceso de peso corporal y parte considerable de las muertes en el mundo ocurren por enfermedades cardiovasculares, ambas causas y efecto del estilo de vida sedentario predominante en la actualidad (Ramos de Souza, E y De Souza Minayo, 2005).

Orígenes de la Policía de la Provincia de Buenos Aires

El Ministerio de Seguridad de la Provincia de Buenos Aires, señala que es el Decreto 2745/55 el que establece como fecha de creación de la policía de la Provincia de Buenos Aires el día 24 de diciembre de 1821, decreto que no aún ha sido derogado.

Posteriormente, el decreto Ley 21984/56 instituye dos temáticas distintas, por un lado, la creación de la policía de la Provincia de Buenos Aires el 13 de diciembre de 1880 y por el otro, el día de esta policía en la misma fecha. Este decreto es derogado por el decretado 12711/61.

Finalmente, los decretos 12711/61 y el 829/93 ratifican el 13 de diciembre como el día de la policía provincia de Buenos Aires, en tanto que el decreto 2745/55 sin haber derogado instituye la fecha de creación como el 24 de diciembre de 1821.

De todo esto puede inferirse que el día de la policía de la Provincia de Buenos Aires se conmemora el 13 de diciembre, estándose por cumplir 141 años de su reorganización y el día de su creación el 24 de diciembre de 1821, estándose por cumplir 200 años.

Comisaria de Lanús Décima

Se encuentra ubicada sobre la calle Coronel Aguilar número 3635 entre calles Matanza y Chascomús, del Partido de Lanús, Provincia de Buenos Aires, República Argentina. Esta Comisaria se encuentra a cargo de la seguridad de 206 manzanas del barrio Villa Barceló.

Actualmente cuenta con cuarenta y dos efectivos policiales, once son mujeres, de las cuales tres de ellas realizan tareas de prevención en la calle, más precisamente en recorrida a bordo de los móviles o realizando recorrida a pie por las zonas que así lo requieran, mientras que las restantes realizan tareas administrativas dentro de la Comisaria. Entre los efectivos masculinos, uno de ellos es el Jefe o titular, que realiza tareas de control general sobre todas las acciones que suceden en la Comisaría, otro es el Segundo Jefe, que tiene una función similar, pero más específica en cuanto controla la realización de diversas tareas, y tres Oficiales con la misma jerarquía, que realizan la función de jefe de turno, en horarios nocturnos, cuando el primer o segundo jefe no se encuentran.

Luego, en función de las jerarquías, se encuentran tres oficiales de servicio, que son los encargados de tomar denuncias, tres secretarios de los oficiales de servicio y veinte efectivos que realizan distintas labores, como ser la de recorridas a bordo de los móviles, recorridas a pie y la función de imaginaria de calabozos, donde hay alojados veinte detenidos. Esta última función implica que se encuentra dentro del sector de calabozos, en ambiente separado por rejas, detrás de las cuales se encuentran los detenidos. Permanece allí “encerrado” en su sector al cuidado o atención de los detenidos, que resulta ser una de las funciones más importantes y peligrosas, ya que en muchas ocasiones, estos detenidos están al acecho para poder fugarse, pudiendo en

ocasiones intentar agredir al personal policial que se encuentra allí, arrojándole agua caliente o intentando golpearlo cuando se acerca para tomar datos.

Características edilicias

La comisaria resulta ser una edificación de mampostería compacta, que cuenta con once ambientes, el primero destinado al despacho del jefe, el segundo funciona como guardia, es decir donde entran las personas en primera instancia a la comisaria de realizar cualquier trámite, el tercero es la oficina del oficial de servicio, donde se toman las denuncias, el cuarto es la oficina del segundo jefe, el quinto y sexto son los baños para mujeres y hombres, el séptimo está destinado a la oficina de judiciales, que es donde se realizan diligencias administrativas que ordenan los fiscales o jueces, el octavo está destinado a la oficina de personal, que es donde se hallan los registros de todos los numerarios, el noveno está destinado a cocina comedor, el décimo es la oficina de Administración y operaciones y el onceavo está destinado a la oficina del Gabinete de Prevención Criminológico, que es la oficina en donde trabajan los efectivos que realizan tareas de inteligencia. En la parte trasera se encuentra el sector de los calabozos, lugar destinado al alojamiento de los detenidos por causas penales.

Horarios y carga laboral

Según lo dispuesto en la Ley 13982, los efectivos policiales deben de cumplir cuarenta y ocho horas semanales, las cuales pueden ser divididas en la semana de la siguiente manera:

8 horas de servicio de lunes a sábado.

12 horas de servicio por 36 horas de franco.

16 horas de servicio por 32 horas de franco.

24 horas de servicio por 48 horas de franco.

El horario ordenado por la superioridad en la Localidad de Lanús es el de 16 horas de servicio por 32 horas de franco. A ello se le suma, de ser necesario para la operatividad (recorrida en móviles, traslado o custodias de detenidos) 8 horas más, que sumadas a las 16 horas hacen un total de 24 horas corridas de trabajo. Asimismo, la mayoría de los efectivos en sus días libres siguen trabajando, realizando tareas de

seguridad en distintas entidades que contratan el servicio de policía de la Provincia de Buenos Aires, llamados estos servicios Policía Adicional.

La realización de estos servicios obedece en gran medida a los bajos sueldos, que en algunas categorías no alcanza a cubrir la denominada canasta básica y en sus necesidades y las de sus familias, muchos de ellos con compromisos surgidos de distintos préstamos, cuyas cuotas se debitan de su sueldo.

También los efectivos policiales deben realizar un servicio adicional, aparte del mencionado, en las canchas de fútbol en donde se jueguen partidos de las distintas divisiones del Fútbol Argentino. Esta tarea es obligatoria, se abona en el día o en la semana. La notificación se realiza por escrito y, de no asistir, son sancionados.

Una sanción aplicada a un efectivo policial implica una quita de un día de su sueldo. Estas sanciones pueden variar de 1 a 8 días.

Metodología de trabajo

El presente estudio posee un enfoque de diseño descriptivo, cuantitativo, en el que se recopiló información para ser utilizada en el análisis estadístico de los sujetos de estudio.

Procedimiento

Se aplicó el GPAQ que pertenece al cuestionario de la O.M.S sobre la actividad física, que consta de dieciséis preguntas personales.

Las encuestas se llevaron a cabo en el periodo abarcativo de los meses julio y agosto del año 2021, habiéndose obtenido un cien por ciento de aceptación por parte de los efectivos para la participación de la encuesta.

El rango de edad se encuentra comprendido entre los 24 y 60 años. Los entrevistados realizaron el cuestionario respondiendo a una serie de preguntas y puntos específicos, realizado a través de una muestra (grupo de estudio manejable) de entre una población de cuarenta y dos efectivos policiales de la Comisaria de Lanús Decima.

Se obtendrán datos posicionales que manifiestan el grado de información sobre la temática de investigaciones propuestas por el diseño.

Variables

Para la realización de este estudio se utilizarán las siguientes variables:

Sexo: Hombre/ Mujer

Si realiza actividad física o deporte: Leve, moderada o enérgica

Cuántas horas semanales le dedica a la actividad física: 30 minutos, 60 minutos, 120 minutos, 150 minutos, 180 minutos o 210 minutos.

Los motivos por los que no realiza actividad física:

No le interesa, no tiene tiempo, tiene otras prioridades, está cansado.

Si conoce los beneficios de la Actividad física: Si los sabe o no los sabe

Qué tipo de deporte practica: Fútbol, básquet, rugby, tenis, otros.

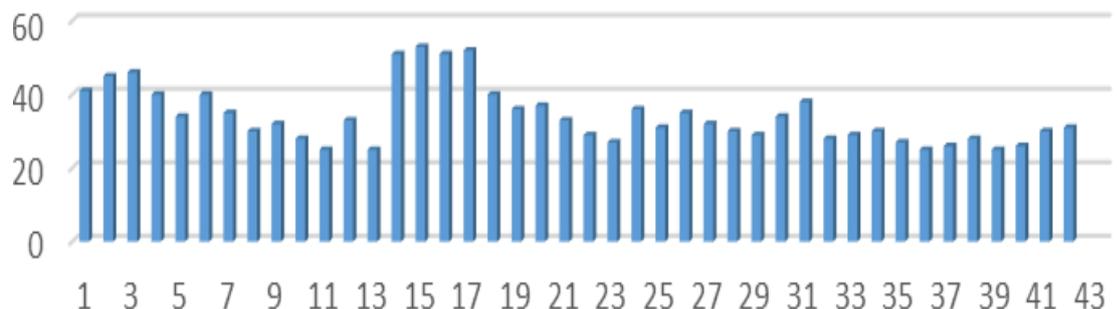
¿Estarían dispuestos a poner en práctica un plan de ejercicios: ¿Leves, moderados o enérgico?

Técnica e Instrumento de recolección de datos

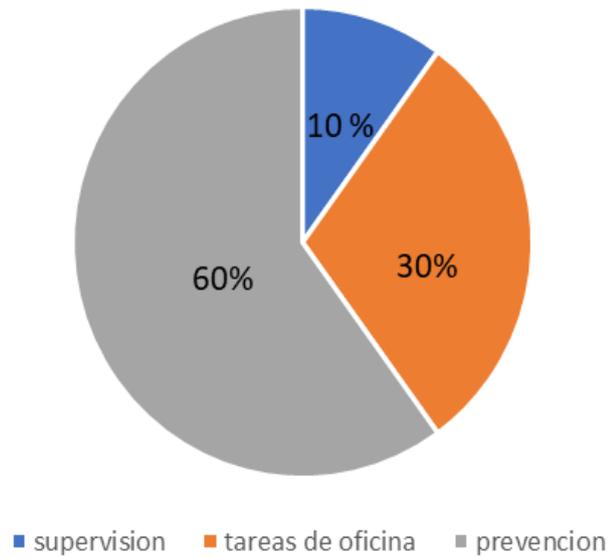
Se realizó el cuestionario mencionado al que se le sumaron ítem de carácter sociodemográfico con el objeto de recabar información sobre los entrevistados (edad, tipos de actividad - actividades de supervisión, de oficina y de recorrida- sexo y horario.

Resultados

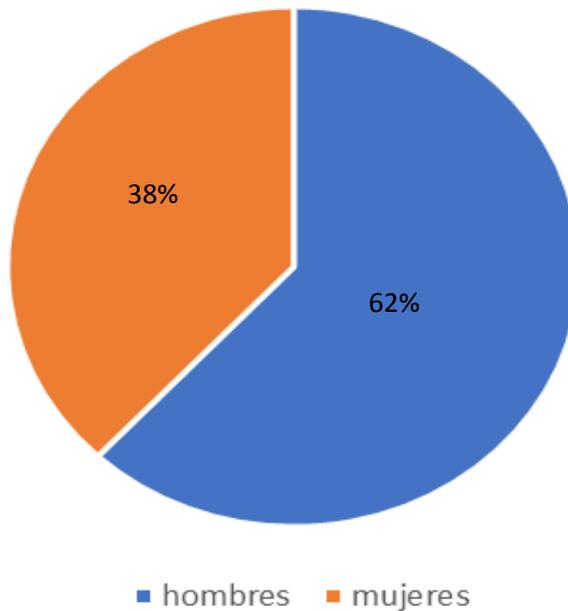
Gráfico 01- Edades



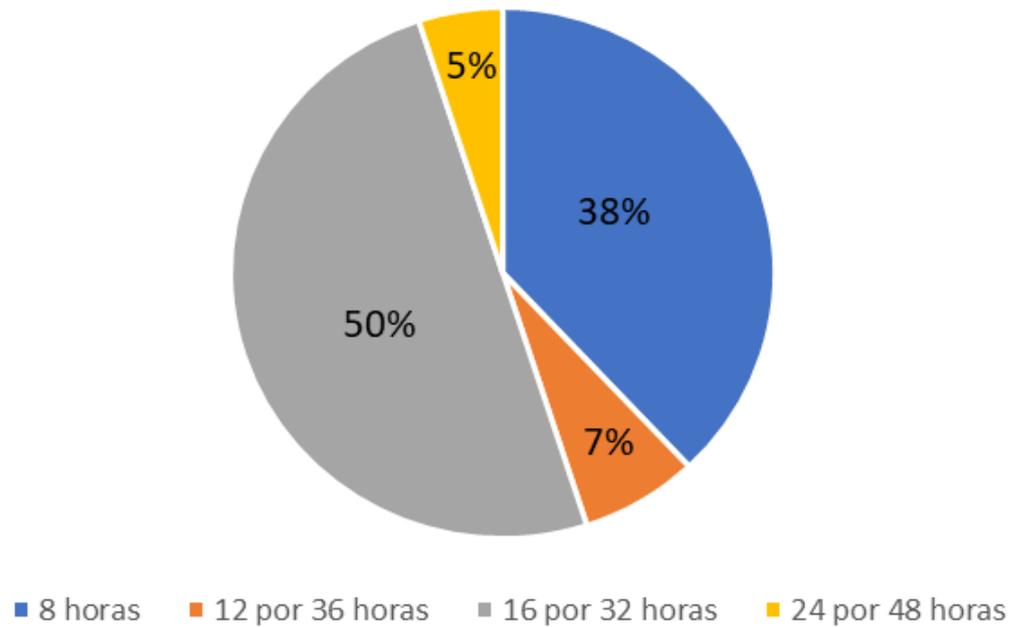
En el gráfico de columnas se observa las distintas edades de los entrevistados (grafico 01).

Gráfico 02- Labores que realizan

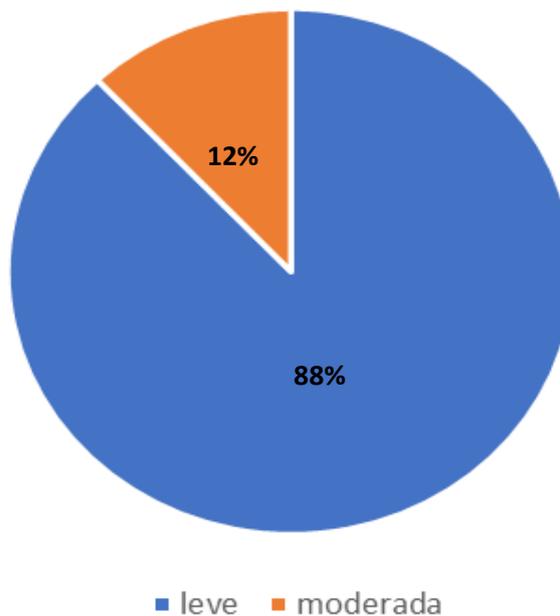
En el gráfico se observa que los entrevistados que realizan tareas de supervisión, los Oficiales jefe, son el 10 %, los que realizan tareas de oficina el 30 % y los que realizan tareas de prevención en recorridas son el 60 % (Gráfico 02).

Gráfico 03- Sexo

Aquí observamos que el 62 % de los entrevistados son hombres y el restante 38 % son mujeres, viéndose claramente la mayoría de personal masculino (Gráfico 03).

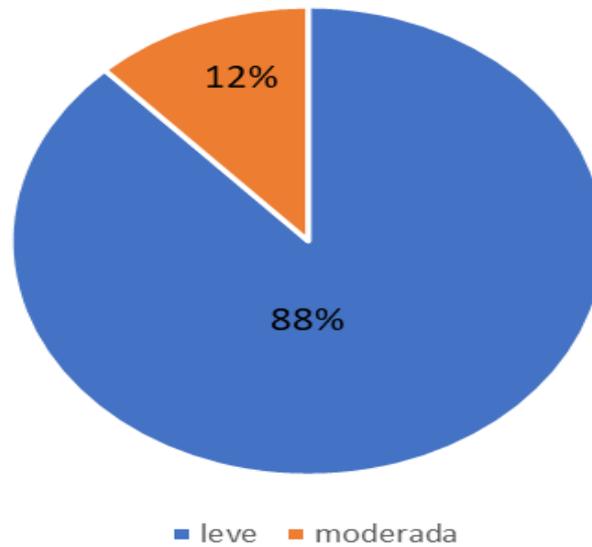
Grafico 04- Horarios

Se aprecia en el gráfico circular que el 38 % cumple 8 horas diarias, el 7 % trabaja 12 por 36 horas, el 50 % trabaja 16 por 32 horas y el restante 5 % trabaja 24 por 48 horas (Grafico 04).

Gráfico 05- Tipos de actividad física

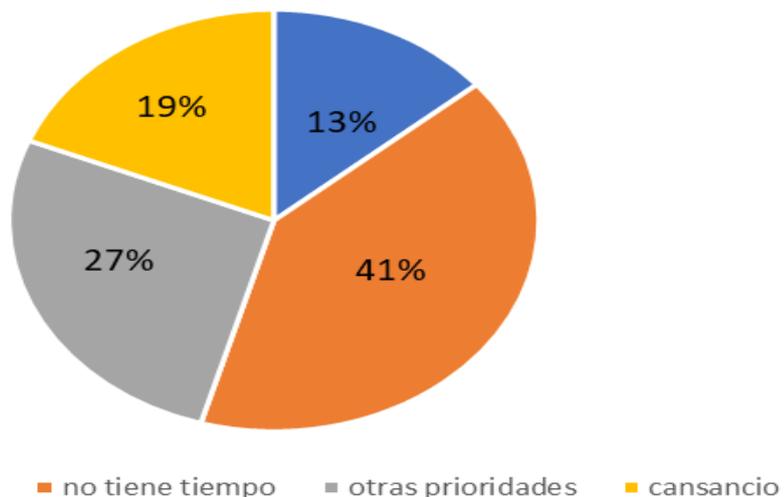
Según el tipo de actividad física, 88% realiza actividades físicas leves y el 12 % moderadas (Grafico 05).

Gráfico 06- Horas semanales que le dedican a la Actividad física



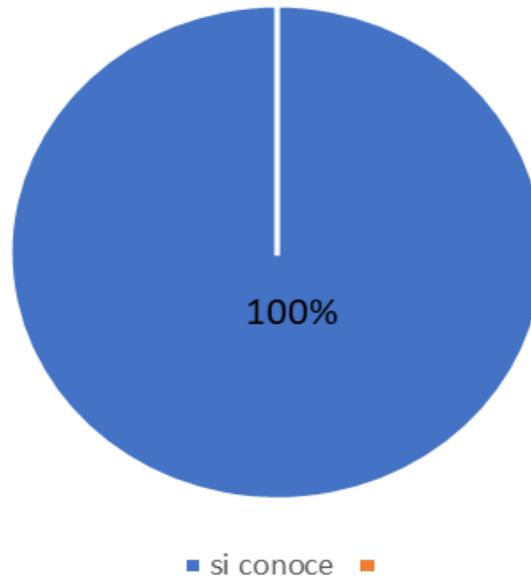
Aquí observamos la cantidad de horas semanales que le dedican los entrevistados a realizar actividad física, encontrándonos con que en el margen de la actividad física leve tenemos el 88 %, mientras que en el margen de actividad física moderada tenemos el 12 %. (Gráfico 06).

Gráfico 07- Motivos por los que no realizan actividad física



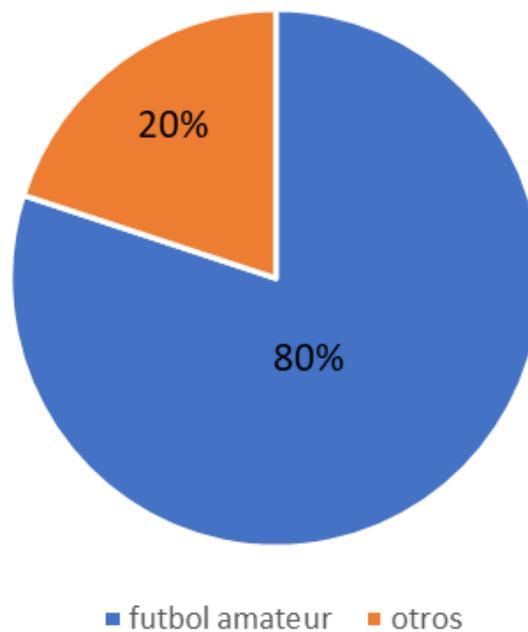
Con relación a los motivos por los cuales no realizan actividad física, se logra observar en el gráfico que al 13 % no le interesa realizarlas, el 41 % no tiene tiempo debido a que trabaja horas extras y adicionales, el 27 % refirió que tiene otras prioridades y el restante 19 % manifestó estar cansado después de trabajar como para realizar actividad física (Gráfico 07).

Gráfico 08- ¿Conoce los beneficios de practicar Actividad física?



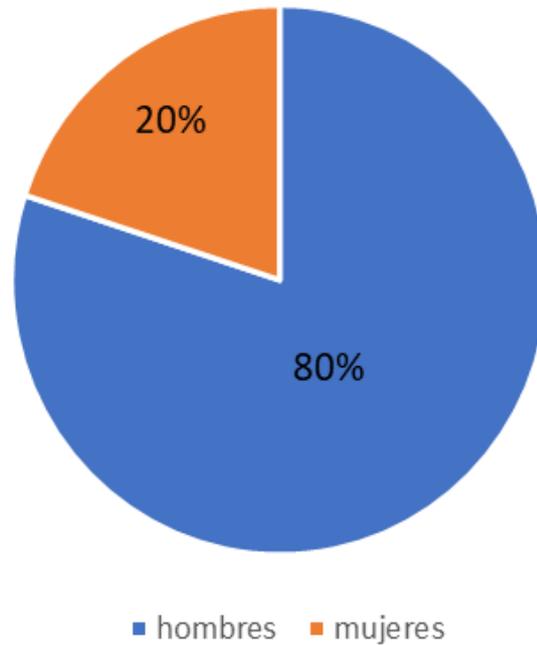
En el siguiente grafico se les preguntó a los entrevistados si conocen el o los beneficios de practicar actividades físicas, obteniendo un 100 % de respuesta afirmativa en cuanto a saber estos beneficios, a pesar de que muchos de ellos no realizan lo mínimo recomendado por la O.M.S (Grafico 08).

Grafico 09- Tipo de deportes que practican



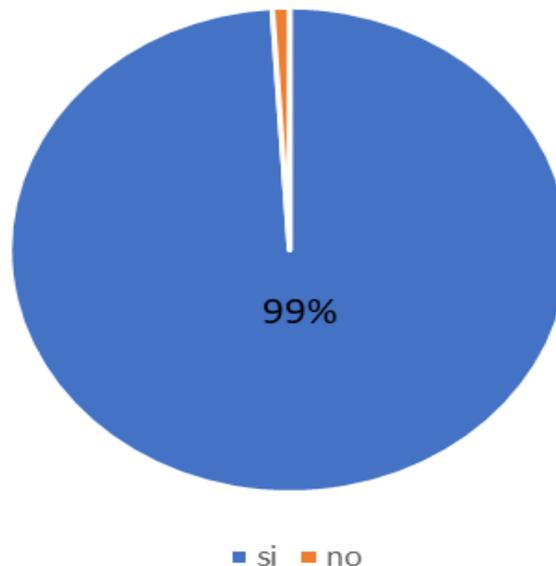
De los entrevistados que realizan deportes, un 80 % practica fútbol de manera amateur, entre amigos, en la semana y el restante 20 % practica otro tipo de deportes como ser running y natación (Grafico 09).

Gráfico 10- Porcentaje de hombres y mujeres que practican actividad física

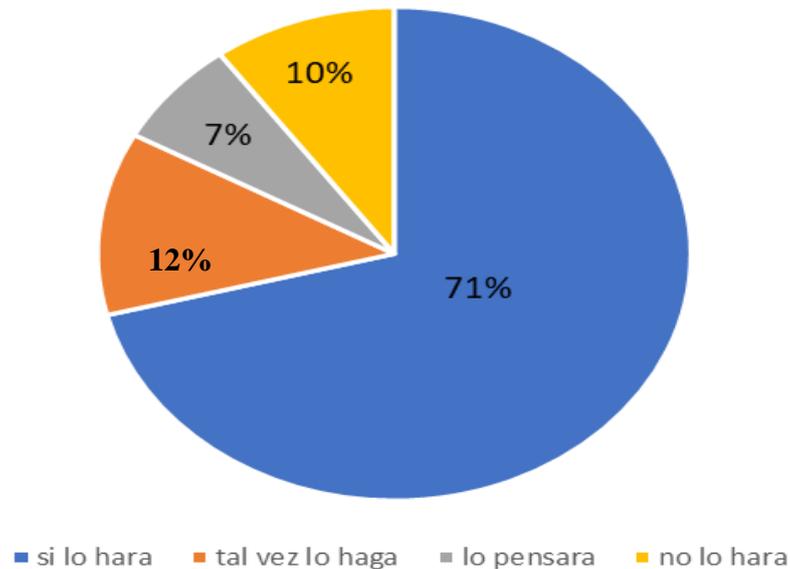


Del 100 % de los entrevistados que, si practican actividad física moderada y hacen algún tipo de deporte, se observa en el gráfico que el 80 por ciento corresponde a los hombres y el 20 por ciento representa a las mujeres (Gráfico 10).

Gráfico 11-¿Les interesaría conocer un plan de ejercicios?



En este grafico observamos que 99 % estaría dispuesto a poner en práctica un plan de ejercicios, ya sea de intensidad leve, moderada o enérgica y el 01 % no estaría dispuesto (Grafico 11).

Gráfico 12- Predisposición y compromiso a realizar los ejercicios

A modo de agradecimiento por la colaboración y con el objeto de acompañar una posible motivación a partir de la encuesta, se ofreció a los entrevistados una guía de ejercicios. En este último gráfico observamos la predisposición y compromiso de los entrevistados a la cumplimentación efectiva de la guía de ejercicios, habiéndose obtenido un 71% de respuestas positivas, un 12% que se encuentra en duda, un 7% que lo pensará, y un 10% que no realizará los ejercicios propuestos (Gráfico 12).

Discusión

En función de los resultados, podemos apreciar que sólo un mínimo porcentaje de los efectivos realiza actividad física moderada. La actividad física leve, declarada por el 71% de los entrevistados, incluye actividades de la vida diaria, así como los patrullajes a pie. Las cifras son similares a las obtenidas en los estudios citados de policías que comparten el tipo de carga horaria y la distribución de las tareas.

En este sentido, la demanda laboral y el sedentarismo de algunas funciones obstaculizan el desarrollo de actividades de preparación física, con las consecuencias que acarrea. Con relación a los motivos por los cuales no realizan actividad física, si se suman.

Los que afirman no tener tiempo y los que tienen otras prioridades, alcanzan la cifra del 68%. Si agregamos el cansancio, resulta que el 86% encuentra impedimentos a la hora de asignar a la preparación física un lugar en su vida diaria. El desinterés (14%) es preocupante, sin embargo, los estudios analizados no existen datos para comparar con los estudios hallados.

Conclusiones

La presente investigación partió del objetivo de determinar los niveles de actividad física de los efectivos de la Policía de la Provincia de Buenos Aires, que prestan sus servicios en la Comisaría Décima de Lanús, en Villa Barceló, en el período comprendido entre los meses de julio y agosto del año 2021.

Atento a los valores obtenidos, se observa que las edades de los efectivos van desde los 25 a 53 años, siendo el 62% hombres y el 38% mujeres. Entre ellos, un 10% de ellos realiza labores de supervisión, un 30% tareas de oficina y el restante 60% realiza labores de recorrida a bordo de los móviles o patrulleros.

Con respecto a los horarios, se determinó que un 50% realizan el horario de 16 por 32 horas, un 38% trabaja 8 horas diarias, un 7 % 12 por 36 horas y el 5 % trabaja 24 por 48 horas, es decir, la mitad trabaja 16 horas seguidas, siempre sujetas a los posibles recargos de servicio denominadas denominan horas Cores.

El fútbol amateur es el deporte preferido por quienes realizan actividades físicas (80%), mientras el 20% -entre los que se encuentran las mujeres- realizan otro tipo de deportes como natación y running.

Asimismo, con respecto a los valores obtenidos en relación a los tipos de actividad física que realizan y la cantidad de horas semanales, predominan los que la realizan de manera leve y el tiempo semanal es muy bajo, por lo que se el índice de actividad física que practican es muy bajo. La mayoría de los entrevistados no tiene tiempo y tienen otras prioridades por lo que dejan de lado la práctica de una actividad física para la mejora de su salud, a otros nos les interesa y el resto se siente cansado luego de las jornadas laborales.

Por otra parte, el reconocimiento de los beneficios para el bienestar físico y mental que provee la actividad física, reconocido por todos los entrevistados, puede ser considerado como una posible motivación a la hora de proponer cambios, tanto de hábitos como organizacionales, porque más allá de la disposición a poner en práctica una serie de ejercicios (71%), sin cambios en la distribución horaria y las tareas asignadas, el objetivo es de difícil concreción.

La falta de interés para realizar actividades físicas esgrimidas por el 13% constituye uno de los datos más preocupantes, en tanto la salud debe ser objeto de cuidado organizacional. La forma en que se realiza el entrenamiento no brinda la continuidad necesaria para la formación de hábitos ni resulta motivadora. Dejar al arbitrio personal el entrenamiento físico requerido para el cumplimiento efectivo de las

tareas que deben enfrentar los policías tiene, además, costos económicos, los cuales se denotan en el porcentaje de quienes hacen tareas adicionales, derivados de problemas de salud, que se traducen en ausentismo, bajas por enfermedad y mortalidad por causas prevenibles.

Recomendaciones

A partir de lo expuesto, se considera imperiosa, a nivel institucional, la implementación de programas de actividad física y controles médicos en servicio, debido a que se encuentra largamente comprobado que la mala condición física es uno de los detonantes de distintos tipos de enfermedades.

La detección temprana de algunos síntomas, como la presión arterial alta, el nivel de colesterol y los controles de peso podrían ser el punto de partida de los diseños de planes de mejoras de salud para todos los integrantes de la fuerza.

En este sentido, la labor llevada a cabo por la Policía Federal, así como el censo realizado en la provincia de Santa Fe dan cuenta de que se trata de un problema más general, del cual este trabajo solo constituye una pequeña muestra, logrando entenderse que si el censo se haría en forma nacional, se detectarían más valores para ser evaluados y actuar en consecuencia.

Por último, se les proporciono a los entrevistados una guía de ejercicios, realizada por Marca Marca (2015) con actividades físicas, leves, moderadas y enérgicas, destinadas a policías, para quienes desean obtener y mantener una buena condición física.

Guía de ejercicios

Estos ejercicios están destinados a mejorar específicamente la capacidad aeróbica, resistencia, fuerza, coordinación, flexibilidad, velocidad, reacción y reflejos. Los lugares donde deben llevarse a cabo los ejercicios son parques y plazas, que son de uso gratuito, en otras ocasiones se necesitará el uso de una piscina y un gimnasio, lo que les puede llegar a generar un costo extra en su habitual economía, pero necesario para poder mejorar en todo sentido su calidad de vida.

Se entiende que para poder realizar estas actividades primeramente deberán realizarse los correspondientes estudios médicos, para así poder descartar cualquier tipo de inconveniente o barrera del tipo inmunológica, física, articular, cardiovascular, etc., que pongan en riesgo la salud.

Asimismo, se recomienda una buena alimentación e hidratación, atendiendo para

ser más objetivo en cuanto a esta recomendación, la consulta con un profesional en esa área, quien dará más a la perfección estas recomendaciones.

Se debe comenzar con la aplicación de esta guía por los ejercicios de nivel leve e ir progresando a medida que sienta una mejora en su condición física y los que sientan que no surge ningún efecto empezando con el nivel más bajo, automáticamente pasar al siguiente nivel, teniendo como base para el comienzo, los conceptos claros de carga de entrenamiento, intensidad, frecuencia y volumen, que son los pilares iniciales de un buen entrenamiento con objetivos planteados:

Carga del entrenamiento

La carga del entrenamiento se explica como la cantidad de efectos que tiene el esfuerzo realizado sobre el estado funcional del deportista (Zinti, 1991).

Intensidad del entrenamiento

Heredia JR, Isidro F, Chulvi I, Costa MR y Soro J. Determinación de la Carga de Entrenamiento para la Mejora de la Fuerza orientada a la Salud (Fitness Muscular). G-SE - Pública Standard. (26 marzo, 2007), define la intensidad del entrenamiento como el criterio de la carga que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento.

Frecuencia o duración del entrenamiento

García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero, (1996), afirman que la frecuencia de entrenamiento se refiere a los días por semana en que se entrena.

Al hablar de frecuencia hablamos básicamente de cuantas veces trabajamos un mismo grupo muscular en un periodo de tiempo, normalmente una semana. Hablamos de frecuencia uno si trabajamos cada grupo muscular una vez por semana o de frecuencia tres, por ejemplo, si entrenamos cada músculo tres veces por semana.

“<https://www.vitonica.com/entrenamiento/volumen-intensidad-frecuencia-entrenamiento-gimnasio-que-como-sacarles-partido>”

Volumen de entrenamiento

Cuando hablamos de volumen de entrenamiento, hablamos básicamente de la cantidad de trabajo realizado por un periodo determinado de tiempo. Podemos hablar de volumen semanal o volumen por sesiones de entrenamiento y nos estaremos refiriendo al número de repeticiones por el número de series realizado durante ese periodo.

“<https://www.vitonica.com/entrenamiento/volumen-intensidad-frecuencia-entrenamiento-gimnasio-que-como-sacarles-partido>”

Actividades físicas leves

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la movilidad de las articulaciones, para prevención de lesiones de todo tipo.		
DESTREZA:	Flexibilidad Opción 1		
DURACIÓN:	35 minutos aproximadamente		
LUGAR:	Espacios públicos con áreas verdes.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Comenzar con una caminata de 5 min.	Espacio público, canchas multiuso.
		Estiramiento General de todos los segmentos musculares	
		Ejercicio de respiración de 2 min.(Inhalar y exhalar el oxígeno lentamente)	
20	Ejercicios de Flexibilidad Activa: Los ejercicios los realizará en 2 series de 3 repeticiones cada uno con una duración de 30 segundos cada movimiento. 2(3x30'')	Flexión de la rodilla: Mientras está sentado en el piso con las piernas extendidas al frente, flexionar la rodilla y dejar que el talón toque el glúteo.	Césped, árboles.
		Extensión de cadera: Acostado en el piso, levantar la cadera lo máximo hasta alcanzar un arco entre la espalda y el piso.	
		Aducción de hombros: Levantar los brazos hasta llegar extendidos por encima de la cabeza y mantener la posición.	
		Extensión de muñeca y codos: Colocar la palma en frente de un árbol, extender el codo hasta que quede un ángulo de 90° o más entre el árbol y el antebrazo.	
5	Vuelta a la calma	Vuelta a la calma, con una carrera a ritmo lento.	Agua
Total: 35min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la movilidad de las articulaciones, para prevención de lesiones de todo tipo.		
DESTREZA :	Flexibilidad Opción 2		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Parque, canchas multiuso.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, Canchas multiuso, Botella agua
		Carrera a intensidad baja con movimientos de las extremidades superiores.	
		Hidratación con 250 ml. de agua, y ejercicios de respiración.	
25	Ejercicios de Flexibilidad Pasiva: Los ejercicios los realizará en 3 series de 3 repeticiones cada uno con una duración de 25 segundos cada movimiento. 3(3x25'')	Extensión de tobillo: Mientras está sentado en el piso con las piernas extendidas al frente, ubicar la chaqueta o un cinturón en la punta del pie, tomarla con las 2 manos y extenderlo hasta lograr un movimiento amplio.	Cinturón, postes, césped, árboles.
		Flexión de cadera y rodilla: Sentado en el piso y con los pies extendidos y apoyados sobre una superficie sólida, (gradas, árbol, pared), flexionar el tronco y alcanzar o sobrepasar el punto más lejano del pie.	
		Abducción de hombros: Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, apoyarlos en una puerta o postes donde coloque los mismos, una vez ubicados dar uno o 2 pasos al frente de manera que queden entendidos el hombro	
		Extensión de muñeca y codos: Ubicar la palma sobre un balón pequeño en el piso, hacerlo rodar con la palma y los dedos, la repetición se completa cuando el balón va y vuelve desde la palma hacia los dedos.	
		Flexión de la cadera apoyando el pie sobre una silla: Ubicar el pie sobre una silla, flexionar el tronco hasta alcanzar la punta del pie.	
5	Vuelta a la calma.	Vuelta a la calma, con una carrera a ritmo lento.	Agua
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Desarrollar y afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA :	Coordinación opción 1		
DURACIÓN:	38 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque recreativo.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque recreativo, Canchas multiuso.
		Caminata alternando con saltos.	
		Estiramiento General.	
25	Coordinación con saltos, carreras y caminatas. Realizar 2 series de cada ejercicio.	20 Saltos alternados con 1 pie en superficies blandas con césped y tierra.	Cuerdas, aros, balón, tizas.
		Correr 15 metros en zigzag evadiendo objetos del medio.	
		5 minutos de salto en la cuerda, descansando 20 segundos por minuto.	
		Saltos en la cruz: Dibujar una Cruz en la tierra o con una tiza en el cemento, realizar saltos en los diferentes cuadros de manera alternada pero organizada, para hacer un patrón de movimientos que se graben en la memoria.	
		Caminata de cangrejo: Sentado, coloque las manos en el piso y levante la cadera, camine alternando una mano y un pie hacia adelante y hacia atrás.	
5	Vuelta a la calma	Caminata leve con estiramiento de los músculos involucrados en la actividad. (Muslos, gemelos, abdominales, trapecios). Hidratación.	Césped, agua.
Total: 38min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Desarrollar y afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA :	Coordinación opción 2		
DURACIÓN:	36 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, canchas multiuso.
		Salto de tijera, combinaciones de golpes de box.	
		Estiramiento General.	
20	Coordinación con balones, raquetas y gradas.	Lanzamiento de la pelota: Con un compañero, lanzar el balón con una mano y recibirla después de dar un aplauso. Variante: Se lo puede hacer en contra de una pared y recibirla con la otra mano.	Balón, raqueta y pelota de tenis de mesa, tiza.
		Circuito: En 3 estaciones dividir las en: Saltos sobre un cajón o grada, Caminata en 4 apoyos, Jab de derecha y de izquierda. Alternar los 3 ejercicios manteniendo 30 segundos en cada uno con descansos de 1 min cada uno.	
		Escalera de coordinación: Dibujar una escalera en el piso, correr a través de ella de diferentes maneras como son de costado, de reversa, en un solo pie, a velocidad.	
		Con una raqueta de tenis de mesa: Golpear la pelota de manera que no toque el piso antes de 20 golpes, cambiar de mano al lograr el objetivo	
		Con un balón de Voleibol: golpearlo con una mano y recibirla con la otra durante 1 minuto.	
8	Vuelta a la calma	Caminata leve con estiramiento de los músculos involucrados en la actividad. (Muslos, Gemelos, abdominales, trapecios). Hidratación.	Césped, agua.
Total: 36min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Desarrollar y afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA :	Coordinación opción 3		
DURACIÓN:	34 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, canchas multiuso.
		Multisaltos.	
		Estiramiento General.	
18	Coordinación con actividades de tren inferior y tren superior.	Carrera de 25 metros en total, 5 metros de espalda, 5 metros latero derecho, 5 metros latero izquierdo y 10 metros de frente.	Aros, conos, pelotas de tenis,
		Saltar sobre 6 conos ubicados a 50 cm de distancia entre ellos con la variante de que se salte con el derecho y se caiga con el izquierdo y viceversa.	
		Colocar 10 Aros en línea y correr lateralmente ida y vuelta sin tocar los aros.	
		Lanzar 3 pelotas al aire con las manos a manera de malabares tratar de mantener las 3 en el aire sin que se caigan.	
		Realizar dominio con el pie, utilizar las pelotas pequeñas utilizadas en el ejercicio anterior.	
8	Vuelta a la calma	Carrera moderada durante 5 minutos y estiramiento.	Césped, agua.
Total: 34 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la resistencia general del policía.		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 2		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Parques, canchas de césped, piscinas, bicicleta.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos articulares.	Piscina
		Dar patadas y movimientos de estilo libre en la piscina	
		Estiramiento General.	
24	Nadar estilo libre (croll) y espalda.	50 metros de movimientos de brazos (Braceo) con el pullboy entre las rodillas.	Gorra, gafas, licra de natación, pullboy, tabla, zapatillas, toalla.
		60 metros de Movimientos de piernas (Patadas), con la tabla entre las manos.	
		200 metros nadando estilo libre.	
		150 metros nadando estilo espalda	
		100 metros combinado espalda y libre.	
8	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con sales y minerales(Gatorade)
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la resistencia general del policía		
DESTREZA:	Resistencia aerobia opción 1		
DURACIÓN:	51 minutos		
LUGAR:	Parques, canchas de césped, piscinas, bicicleta.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Carrera a ritmo bajo durante 4 minutos.	Parque, canchas multiuso.
		Movimientos de las articulaciones.	
		Estiramiento General.	
35	Caminar y correr en superficies blandas por periodos de tiempo no mayores a 40 minutos.	Caminar por lugares de superficies sin pendientes por 15 minutos a un ritmo de 2 metros por segundo lo que equivale caminar a 8' el km lo que equivale a que caminaran como si estuvieran llegando tarde.	Gorra, gafas, bloqueador solar, calzado deportivo.
		Correr por 20 minutos a 3 metros por segundo lo que equivale a un trote moderado, por césped o tierra. Mantener los codos a 90° y la espalda erguida con los hombros relajados.	
8	Vuelta a la calma	Estirar los músculos combinando con respiración completa.	Agua.
Total: 51 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la resistencia general del policía.		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 3		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Piscina		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos articulares.	Piscina
		Saltos dentro de la piscina y lanzamientos desde el borde.	
		Estiramiento General.	
24	Nadar estilo libre (crol) y espalda.	Con un salto desde el borde, completar 100 metros con el estilo crol (libre), Repetir 3 veces.	Gorra, gafas, licra de natación, zapatillas, toalla.
		Dentro de la piscina ubicarse en el borde y nadar estilo espalda 50 metros, descansar 1 minuto, ubicarse nuevamente y continuar hasta completar 200 metros.	
8	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con sales y minerales(Gatorade)
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la resistencia general del policía.		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 4		
DURACIÓN:	45 minutos		
LUGAR:	Bicicleta, Casco, Guantes, Gafas.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Movimientos articulares.	Parque, canchas multiuso.
		Carrera de 4 minutos. moderada	
		Estiramiento General.	
30	Pedalear sobre superficies planas y seguras donde no haya mucho tráfico de vehículos motorizados.	1 kilómetro conduciendo la bicicleta a 10 km/h sobre terreno llano.	Bicicleta, casco, guantes, gafas.
		3 Kilómetros pedaleando a 15 km/h	
		4 Km Pedaleando a 20 km/h Solo en superficies planas.	
		2 km pedaleando a 10 km/h	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con sales y minerales(Gatorade)
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Aumentar la resistencia general del policía		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 5		
DURACIÓN:	70 minutos		
LUGAR:	Parques, canchas de césped, piscinas, bicicleta.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Carrera a ritmo bajo durante 4 minutos.	Parque, canchas multiuso.
		Movimientos de las articulaciones.	
		Estiramiento General.	
60	Caminar en superficies irregulares por período de 60 minutos.	Caminar 10 minutos en superficies planas.	Gorra, gafas, bloqueador solar, calzado deportivo.
		Realizar una caminata a un ritmo moderado de 50 minutos por cuestas y pendientes.	
5	Vuelta a la calma	Estirar los músculos.	Agua.
Total: 70 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Estimular la fuerza como una capacidad vital para la vida diaria.		
DESTREZA :	Fuerza opción 1		
DURACIÓN:	30 minutos		
LUGAR:	Parque recreativo, gradas, material que se encuentra en el medio.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Movimientos articulares.	Parque, canchas multiuso.
		Entrada en calor con una carrera corta y saltos en la marcha.	
		Estiramiento General.	
20	Realizar ejercicios de fuerza con circuitos de ejercicios que estimulen todos los segmentos musculares.	Circuito de: 30 saltos sin carrera previa- 30 abdominales recostado en el piso- 20 lumbares en posición supina.	Parque, gradas, material que se encuentra en el medio.
		3 series de 6 flexiones de codo, con los pies ubicados sobre una grada.	
		4 series de jalón de espalda, colocar en un bolso una piedra pesada y realizar 12 repeticiones.	
		Flexión de tríceps: Llenar una botella de 1/2 Litro de agua con arena. Sostenerla por encima de la cabeza, bajarla y subirla hasta que realice 15 repeticiones en cada brazo, sin separar demasiado los codos.	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con saes y minerales(Gatorade)
Total: 30min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE			
OBJETIVO:	Consolidar la fuerza como una capacidad vital para la vida diaria.		
DESTREZA :	Fuerza opción 2		
DURACIÓN:	30 minutos		
LUGAR:	Gimnasio		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Movimientos articulares.	Gimnasio, cuerda.
		Entrada en calor con saltos en la cuerda	
		Estiramiento General.	
20	Realizar ejercicios de fuerza con circuitos de ejercicios que estimulen todos los segmentos musculares.	3 series de 12 repeticiones de press de pecho en la banca plana. 	Gimnasio, gradas, material que se encuentra en el medio, cuerdas, bastón.
		2 series de 10 repeticiones de levantamiento militar de mancuernas por encima de los hombros. 	
		Circuito de 15 repeticiones de: Abdominales, flexión-extensión de tríceps, y sentadillas.	
		Elevar las rodillas mientras está suspendido de las manos en un soporte. Realizar 3 series de 8 repeticiones. 	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento de los músculos involucrados	Bebida con sales y minerales(Gatorade)
Total: 30min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA				
CARRERA DE CULTURA FÍSICA				
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL				
ACTIVIDAD FÍSICA LEVE				
OBJETIVO:	Estimular la fuerza como una capacidad vital para la vida diaria.			
DESTREZA:	Fuerza opción 3			
DURACIÓN:	35 minutos			
LUGAR:	Gimnasio			
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN				
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS	
5	Calentamiento	Movimientos articulares.	Gimnasio	
		Entrada en calor con una carrera corta y saltos en la marcha.		
		Estiramiento General.		
25	Realizar ejercicios de fuerza con máquinas y multisaltos. Descansar 3 minutos entre series.	Salto en la cuerda continua por 3 minutos, descansa 2 min. Repetir 3 veces.	Máquinas multifuerzas, cuerda, barra, discos, cajón.	
		Press en máquina inclinada para muslos y gemelos. 3 series de 10 repeticiones.		
		Peso Muerto con barra. 4 series de 8 repeticiones.		
		15 Saltos sobre un cajón de 40 cm de altura, repetir 3 series.		
5	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con sales y minerales(Gatorade)	
Total:35min.				

Actividades físicas moderadas

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Incrementar la capacidad de reacción del policía		
DESTREZA:	Reacción Opción 1		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Bosque o lugares con muchos obstáculos.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		Carreras cortas y rápidas de 10 metros.	
		Estiramiento general de los músculos.	
25	Ejecutar ejercicios de reacción para mejorar los reflejos y sean aplicados en diferentes situaciones.	10 repeticiones de lanzar una pelota al aire, sentarse y pararse antes de que esta toque el piso.	Pelotas pequeñas, bosque, balones.
		12 repeticiones de reacción; desde el piso sin calzado, luego de estar sentado con los ojos cerrados al oír la señal de un compañero, colocarse y amarrarse el calzado, salir a veloz carrera por 15 metros.	
		Correr 15 minutos por un bosque con un camino delgado y sinuoso, ir esquivando los obstáculos que se presenten en la carrera	
		Esquivar 8 veces, balones lanzados por un compañero a 5 metros de distancia.	
5	Vuelta a la calma	Caminata con estiramiento de músculos superiores, parar y luego estirar los inferiores. Tomar 300 ml de agua.	Agua.
Total: 40min.			

<i>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</i>			
<i>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</i>			
<i>MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL</i>			
<i>ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</i>			
OBJETIVO:	Incrementar la capacidad de reacción del policía		
DESTREZA :	Reflejos Opción 1		
DURACIÓN:	35 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple o riveras de un río.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		20 Saltos de tijera en el césped	
		Estiramiento general de los músculos.	
22	Incrementar la velocidad de reacción y reflejos con estos fáciles ejercicios.	Al mirar un estímulo visual como una luz o un acústico como un silbato, trasladar un pedazo de madera a un pequeño cuadrado a 20 metros de distancia.	Compañero, silbato, pedazo de madera rectangular, tiza, guantes de box, balón.
		Acostado en el piso en cúbito prono o mirando hacia el cielo, con la señal de un contacto rápido en el pie, reptar hacia un lugar previamente establecido a 10 metros.	
		Con un compañero evadir 15 golpes con las manos de jab y cruzados, llevando el cuerpo de derecha a izquierda de manera explosiva.	
		10 repeticiones de lanzar un balón al aire y al momento de caer golpearlo con los puños.	
5	Vuelta a la calma	Caminata con estiramiento de músculos superiores, parar y luego estirar los inferiores. Tomar 300 ml de agua.	Agua.
Total: 35 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Mejorar la rapidez del personal policial		
DESTREZA :	Velocidad opción 1		
DURACIÓN:	30 minutos		
LUGAR:	Parques lineales.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque recreativo, canchas multiuso.
		Carrera continúa moderada.	
		Elongación general de los músculos.	
15	Trabajar la velocidad mediante repeticiones que empiezan desde distancias cortas hasta máximo 30 metros.	5 repeticiones de 15 metros con partida alta, el retorno lo realizamos con caminata.	Silbato, calzado adecuado, protector solar, bebidas isotónicas (gatorade), Agua.
		7 repeticiones de 25 metros con partida baja. Descanso con caminata en el retorno. 8(25m/desc. retorno caminando)	
5	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	250 ml de bebida cada 15 min.
Total: 30min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Lograr que los diferentes movimientos realizados por los elementos de la policía nacional sean más rápidos.		
DESTREZA :	Velocidad opción 2		
DURACIÓN:	30 minutos		
LUGAR:	Parques lineales.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Estiramiento general de los músculos.	Parque, canchas multiuso.
		Carrera continúa de 5 minutos.	
		Progresiones.	
15	Trabajar la velocidad mediante repeticiones.	3 repeticiones de alcanzar a un compañero y tocarle la espalda, si este es tocado hay que seguirle hasta alcanzarlo nuevamente	Compañero, gorra, calzado adecuado, protector solar, bebidas isotónicas (gatorade), Agua.
		5 progresiones: Correr 10 metros despacio y acelerar los siguientes 20 metros al máximo para reducir la velocidad los 10 metros restantes.	
		6 repeticiones de carrera de espaldas en diagonal por 25 metros.	
5	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	250 ml de bebida cada 15 min.
Total: 30min.			

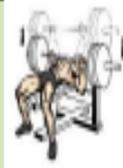
<i>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</i>			
<i>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</i>			
<i>MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL</i>			
<i>ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</i>			
OBJETIVO:	Mejorar la rapidez del personal policial		
DESTREZA :	Velocidad opción 3		
DURACIÓN:	38 minutos		
LUGAR:	Parques lineales.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque recreativo, canchas multiuso.
		Carrera continua moderada.	
		Elongación general de los músculos.	
20	Trabajar la velocidad mediante repeticiones.	6 repeticiones de 50 metros con partida alta.	Silbato, calzado adecuado, protector solar, bebidas isotónicas (gatorade), agua.
		4 repeticiones de 100 metros con partida baja.	
8	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	Agua
Total: 38min.			

<i>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</i>			
<i>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</i>			
<i>MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL</i>			
<i>ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</i>			
OBJETIVO:	Aumentar la capacidad aerobia del policía		
DESTREZA :	Resistencia aerobia Opción 1		
DURACIÓN:	60 min		
LUGAR:	Parques, riveras, calles.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		Caminata 6 minutos	
		Estiramiento general de los músculos.	
45	Realizar una caminata por superficies irregulares.	Caminata de 40 minutos por lomas y pendientes a un ritmo como si estuviera llegando atrasado a una cita	Gorra, calzado adecuado, protector solar, gafas, botella de agua.
		Realizar un leve trote de 5 minutos.	
5	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	Agua.
Total: 60min.			

<i>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</i>			
<i>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</i>			
<i>MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL</i>			
<i>ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</i>			
OBJETIVO:	Aumentar la capacidad aerobia del policía		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 2		
DURACIÓN:	55 min		
LUGAR:	Parques, riveras, calles.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Rotación de las articulaciones, especialmente de miembros inferiores.	Parque, canchas multiuso.
		Elevar las rodillas en el mismo sitio	
		Estiramiento general de los músculos.	
40	Correr con variaciones de velocidad.	Correr 8 kilómetros con variaciones de velocidad cada 10 minutos.	Gorra, calzado adecuado, protector solar, gafas, botella de agua.
7	Vuelta a la calma pasiva	Carrera continua de 5 minutos y utilizar gradas y árboles para estirar los músculos.	Agua.
Total: 55min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Aumentar la capacidad aerobia del policía		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 3		
DURACIÓN:	65 min		
LUGAR:	Parques, riveras, calles.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Rotación de las articulaciones, especialmente de miembros inferiores.	Parque, canchas multiuso.
		Carrera continua de 5 minutos.	
		Estiramiento general de los músculos.	
45	Correr con variaciones de velocidad.	Correr 10 kilómetros aumentando la velocidad progresivamente bajar la intensidad cada 12 minutos.	Gorra, calzado adecuado, protector solar, gafas, botella de agua.
10	Vuelta a la calma pasiva	Carrera continua de 5 minutos y utilizar gradas y árboles para estirar los músculos.	Agua.
Total: 65min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Aumentar la capacidad aerobia del policía		
DESTREZA :	Resistencia aerobia opción 4		
DURACIÓN:	45 min		
LUGAR:	Piscina		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento en el agua.	Movimientos de halon y patada en el agua.	Piscina.
		Respiración	
		Estiramiento general de los músculos.	
30	Nadar 300 metros de estilo libre y 300 metros de estilo espalda.	Con una tabla de apoyo dar patadas durante 100 metros.	Gafas, traje de baño tipo licra, gorro, zapatillas, toalla, tabla de propulsión.
		Después de un salto desde el borde de la piscina, completar 50 metros de estilo libre y repetir 3 veces más.	
		Practicar el estilo espalda por 3 repeticiones de 50 metros.	
		Combinar ida y vuelta con espalda y estilo libre por 150 metros.	
7	Vuelta a la calma pasiva	Fuera de la Piscina realizar el estiramiento muscular.	Agua.
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Estimular la fuerza del policía para sus necesidades funcionales.		
DESTREZA:	Fuerza Opción 1		
DURACIÓN:	40 min		
LUGAR:	Gimnasio		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Movilidad articular	Gimnasio
		Salto con la cuerda	
		Estiramiento general de los músculos.	
25	Realizar circuitos con máquinas y mancuernas para que mediante las repeticiones lograr el fallo muscular adecuado.	Realizar 12 curl (flexión-extensión) de bíceps con mancuernas. Peso 10 libras por brazo.	Mancuernas, barras, máquinas, guantes, colchoneta
		En una colchoneta realizar 15 abdominales seguidos y sin pausa.	
		Pasar a máquina inclinada de piernas. 10 repeticiones con 40 libras. 	
		En una banca plana realizar el press de pecho, 12 repeticiones con 30 libras de peso aparte de la barra. 	
5	Vuelta a la calma pasiva	Estirar la musculatura involucrada en los ejercicios.	Gatorade.
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza del policía para sus necesidades funcionales.		
DESTREZA :	Fuerza opción 2		
DURACIÓN:	45 min		
LUGAR:	Parque		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movilidad articular	Parque
		Multisaltos	
		Elongación general de los músculos.	
30	Realizar circuitos de fuerza al aire libre. Estilo entrenamiento funcional. Hay que repetir 3 veces el circuito.	Con una barra suspendida horizontalmente, realizar 15 flexiones de codo para subir hasta sobrepasar la barbilla.	Parque recreativo, barras horizontales, rocas.
		Sostener un bolso pesado o una roca entre los brazos y realizar 12 sentadillas profundas, los pies ubicarlos a la altura de los hombros.	
		En el césped realizar 10 abdominales tipo tijera.	
		Levantarse de manera explosiva del piso y saltar lo más alto posible durante 20 segundos.	
7	Vuelta a la calma pasiva	Estirar la musculatura involucrada en los ejercicios.	Gatorade.
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA :	Coordinación opción 1		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
6	Calentamiento	Recorrer 100 metros a intensidad moderada	Parque, canchas multiuso.
		Carreras laterales y de reversa.	
		Estiramiento General.	
29	Coordinación con saltos, carreras y caminatas. Realizar 2 series de cada ejercicio.	20 metros de caminata tocando con la mano derecha el pie izquierdo, y la mano izquierda el pie derecho alternando los movimientos	Cuerdas, aros, balón, tizas, conos, raqueta
		3 repeticiones de carrera de 15 metros en zigzag evadiendo conos.	
		Con una raqueta de tenis de mesa y una pelota, hacer rebotar la pelota en la raqueta mientras camina 20 metros de ida y vuelta.	
		5 minutos de saltos en la cruz de coordinación: dibujar una Cruz en la tierra o con una tiza en el cemento, realizar saltos en los diferentes cuadros de manera alternada pero organizada, para hacer un patrón de movimientos que se graben en la memoria.	
		Caminata de cangrejo: Sentado, coloque las manos en el piso y levante la cadera, camine alternando una mano y un pie hacia adelante y hacia atrás.	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento General	1 vaso de Agua.
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Desarrollar y afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA:	Coordinación opción 2		
DURACIÓN:	41 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, canchas multiuso.
		Multisaltos.	
		Estiramiento General.	
25	Coordinación con actividades de tren inferior y tren superior.	Carrera de 40 metros en total, 10 metros de espalda, 10 metros latero derecho, 10 metros latero izquierdo y 10 metros de frente.	Aros, conos, pelotas de tenis,
		Saltar sobre 10 conos ubicados a 60 cm de distancia entre ellos con la variante de que se salte con el derecho y se caiga con el izquierdo y viceversa.	
		Colocar 12 Aros en línea y correr lateralmente ida y vuelta sin tocar los aros.	
		Lanzar 3 pelotas al aire con las manos a manera de malabares tratar de mantener las 3 en el aire sin que se caigan.	
		Realizar dominio con golpes alternados en el pie, utilizar las pelotas pequeñas utilizadas en el ejercicio anterior.	
8	Vuelta a la calma	Carrera moderada durante 5 minutos y estiramiento.	Césped, agua.
Total: 41 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Recuperar una amplia movilidad articular del policía		
DESTREZA :	Flexibilidad opción 1		
DURACIÓN:	35 min		
LUGAR:	Parque		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Movilidad articular	Parque.
		Correr 5 minutos a un ritmo lento.	
		Estiramiento general de los músculos.	
20	Ejecutar ejercicios que mejoren la flexibilidad a través de movimientos amplios asistidos.	Sentado en el piso con los pies separados, flexionar el tronco hacia el frente hasta llegar lo más lejos posible del centro del cuerpo. Repetir 8 veces.	Parques, riveras.
		De pie ubicado en frente de una mesa o una silla ubicar el pie extendido, flexionar el tronco hasta tocar con la mano el pie sin doblar la rodilla.	
		Levantar un brazo y flexionar el codo por detrás de la cabeza, con la otra mano tomar el codo doblado y llevarlo hacia atrás manteniendo el movimiento por 15 segundos.	
		Ubicar el brazo extendido en una pared con la palma perpendicular a esta. Elevar el hombro para lograr que la muñeca se extienda.	
5	Vuelta a la calma pasiva	Estirar suavemente la musculatura involucrada.	Agua.
Total: 35min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA			
OBJETIVO:	Recuperar una amplia movilidad articular del policía		
DESTREZA :	Flexibilidad Opción 2		
DURACIÓN:	35 minutos		
LUGAR:	Parque, canchas multiuso.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, canchas multiuso, agua.
		Carrera a intensidad baja con movimientos de las extremidades superiores.	
		Hidratación con 250 ml. de agua, y ejercicios de respiración.	
25	Ejercicios de Flexibilidad Pasiva: Los ejercicios los realizará en 4 series de 3 repeticiones cada uno con una duración de 30 segundos cada movimiento. 3(3x25'')	Sentado en el piso, juntar los pies y extender las rodillas hasta alcanzar las puntas de pie con las manos.	Cinturón, poses, césped. árboles.
		Flexión de cadera y rodilla: Sentado en el piso y con los pies extendidos y apoyados sobre una superficie sólida, (gradas, árbol, pared), flexionar el tronco y alcanzar o sobrepasar el punto más lejano del pie.	
		Extensión de tobillo: Mientras está sentado en el piso con las piernas extendidas al frente, ubicar la chaqueta o un cinturón en la punta del pie, tomarla con las 2 manos y extenderlo hasta lograr un movimiento amplio.	
5	Vuelta a la calma.	Abducción de hombros: Abrir los brazos hasta la altura de los hombros, apoyarlos en una puerta o postes donde coloque los mismos, una vez ubicados dar uno o 2 pasos al frente de manera que queden entendidos el hombro	Agua
		Vuelta a la calma, con una carrera a ritmo lento.	
Total: 35min.			

Actividades físicas enérgicas

<i>UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA</i>			
<i>CARRERA DE CULTURA FÍSICA</i>			
<i>MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL</i>			
<i>ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA</i>			
OBJETIVO:	Estimular la fuerza del policía.		
DESTREZA :	Fuerza opción 1		
DURACIÓN:	50 min		
LUGAR:	Campo abierto, parque		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Movilidad articular	Campo abierto
		20 Saltos a baja altura en el mismo sitio.	
		Elongación general de los músculos.	
35	Ejecutar ejercicios propioceptivos para fortalecer las articulaciones, huesos, ligamentos, tendones.	Colocar los codos en el piso y mantener el tronco inclinado con los pies tocando el piso mientras el abdomen está a la altura de los hombros. Mantener la posición 30 segundos. Repetir 5 veces.	Campo abierto, césped, silla.
		Luego de dar un salto caer con un pie flexionando la rodilla y mantener esa posición por 35 segundos. Alternar el pie a la siguiente caída. Repetir 4 veces.	
		Sobre un balón de fútbol ubicado en el piso, colocar las manos, con los codos extendidos y el tronco inclinado mantener la posición por 20 segundos. Repetir 5 veces	
		Recostado en el piso, ubicar el pie con la rodilla flexionada sobre una silla o grada y levantar el otro pie hasta que alcance la mayor altura posible. Mantener la posición por 30 segundos, repetir 4 veces.	
5	Vuelta a la calma	Estirar la musculatura involucrada en los ejercicios.	Gatorade.
Total: 50min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Estimular la fuerza del policía.		
DESTREZA :	Fuerza opción 2		
DURACIÓN:	45 min		
LUGAR:	Campo abierto, parque, césped.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Carrera lateral y en reversa.	Césped
		Carrera con elevación de talones.	
		Elongación general de los músculos.	
30	Efectuar saltos pliométricos a una altura mayor a la de la rodilla del policía que la realiza. 4 series de entre 15 a 20 saltos cada ejercicio	Ubicar una grada de más o menos 50 cm de altura, colocarse frente a ella, saltar la misma, tocar la superficie y regresar de un salto a la posición de inicio.	Grada, campo abierto, césped.
		Saltar en zig- zag 10 metros alternando los pies para que el salto sea en diagonal.	
		Con las manos detrás de la nuca realizar 15 saltos en reversa sobre el césped.	
		Realizar una flexión de codos pero al momento de subir, hacerlo de manera explosiva para que las manos se separen de piso y caer de nuevo en la posición inicial.	
5	Vuelta a la calma	Estirar la musculatura involucrada en los ejercicios.	Gatorade
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Estimular la fuerza como una capacidad vital para la vida diaria.		
DESTREZA :	Fuerza opción 3		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Gimnasio		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Movimientos articulares.	Gimnasio
		Salto con la cuerda	
		Estiramiento General.	
25	Realizar ejercicios de fuerza con máquinas y multisaltos. Descansar 2 minutos entre series.	Salto en la cuerda continua por 3 minutos, descansa 2 min. Repetir 3 veces.	Maquinas multifuerzas, cuerda, Barra, discos, cajón.
		Press en maquina inclinada para muslos y gemelos. 4 series de 9 repeticiones con 60 libras de peso. 	
		Peso Muerto con barra. 3 series de 10 repeticiones con variaciones de peso., inicial de 60 libras hasta un tope de 100 libras. 	
		15 Saltos sobre un cajón de 40 cm de altura, repetir 3 series.	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento General.	Bebida con sales y minerales(Gatorade)
Total:40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Estimular la velocidad de reacción del policía.		
DESTREZA :	Velocidad Opción 1		
DURACIÓN:	38 minutos		
LUGAR:	Campo con césped		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Campo con césped.
		Carrera continua leve o trote.	
		Estiramiento general de los músculos.	
18	Producir mecanismos voluntarios para que la velocidad sea eficaz en el policía.	3 Repeticiones de lanzarse a correr 30 metros después de un salto.	Gorra, calzado adecuado, protector solar, bebidas isotónicas (gatorade), Agua.
		5 repeticiones de Correr 10 metros despacio y acelerar los siguientes 30 metros al máximo para reducir la velocidad los 10 metros restantes.	
		6 repeticiones de carrera de espaldas en diagonal por 25 metros.	
		Correr 3 repeticiones de 40 metros a máxima velocidad esquivando y saltando objetos como rocas y árboles.	
10	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	Gatorade
Total: 38min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Mejorar la velocidad del personal policial		
DESTREZA :	Velocidad opción 2		
DURACIÓN:	40 minutos		
LUGAR:	Parques lineales.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque recreativo, canchas multiuso.
		Carrera continúa moderada.	
		Elongación general de los músculos.	
25	Trabajar la velocidad mediante repeticiones que empiezan desde distancias cortas hasta máximo 40 metros.	7 repeticiones de 15 metros con partida alta, el retorno lo realizamos con caminata.	Silbato, calzado adecuado, protector solar, bebidas isotónicas (gatorade), Agua.
		10 repeticiones de 25 metros con partida baja. Descanso con caminata en el retorno. 8(25m/desc. retorno caminando)	
5	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	Gatorade
Total: 40min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Incrementar la capacidad de reacción del policía		
DESTREZA :	Reacción opción 1		
DURACIÓN:	50 minutos		
LUGAR:	Bosque o lugares con muchos obstáculos.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		Piques o sprint de velocidad 10 metros.	
		Estiramiento general de los músculos.	
30	Efectuar ejercicios de reacción para mejorar los reflejos y sean aplicados en diferentes situaciones.	15 repeticiones atrapando una pelota de tenis que rebota de una pared, mientras regresa la pelota dar 2 aplausos.	Pelotas pequeñas, bosque, balones.
		14 repeticiones de correr 20 metros y colocar un sorbete y sacarlo inmediatamente de una botella pequeña.	
		Correr por una serie de conos colocados de manera irregular por 25 metros, el regreso hacerlo de reversa.	
		Esquivar 8 veces, balones lanzados por un compañero a 3 metros de distancia.	
10	Vuelta a la calma	Caminata con estiramiento de músculos superiores, parar y luego estirar los inferiores.	Agua
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Incrementar la capacidad de reacción del policía		
DESTREZA :	Reacción Opción 2		
DURACIÓN:	50 minutos		
LUGAR:	Bosque o lugares con muchos obstáculos.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		Carreras cortas y rápidas de 10 metros.	
		Estiramiento general de los músculos.	
35	Ejecutar ejercicios de reacción para mejorar los reflejos y sean aplicados en diferentes situaciones.	15 repeticiones de lanzar una pelota al aire, sentarse y pararse antes de que esta toque el piso.	Pelotas pequeñas, bosque, balones.
		14 repeticiones de reacción; Lanzar un balón al aire y cuando este toque el piso. Correr 5 metros y caerse en el piso.	
		Correr 20 minutos por un bosque con un camino delgado y sinuoso, ir esquivando los obstáculos que se presenten en la carrera	
		Esquivar 8 veces, balones lanzados por un compañero a 5 metros de distancia.	
5	Vuelta a la calma	Caminata con estiramiento de músculos superiores, parar y luego estirar los inferiores. Tomar 300 ml de agua.	Agua.
Total: 50min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Incrementar la capacidad de reacción del policía		
DESTREZA :	Reacción opción 3		
DURACIÓN:	35 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple o riveras de un río.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Parque, canchas multiuso.
		20 Saltos de tijera en el césped	
		Estiramiento general de los músculos.	
22	Incrementar la velocidad de reacción y reflejos con estos fáciles ejercicios.	Al mirar un estímulo visual como una luz o un acústico como un silbato, trasladar un pedazo de madera a un pequeño cuadrado a 20 metros de distancia.	Compañero, silbato, pedazo de madera rectangular, tiza, guantes de box, balón.
		Acostado en el piso en cúbito prono o mirando hacia el cielo, con la señal de un contacto rápido en el pie, reptar hacia un lugar previamente establecido a 10 metros.	
		Con un compañero evadir 15 golpes con las manos de jab y cruzados, llevando el cuerpo de derecha a izquierda de manera explosiva.	
		10 repeticiones de lanzar un balón al aire y al momento de caer golpearlo con los puños.	
5	Vuelta a la calma	Caminata con estiramiento de músculos superiores, parar y luego estirar los inferiores. Tomar 300 ml de agua.	Agua.
Total: 35 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Alcanzar y mantener una amplia movilidad de las articulaciones del policía.		
DESTREZA :	Flexibilidad opción 1		
DURACIÓN:	35 min		
LUGAR:	Parque		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
5	Calentamiento	Movilidad articular	Parque.
		Correr 5 minutos a un ritmo lento.	
		Estiramiento general de los músculos.	
25	Realizar ejercicios para recuperar la flexibilidad de las articulaciones más utilizadas. Realizar 5 series de cada ejercicio.	Acostado en el piso con los pies extendidos, levantar la cadera lo más alto posible. Mantener 30 segundos.	Parque
		Entrelazar los dedos y levantar los brazos, Extender el tronco hacia atrás lo más lejos posible, mantener la posición por 35 segundos.	
		De pie con los pies separados bajar el tronco hacia un costado hasta que la mano alcance o sobrepase el pie, cambiar de pie la siguiente repetición.	
		Con las 2 manos extendidas y colocadas en una pared, juntar los pies y flexionar el tronco hasta que la cabeza pase el nivel de los brazos. Mantener 40 segundos.	
5	Vuelta a la calma pasiva	Estirar suavemente la musculatura involucrada.	Agua
Total: 35min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA :	Coordinación		
DURACIÓN:	45 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Recorrer 100 metros a intensidad moderada	Parque, canchas multiuso.
		Carreras laterales y de reversa.	
		Estiramiento General.	
30	Coordinación con saltos, carreras y caminatas. Realizar 4 series de cada ejercicio.	25 metros de caminata tocando con la mano derecha la rodilla izquierda, y la mano izquierda la rodilla derecha alternando los movimientos	Cuerdas, aros, balón, tizas, conos, raqueta
		6 repeticiones de carrera de 15 metros en zigzag evadiendo conos.	
		Con una raqueta de tenis de mesa y una pelota, hacer rebotar la pelota en la raqueta mientras camina 20 metros de ida y vuelta cambiando de mano la raqueta en cada golpe.	
		4 series de 2 minutos de saltos en la cruz de coordinación: dibujar una Cruz en la tierra o con una tiza en el cemento, realizar saltos en los diferentes cuadros de manera alternada pero organizada, para hacer un patrón de movimientos que se graben en la memoria.	
		Con un balón que es previamente lanzado, atraparlo con la mano derecha y lanzarlo con la izquierda.	
7	Vuelta a la calma	Estiramiento General	Agua.
Total: 45min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Desarrollar y afianzar la coordinación motriz.		
DESTREZA:	Coordinación opción 2		
DURACIÓN:	43 minutos		
LUGAR:	Cancha de uso múltiple, gradas, parque.		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
8	Calentamiento	Movimientos de todas las articulaciones.	Parque, canchas multiuso.
		Multisaltos.	
		Estiramiento General.	
25	Coordinación con actividades de tren inferior y tren superior.	Carrera de 30 metros en total, 5 metros de espalda, 5 metros latero derecho, 5 metros latero izquierdo y 10 metros de frente.	Aros, conos, pelotas de tenis,
		Saltar sobre 10 conos ubicados a 60 cm de distancia entre ellos con la variante de que se salte con el derecho y se caiga con el izquierdo y viceversa.	
		Colocar 15 Aros en línea y correr lateralmente ida y vuelta sin tocar los aros.	
		Lanzar 1 pelota al aire y mientras esta cae saltar con el pie derecho y luego el izquierdo.	
		Realizar dominio con el pie, utilizar las pelotas pequeñas utilizadas en el ejercicio anterior.	
10	Vuelta a la calma	Carrera moderada durante 5 minutos y estiramiento.	Césped, agua.
Total: 43 min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia del policía.		
DESTREZA :	Ejercicios aeróbicos.		
DURACIÓN:	65 min		
LUGAR:	Campo abierto		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
7	Calentamiento	Flexión-Extensión de las articulaciones	Campo abierto
		Elevar las rodillas en el mismo sitio	
		Estiramiento general de los músculos.	
50	Caminar y correr por superficies con lomas y pendientes.	Caminata de 5 minutos a un ritmo lento para preparar el sistema cardiovascular.	Gorra, calzado adecuado, protector solar, gafas, botella de agua.
		Carrera de 40 minutos a un ritmo que le sea difícil mantener la respiración es decir 4 metros por segundo, lo que da un aproximado de 9600 metros. Variantes: Juegos de velocidad o Fartlek. Correr a 3 metros por segundo.	
		Realizar un breve trote de 5 minutos.	
8	Vuelta a la calma pasiva	En una superficie de césped estirar los músculos.	Agua.
Total: 65min.			

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA			
CARRERA DE CULTURA FÍSICA			
MANUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA POLICÍA NACIONAL			
ACTIVIDAD FÍSICA AVANZADA			
OBJETIVO:	Mejorar la resistencia del policía		
DESTREZA :	Ejercicios aeróbicos.		
DURACIÓN:	50 min		
LUGAR:	Piscina		
ACTIVIDADES DE LA SESIÓN			
MINUTOS	ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	RECURSOS
10	Calentamiento en el agua.	Movimientos articulares.	Piscina.
		Respiración	
		Estiramiento general de los músculos.	
35	Nadar estilo libre, pecho y espalda divididos en 750 metros.	200 metros de estilo libre sin salto previo, pero con voltereta al regreso.	Gafas, traje de baño tipo licra, gorro, zapatillas, toalla, tabla de propulsión.
		Resistencia a la velocidad en el agua, mantener por 100 metros una velocidad considerable en el agua.	
		Realizar 200 metros de estilo pecho.	
		Combinar ida y vuelta con Estilo braza (pecho) y estilo libre por 250 metros.	
5	Vuelta a la calma pasiva	Fuera de la Piscina realizar el estiramiento muscular.	Gatorade.
Total: 50min.			

Referencias Bibliográficas

- Andrade HC (2001). Das medidas de segurança. [Tesis doctoral]. Facultad de Direito, Universidad Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte; 2001.)
- Bardera, M. P., García-Silgo, M., & Pastor, A. (2014). Gestión de estrés en las Fuerzas Armadas.PDF Disponible en <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1091-2015-05-20Gesti%C3%B3n%20de%20estr%C3%A9s%20en%20las%20fuerzas%20armadas.pdf>
- Bazzoni (2016) nota web del diario La Capital, escrita por Carina Bazzoni 2016
<https://www.unosantafe.com.ar/santa-fe/quieren-revertir-el-sobrepeso-y-el-sedentarismo-policias-provinciales-n2044446.html>
- Bisquerra Alzina, R y Hernández Paniello, S (2017). Psicología Positiva, Educación Emocional Y El Programa Aulas Felices. Papeles del Psicólogo, 38 (1), 58-65. [Fecha de Consulta 13 de octubre de 2021]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972006>
- Cancernet (2016) Página web Actividad física y riesgo de cáncer
<https://www.cancer.net/es/desplazarse-por-atencion-del-cancer/prevencion-y-vida-saludable/actividad-fisica-y-riesgo-de-cancer> 2016
<https://www.cancer.net/es/acerca-de-nosotros/junta-editorial-de-cancernet>
- Chiavenato. I. (2000). Administración de Recursos Humanos 5ª ed. Bogotá. McGraw-Hill.
- Coca Muñoz, C (2017) Introducción Revista “Policía y Seguridad Pública”, año 7, volumen 2, julio - diciembre de 2017
<https://www.lamjol.info/index.php/RPSP/article/view/5465/5133>
- da Silva, R, Matos, C, Valdivia, B, Cascaes, F y Barbosa, P (2013). Revisión Sistemática Acerca de la Actividad Física y de la Salud de Policías. Revista Med, 21 (1), 75-85. [Fecha de Consulta 21 de agosto de 2021]. ISSN: 0121-5256. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91029158008>
- Deci, EL y Ryan, RM (2000). El "qué" y el "por qué" de la búsqueda de objetivos: las necesidades humanas y la autodeterminación del comportamiento. Investigación psicológica, 11 (4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- de la Cruz Sánchez, E y Pino Ortega, J (2005) Condición física y salud. Facultad de Ciencias del Deporte – Universidad de Murcia
PDF.<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/6621/1/CONDICI%c3%93N%20F%c3%8dSICA%20Y%20SALUD.pdf>

- Hernández, C. (2009) Tesis. “La motivación y satisfacción laboral del personal docente del Conalep (caso de estudio del plantel Iztapalapa I)”. Instituto Politécnico Nacional Unidad Profesional Interdisciplinario de Ingeniería, ciencias sociales y administración, sección de estudios de postgrado. México. Magíster en Ciencias Administrativas.
- Hernández J, Domínguez y Mendoza, J. (2018). Efectos benéficos del ejercicio físico en las personas con diabetes mellitus tipo 2. Revista Cubana de Endocrinología, 29(2), 1-18. Recuperado en 13 de noviembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-29532018000200008&lng=es&tlng=es
- Fonseca Mora, M (2016) FACTORES MOTIVACIONALES PARA EL PERSONAL DE SEGURIDAD tesis de maestría Univ. Militar de Nueva Granada <https://es.scribd.com/document/436040803/Fonseca-Mora-Manuel-Guillermo-2016>
- Fernández. F.S (2015) importancia de la motivación laboral (Tesis de grado). Universidad Abierta Inter americana. Santa Fe. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC118113.pdf>
- Marca Marca M.R (2015) Manual de la actividad física para la policía nacional (TESIS DE GRADO). Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca.
- Marcos Becerro, J.F. (1994): Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad. Eurobook, Madrid.
- Márquez, S, Rodríguez Ordax, J y Abajo Olea, S (2006) Sedentarismo y salud: efectos benéficos de la actividad física. Sedentarism and Health: Beneficial effects of the Physical activity. Apunts. Educación Física y Deportes, 83, 12-24. <https://revista-apunts.com/sedentarismo-y-saludefectos-beneficiosos-de-la-actividad-fisica/>
- Maslow (1991). Motivación y Personalidad Ediciones Diaz de Santos. Madrid
- Mugiment, (2015) PROGRAMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁMBITO POLICIAL. Mugiment: Actividad Física y Deporte, Salud y Superación <https://mugiment.wordpress.com/2015/06/10/programas-de-actividad-fisica-en-el-ambito-policial/>
- Nabeel I, Baker BA, McGrail Junior MP, Flottemesch TJ (2007) correlation between physical activity, fitness, and musculoskeletal injuries in police officers. Minnesota Medicine, New York. 2007; 90(9): 40-43).

- Noguera (2014) La motivación y su incidencia en el desempeño laboral de los instructores de la Escuela de Policía del estado Carabobo. Tesis
<http://mriuc.bc.uc.edu.ve/handle/123456789/8325>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) Actividad física
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (2021) Actividad física. Recuperado de:
["https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity"](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity).
- Palacios Enríquez, J. D. (2015). Propuesta de diseño del modelo de evaluación de desempeño para el personal militar de la Armada del Ecuador en el ámbito de competencias comportamentales. Universidad Andina "Simón Bolívar".
<https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/4874>
- Pozo, C; Vaca García, M; Beltrán Vásquez, M; Noroña Casa, L; Palacios Zumba, E y Sánchez Córdova, B (2016) Actividades físico-recreativas para oficiales del Distrito de Policía 'Eugenio Espejo' en Quito, Ecuador. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 21, N° 222, Noviembre de 2016. <http://www.efdeportes.com/>
- Ramos de Souza, E y De Souza Minayo, M (2005). Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. *Ciência & Saúde Coletiva*, 10 (4), 917-928. [Fecha de Consulta 14 de agosto de 2021]. ISSN: 1413-8123. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63010415>
- Rivero, A. (2010) Tesis. "clima organizacional y su influencia en la motivación de los trabajadores, análisis comparativo entre dos empresas del estado Carabobo: Aguarren C.A y los aguacates C.A, en la Universidad de Carabobo. Magíster en Administración del trabajo y relaciones laborales.
- Real Academia Española (REA) (2020) <https://dle.rae.es/sedentario?m=form>
- Romero Granados, S. (2001). Formación deportiva: nuevos retos en educación. Sevilla: Universidad de Sevilla <https://idus.us.es/handle/11441/13207>
- Salleras Sanmartí (1985) en Bermejo Higuera, (2006) Qué es la salud.
<https://www.josecarlosbermejo.es/que-es-la-salud/>
- Sánchez Bañuelos, F (1996). La actividad física orientada a la creación de hábitos saludables. Disponible en
https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html
- Saraví, J (2000) La iniciación deportiva y la intervención del adulto. Algunas

reflexiones desde una perspectiva didáctica Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 26 - Octubre de 2000 Trabajo presentado en el III° Encuentro Deporte y Ciencias Sociales y las Jornadas Interdisciplinarias sobre Deporte. UBA - 13 al 15 de Octubre 2000

Shapira, V (2002). Los policías tienen mayor riesgo de infarto

<https://www.lanacion.com.ar/ciencia/los-policias-tienen-mayor-riesgo-de-infarto-nid377763/ 2/02/2002>

Terris (1980) en Bermejo Higuera (2006) Qué es la salud.

<https://www.josecarlosbermejo.es/que-es-la-salud/>

Verkhoshansky, Y (2002). *Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo*, Paidotribo, Barcelona

Sitios Web

EDUCACION FISICA Y CIENCIA (2007) Praxiología motriz: un debate pendiente:”

[https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv09a05/html#:~:text=Es%20necesario%20aclarar%20que%20Parlebas,e%20institucionalizadas%22%20\(2001\)](https://www.efyc.fahce.unlp.edu.ar/article/view/EFyCv09a05/html#:~:text=Es%20necesario%20aclarar%20que%20Parlebas,e%20institucionalizadas%22%20(2001))”.

ECONOMIPEDIA (2021) Motivación intrínseca:

“<https://economipedia.com/definiciones/motivacion-intrinseca.html>”

MINISTERIO DE SEGURIDAD DE LA PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

Origen de la policía de la provincia de buenos aires:

http://www.policia.mseg.gba.gov.ar/gacetilla_policial/diciembre2020/29-12-20.html

OMS <https://www.who.int/es/news-room>

UNLP (2015) La motivación comportamiento organizacional:

“<https://www.ing.unlp.edu.ar>”

Páginas Web

“<https://www.institutotomaspascualsanz.com/tag/como>”

“<https://www.lacapital.com.ar/la-ciudad/el-ministerio-seguridad-quiere-revertir-el-sobrepeso-y-el-sedentarismo-los-policias-la-provincia-n790501.html>”.

“<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>”.

“<https://www.lanacion.com.ar/ciencia/los-policias-tienen-mayor-riesgo-de-infarto-nid377763/>”.

“<https://www.publico.es/sociedad/sedentarismo-laboral-mata.html>”

“https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/03/160315_salud_problemas_mas_

frecuentes_en_cada_trabajo_lv”.

Anexo: Cuestionario O.M.S

Actividad física			
A continuación voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.			
Piense primero en el tiempo que pasa en el trabajo, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo [inserte otros ejemplos si es necesario]. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.			
Pregunta	Respuesta	Código	
En el trabajo			
49	¿Exige su trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 4</p>	P1
50	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas intensas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
51	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P3 (a-b)
52	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 7</p>	P4
53	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
54	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P6 (a-b)
Para desplazarse			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber cómo se desplaza de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto [insertar otros ejemplos si es necesario]			
55	¿Camina usted o usa usted una bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 10</p>	P7
56	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta al menos 10 minutos consecutivos en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
57	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P9 (a-b)
En el tiempo libre			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practica en su tiempo libre [inserte otros ejemplos si llega el caso].			
58	¿En su tiempo libre, practica usted deportes/fitness intensos que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	<p>Si 1</p> <p>No 2 Si No, Saltar a P 13</p>	P10
59	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes/fitness intensos en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
60	En uno de esos días en los que practica deportes/fitness intensos, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/>	P12 (a-b)

SECCIÓN PRINCIPAL: Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta	Respuesta	Código	
61	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball] durante al menos 10 minutos consecutivos? (INSERTAR EJEMPLOS Y UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)	Si 1 No 2 Si No, Saltar a P16	P13
62	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
63	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P15 (a-b)
Comportamiento sedentario			
La siguiente pregunta se refiere al tiempo que suele pasar sentado o recostado en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. (INSERTAR EJEMPLOS) (UTILIZAR LAS CARTILLAS DE IMÁGENES)			
64	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs mins	P16 (a-b)