

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADOS

#### MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

---

**Tema:** “LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA”

---

Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo

**Autor:** Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Director:** Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister

**Ambato-Ecuador**

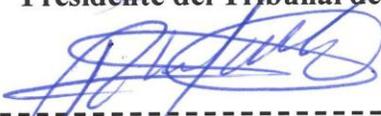
**2017**

**A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

El Tribunal receptor del Trabajo de Investigación presidido por el Doctor Segundo Víctor Hernández del Salto, Magister, Presidente del Tribunal, e integrado por los Señores Doctor Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Magister, Licenciando Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Magister, Licenciando Christian Rogelio Barquín Zambrano, Magister, designados por el Consejo Académico de Titulación de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Investigación con el tema: **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA”**, elaborado y presentado por el Señor Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata, para optar por el Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Investigación el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.



-----  
Dr. Segundo Víctor Hernández del Salto, Mg.  
**Presidente del Tribunal de Defensa**



-----  
Dr. Patricio Gustavo Ortiz Ortiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



-----  
Lcdo. Luis Alfredo Jiménez Ruiz, Mg.  
**Miembro del Tribunal**



-----  
Lcdo. Christian Rogelio Barquín Zambrano, Mg.  
**Miembro del Tribunal**

## AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Investigación presentado con el tema: **“LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA”**, le corresponde exclusivamente al: Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata, Autor bajo la dirección del Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres Magister, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



---

Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata

c.c. 1803868486

**AUTOR**



---

Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister

c.c. 1802017523

**DIRECTOR**

## DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Investigación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión, pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



---

Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata

c.c. 1803868486

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### A. Páginas preliminares

Portada.....	i
A la unidad académica de titulación .....	ii
Autoría de la investigación.....	iii
Derechos de autor.....	iv
Índice general de contenidos.....	v
Índice de tablas.....	viii
Índice de figuras.....	ix
Agradecimiento.....	x
Dedicatoria .....	xi
Resumen ejecutivo .....	xii
Executive Summary .....	xiv
Introducción .....	1

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1. Tema de investigación.....	3
1.2. Planteamiento del problema.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Árbol de problemas.....	5
1.2.3. Análisis crítico .....	6
1.2.4. Prognosis.....	7
1.2.5. Formulación del problema .....	7
1.2.6. Preguntas directrices .....	7
1.2.7. Delimitación del objeto de investigación.....	8
1.3. Justificación.....	8
1.4. Objetivos .....	9

1.4.1. General.....	9
1.4.2. Específicos .....	10

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes investigativos.....	11
2.2. Fundamentación filosófica.....	14
2.3. Fundamentación legal .....	15
2.4. Categorías fundamentales .....	18
2.5. Hipótesis.....	46
2.6. Señalamiento de las variables .....	46

**CAPÍTULO III**  
**METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque .....	47
3.2. Modalidad básica de la investigación .....	47
3.3. Niveles de investigación .....	48
3.4. Población y muestra .....	49
3.5. Operacionalización de variables .....	50
3.6. Recolección de información.....	52
3.7. Procesamiento de la información.....	53

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Test aplicado a los servidores policiales .....	54
4.2. Comprobación de hipótesis .....	64

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones .....	65
5.2. Recomendaciones.....	66

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. Datos informativos .....	67
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	67
6.3. Justificación.....	68
6.4. Objetivos .....	61
6.5. Análisis de factibilidad.....	69
6.6. Fundamentación.....	70
6.7. Metodología modelo operativo .....	102
6.8. Administración de la propuesta.....	103
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	103
<b>C. Materiales de referencia.....</b>	<b>104</b>
1. Bibliografía .....	104
2. Anexos.....	108
3. Tablas de test.....	109
4. Solicitud de autorización a la institución .....	113

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
Tabla 1. Población y muestra .....	49
Tabla 2. Variable independiente .....	50
Tabla 3. Variable dependiente.....	51
Tabla 4. Plan de recolección de información .....	52
Tabla 5 Test abdominales .....	56
Tabla 6 Test de barras .....	57
Tabla 7 Test de velocidad .....	58
Tabla 8 Test de cooper .....	59
Tabla 9 Test de natación .....	60
Tabla 10 Test.....	61
Tabla 11 Post test .....	62
Tabla 12 Resultados .....	63
Tabla 13 Cuadro estadístico test y pos test .....	64
Tabla 14 Modelo operativo .....	102

## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
Figura 1. Árbol de problemas.....	5
Figura 2. Categorías fundamentales.....	18
Figura 3. Constelación de ideas VI . .....	19
Figura 4. Constelación de ideas VD.....	20
Figura 5. Test abdominales . .....	56
Figura 6 Test de barras. ....	57
Figura 7 Test de velocidad.....	58
Figura 8 Test de cooper.....	59
Figura 9 Test de natación .....	60
Figura 10 Test .....	61
Figura 11 Pos test .....	62
Figura 12 Resultados .....	63
Figura 13 Cuadro estadístico test y pos test.....	64

## **AGRADECIMIENTO**

*Al centro de Posgrado de la Universidad Técnica de Ambato por su contribución en la formación de Docentes nutridos con espíritu de lucha hacia el cambio buscando la revolución de la educación de los docentes con un pensamiento crítico y reflexivo.*

*Agradezco a Dios por la sabiduría y vida, también a mi familia que con su apoyo incondicional supieron darme tiempo y fortaleza para que esta meta trazada llegue a su culminación.*

***Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata***

## **DEDICATORIA**

*A Dios por su infinita bondad y misericordia al permitirme avanzar en la búsqueda de mis sueños, por llenarme de palabras sabias para elaborar el presente trabajo de investigación, a mis Padres por el apoyo incondicional brindado durante el tiempo de mi preparación académica.*

***Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata***

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADOS**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA:**

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS  
SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES  
ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA

**AUTOR:** Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**DIRECTOR:** Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister

**FECHA:** Enero del 2017

**RESUMEN EJECUTIVO**

Una vez definido el problema el trabajo de graduación hizo un análisis a las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía de la provincia de Tungurahua, toda vez que no se realiza ni se practica actividades físicas en los diferentes cuarteles de la institución, y la mayoría de la población investigada no cuenta con una adecuada planificación de actividades físicas, siendo necesario buscar la manera de que acudan y participen, pues es deber y obligación del personal estar preparados para rendir las pruebas anuales. Gracias a la metodología e investigación exploratoria se detecta que incide las actividades recreativas en el desempeño físico y se procedió a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables, en base a la información recopilada de libros, folletos, revistas e internet, sobre actividades recreativas y desempeño físico. Obteniendo así resultados con la aplicación de Establecida la metodología un test como instrumento adecuado para el procesamiento que sirvieron para hacer el análisis cuantitativo y cualitativo de los datos obtenidos, pudiendo así establecer las Conclusiones y Recomendaciones pertinentes. En función de lo revelado por la investigación se planteó la propuesta de

solución, misma que contempla una actualización con estrategias activas como es una guía de ejercicios que van a fortalecer el estado físico y la salud del personal que debe existir de manera que fortaleció el desempeño físico para que pueda haber un apoyo mutuo y en especial las autoridades se vea fortalecida dentro del ámbito laboral.

**DESCRIPTORES:** Actividades recreativas, desempeño físico, investigación, laboral, metodología, planificación, pruebas físicas, procesamiento, rendimiento, salud.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADOS**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**THEME:**

THE RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE PHYSICAL PERFORMANCE OF  
POLICE SERVERS FULFILLING ADMINISTRATIVE FUNCTIONS IN THE  
POLICE SUBZONE OF TUNGURAHUA

**AUTHOR:** Licenciado Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**DIRECTED BY:** Doctor Ángel Aníbal Sailema Torres, Magister

**DATE:** Enero, 2017

**EXECUTIVE SUMMARY**

Once the problem was defined the graduation work carried out an analysis of the recreational activities in the physical performance of the police officers who perform administrative functions in the Police Sub-zone of the province of Tungurahua, since no activities or activities are carried out And the majority of the population investigated does not have an adequate planning of physical activities, and it is necessary to find a way to attend and participate, since it is the duty and obligation of the staff to be prepared to perform the tests Per year. Thanks to the methodology and exploratory research it is detected that the recreational activities affect the physical performance and the construction of the Theoretical Framework was established to properly base the variables, based on the information gathered from books, brochures, magazines and internet, about activities Recreational and physical performance. Thus obtaining results with the application of Established the methodology a test as an appropriate instrument for the processing that served to make the quantitative and qualitative analysis of the data obtained, being able to establish the relevant Conclusions and Recommendations. Based on the research revealed the proposed solution, which includes an update with

active strategies as it is a guide to exercises that will strengthen the physical condition and health of the staff that must exist in a way that strengthened performance Physical, so that there can be mutual support and especially the authorities are strengthened within the workplace.

**DESCRIPTORS:** health, labor, methodology, performance, physical performance, physical tests, planning, processing, recreational activities, research.

## INTRODUCCIÓN

Este estudio pretende dedicar sus esfuerzos en investigar como: LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA, para dar respuesta y solución a diversos problemas que presentan los miembros de la Institución.

El trabajo de graduación consta de los siguientes capítulos y contenidos:

**CAPÍTULO I, EL PROBLEMA;** se contextualiza el problema a nivel macro, meso y micro, a continuación se expone el árbol de problemas y el correspondiente análisis crítico, la prognosis, se plantea el problema, los interrogantes del problemas, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

**CAPÍTULO II, EL MARCO TEÓRICO;** se señalan los antecedentes investigativos, las fundamentaciones correspondientes, la red de inclusiones, la constelación de ideas, el desarrollo de las categorías de cada variable y finalmente se plantea la hipótesis y el señalamiento de variables.

**CAPÍTULO III, LA METODOLOGÍA;** se señala el enfoque, las modalidades de investigación, los tipos de investigación, la población y muestra, la operacionalización de variables y las técnicas e instrumentos para recolectar y procesar la información obtenida.

**CAPÍTULO IV, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS,** en este capítulo se presentan los resultados del instrumento de investigación, como es el test, el postest que se aplicarán a los servidores policiales mediante los cuales se procedió al análisis de los datos para obtener resultados confiables del trabajo de investigación realizada.

**CAPÍTULO V, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES,** se describen las conclusiones y recomendaciones de acuerdo al análisis estadístico de los datos de la investigación.

**CAPÍTULO VI, LA PROPUESTA;** se señala el tema, los datos informativos, los antecedentes, la justificación, la factibilidad, los objetivos, la fundamentación, el modelo operativo, el marco administrativo y la previsión de evaluación de la misma.

Finalmente se hace constar la bibliografía, así como los anexos correspondientes.

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1. Tema**

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS  
SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES  
ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA DE TUNGURAHUA.

### **1.2. Planteamiento del Problema**

#### **1.2.1. Contextualización**

En nuestro país han ido desapareciendo paulatinamente las actividades recreativas y los juegos tradicionales. Se ha obviado la importancia de las actividades recreativas en toda la sociedad como herramienta en la ocupación sana del tiempo libre. Basado ante todo en proponer actividades recreativas y juegos tradicionales del Ecuador que posibiliten elevar el nivel de concientización de los adolescentes en función de la utilización de estas en su tiempo libre. Para ello fue preciso el empleo de métodos investigativos, dentro de los que se destacan los teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos y los métodos de intervención comunitaria, a partir de los resultados obtenidos se elaborarán proyectos vinculados con el tema.

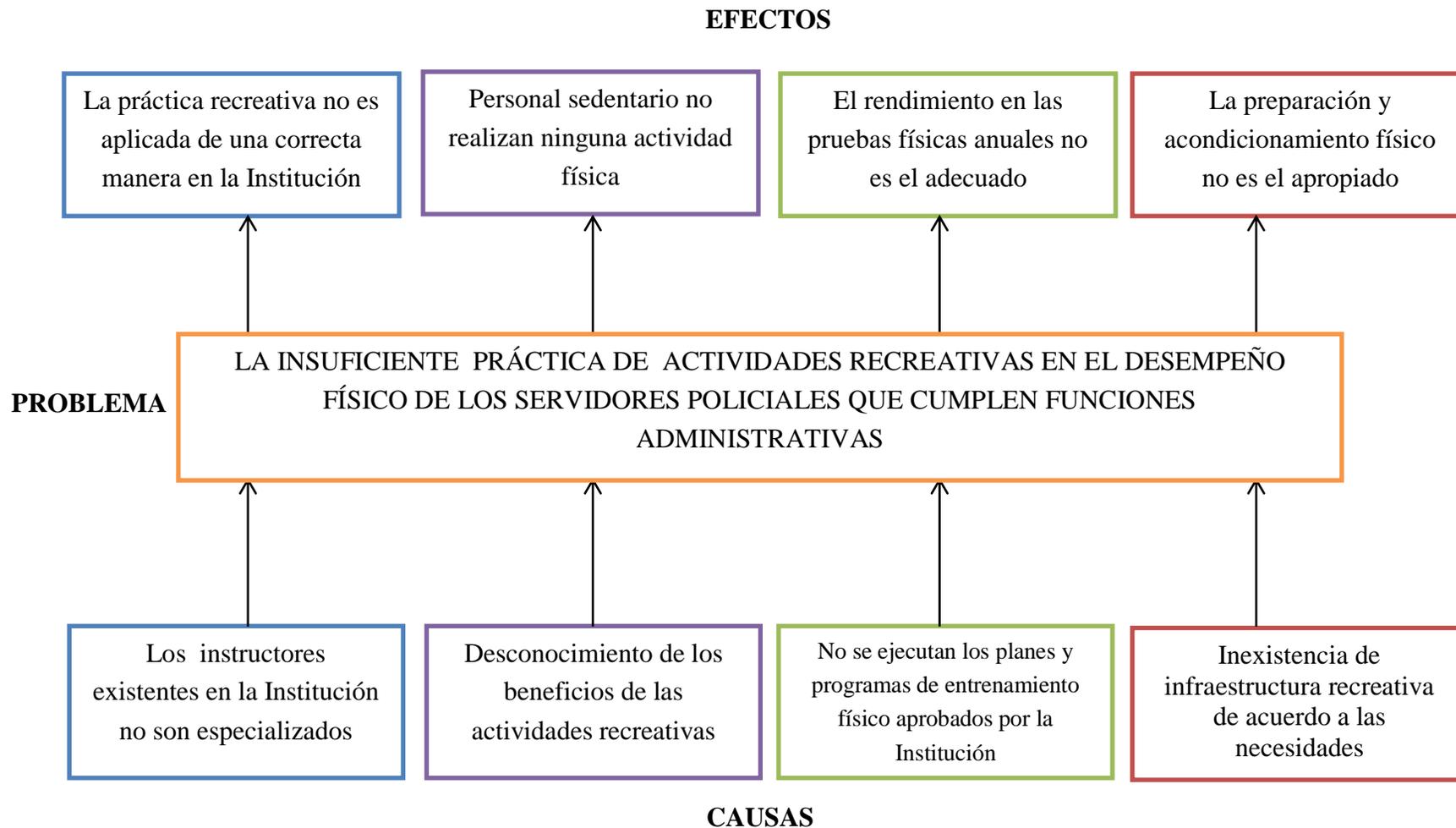
Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": descanso, diversión y desarrollo. (Dumazedier J. , 2000)

La recreación se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad.

En la provincia de Tungurahua en los diversos cantones se ha implementado por intermedio de diferentes instituciones proyectos sobre realizar alguna práctica recreativa en los diversos sectores de la ciudad ayudando a la sociedad a tener una actividad física recreativa. Esta actividad físico recreativa además de ser divertida y efectiva puede practicarse de manera programada, dirigida o simplemente se la hace de manera libre, lo mejor de hacer recreaciones que no sólo se mantiene en forma sino que además previene problemas de salud como es el incremento de la masa muscular, al mismo tiempo que mejora el sistema óseo muscular y mantiene las capacidades físicas de las personas quienes lo practican.

En la Subzona de Policía Tungurahua, el personal que labora realizando funciones administrativas tienen muy poco tiempo para realizar alguna actividad física recreativa planificada dentro de su horario de trabajo, esto hace que su condición física sea deficiente el momento de rendir sus pruebas físicas establecidas por la Institución, las actividades deportivas, educación física y recreativas, forman parte de las actividades necesarias en el ámbito de la labor policial. La Dirección Nacional de Educación en coordinación con el departamento de Deportes, Educación Física y Recreación de esta dirección promueve la actividad física de las y los servidores policial es con elementos acordes a la intencionalidad del perfil profesional, los cuales tienen por objeto alcanzar los desempeños comunes que conforman los conocimientos y habilidades.

### 1.2.2. Árbol de Problemas



**FIGURA N° 1:** Árbol de Problemas

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### **1.2.3. Análisis Crítico**

Los instructores existentes en la Institución no son especializados en el área recreativa es por eso que la práctica recreativa no es aplicada de una correcta manera en la Institución, debido a que para realizar una actividad específica es necesario que se realice una correcta planificación cumpliendo parámetros establecidos de acuerdo a las necesidades de los servidores policiales por eso es muy importantes que toda esta planificación la realice una persona que conoce sobre el tema.

El desconocimiento de los beneficios de las actividades recreativas hace que el personal de servidores policiales se convierta en sedentarios y que no realicen ninguna actividad física, la no disponibilidad de tiempo por parte de los servidores hace que desconozcan sobre la importancia que tiene el practicar actividades recreativas durante el periodo laboral en la Institución Policial al cual pertenece, entre los múltiples beneficios es mejorar su estilo de vida y desarrollo en sus actividades diarias en cada dependencia, que permite mejorar la imagen institucional.

No se ejecutan los planes y programas de entrenamiento físico aprobados por la Institución, esto trae como consecuencia que el rendimiento en las pruebas físicas anuales no es el adecuado, un programa de entrenamiento establecido debe ser cumplido como está planificado para obtener el resultado propuesto, pero si no se cumple se convertirá en un inconveniente para los servidores policiales, cuando que su esta físico no sea el adecuado y el momento de rendir sus pruebas físicas no sean aprobadas.

Inexistencia de infraestructura recreativa de acuerdo a las necesidades del personal policial hace que la preparación y acondicionamiento físico no es el apropiado, para poder continuar con un procesos de preparación física de acuerdo a las necesidades de cada una de las personas dependiendo de sus necesidad es muy importante contar con una área adecuada y una infraestructura acorde para cada uno de los servidores policiales, tomando en cuenta su edad, su género y sus necesidades para cada una de las actividades que necesitan.

#### **1.2.4. Prognosis**

Si no se encuentra solución a este tema que genera mucha discusión y que afecta a los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, su desempeño físico decrecerá de manera insostenible dentro de la Institución, por eso es necesario llegar a la conciencia de las autoridades y jefes de la Subzona de Policía, para que se dé prioridad absoluta a las actividades recreativas, además se debe incentivar tanto al personal de tropa como al personal administrativo que la práctica de una actividad recreativas y esto conlleva aspectos positivos en su desarrollo tanto personal como intelectual. Al no realizar actividades recreativas en su tiempo laboral, las capacidades físicas se verán afectadas considerablemente y el personal se volverá sedentario afectando su desempeño laboral, salud y estilo de vida. Con el transcurso del tiempo se presentaran casos de personas que laboran en la Subzona de Policía Tungurahua, diferentes tipos de enfermedades por el poco interés que tienen al practicar actividades recreativas acorde a sus necesidades laborales y sociales.

#### **1.2.5. Formulación del Problema**

¿Cómo las actividades recreativas inciden en el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua?

#### **1.2.6. Preguntas Directrices**

- ¿Qué actividades recreativas realizan los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua?
- ¿Cuál es el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua?
- ¿Cuál es la mejor solución al problema sobre las actividades recreativas en desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas?

### 1.2.7. Delimitación del objeto de investigación

#### Delimitación del contenido

**CAMPO:** Educación Física

**AREA:** Recreación

**ASPECTO:** Actividades recreativas/desempeño físico

#### Delimitación Espacial:

**INSTITUCIÓN:** Subzona de Policía Tungurahua

**PARROQUIA:** La Matriz

**CANTÓN:** Ambato

**PROVINCIA:** Tungurahua

#### Delimitación temporal:

Este problema será estudiado en el año 2016.

### 1.3. Justificación

- Esta investigación se **justifica** por el interés de dar solución al problema detectado en los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, como es el poco valor que le dan a las Actividades Recreativas además se ha descubierto con preocupación que los servidores policiales malgastan su tiempo libre volviéndose sedentarios e inactivos en las actividades laborales y cotidianas que tiene que realizar.
- La **importancia** radica en que la práctica correcta de las actividades recreativas busca mejorar el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía, y con esto ayudar a que estén preparados para sus pruebas físicas anuales y así obtener un mejor desenvolvimiento laboral, en las diversas áreas que se desempeñan cada uno de los servidores policiales en la Institución en lo que refiere a su accionar laboral.

- Este trabajo es **original** porque es una investigación que se lo realizara con total dedicación para emprender hacia el logro de una solución innovadora del problema que sucede en la mayoría de los servidores policiales, buscando incrementar las actividades recreativas para un mejor desempeño físico de las pruebas anuales.
- La investigación tiene un gran **impacto** para los servidores policiales y personal administrativo ya que busca la sensibilización sobre el beneficio que produce al cuerpo la práctica de actividades recreativas y como los servidores policiales pueden transformar de manera adecuada su tiempo libre en la Institución en una actividad beneficiosa para su desempeño físico.
- Los **beneficiarios** constituyen todos y cada uno de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas, que tendrán la oportunidad de realizar practicar actividades recreativas de una forma diferente con conocimientos básicos y técnicos de la actividad que se va a desarrollar en el proceso de formación física para mejorar su desempeño físico.
- Es **factible** porque se contará con el apoyo y la autorización de la Institución quien permitirá realizar el trabajo investigativo, acercándose a las personas involucradas en este fenómeno y a quienes está dirigido el proyecto. Se cuenta adicionalmente con centros de apoyo de información bibliográfica la cual permitirá investigar sobre las dos variables haciendo posible la búsqueda de lo fundamental para el marco teórico.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar si las actividades recreativas inciden en desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

#### **1.4.2. Objetivo Especifico**

- Diagnosticar qué tipo de actividades recreativas realizan los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.
- Analizar cuál es el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.
- Diseñar una guía de solución al problema investigado sobre las actividades recreativas en el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes Investigativos**

Con previas investigaciones realizadas en diferentes Instituciones de régimen policial y que realizan el mismo trabajo, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de sustento para establecer líneas base de información en el presente trabajo investigativo. Dichos trabajos exponen lo siguiente:

**TEMA:** LA RECREACIÓN DEPORTIVA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE BACHILLERATO DEL LICEO POLICIAL MAYOR GALO MIÑO DE LA CIUDAD DE AMBATO.

**AUTOR:** Diego Santiago Valdez Carrera

**AÑO:** 2014

#### **CONCLUSIONES:**

- La recreación en los estudiantes del Liceo Policial Mayor Galo Miño incide positivamente en su rendimiento académico debido a los diversos ejes integradores que se ponen de manifiesto durante su aplicación.
- Se notó que en la Institución Educativa no se planifica actividades o programas recreativos deportivos que integren y fortalezcan los conocimientos académicos de cada uno de los integrantes de dicha comunidad.
- Se detectó que los aspectos recreativos y académicos no se están integrando de forma técnica y de oportunidad provocando que los estudiantes sean memoristas, sedentarios y se encuentren poco motivados para las clases académicas y de igual forma para la práctica deportiva y recreativa

**TEMA:** LA RECREACIÓN EN LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DE QUINTO Y SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “JOAQUÍN LALAMA” DE LA CIUDAD DE AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA

**AUTOR:** Del Salto Zurita Vanessa Aracely

**AÑO:** 2015

**CONCLUSIONES:**

- Se determinó que la recreación si tiene incidencia sobre la conducta de los estudiantes del plantel, En la Institución se notó que no se empleen actividades de recreación como medio para desarrollar la conducta dentro del proceso educativo de manera dinámica y con innovación; siendo persistente el tradicionalismo por parte de los docentes y desinterés por evidenciar una educación de calidad y calidez; esto ha llevado en los estudiantes a estar estresados y, por consiguiente desmotivados y desinteresados dentro del proceso educativo.
- Analizados los recursos que utilizan los docentes para manejar la conducta de los estudiantes se ha podido notar que no les han resultado de mucha ayuda ya que es observable conductas negativas dentro del plantel por parte de los estudiantes debido al escaso desarrollo de las relaciones interpersonales entre ellos y, también por la escasa formación en valores que algunos han recibido en sus respectivos hogares. Sin embargo, existe la predisposición por afianzar lazos de amistad mediante el diálogo y cooperación en las jornadas de clases.
- Luego de un análisis realizado con respecto a las actividades recreativas, se puede establecer que dichas actividades infieren positivamente en los niños, ya que permite mejorar la conducta, mejora la autoestima y la condición física.

**TEMA:** LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE PRUEBAS FÍSICAS APLICADOS A LOS CADETES HOMBRES Y MUJERES DE LA E.S.P., REÚNEN LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICO - CIENTÍFICAS

**AUTOR:** Jácome Freire Santiago Vicente

**AÑO:** 2015

**CONCLUSIONES:**

- El presente análisis ha pretendido dar respuesta al problema de investigación del presente estudio, el cual, hace referencia a la cientificidad, objetividad, y normalización de los instrumentos de evaluación física aplicados en la E.S.P. los mismos que han sido; modificados por autoridades o circunstancias especiales, orientándolos hacia determinadas destrezas o simplemente sometidos a juicio de valor.
- Las pruebas físicas receptadas en la E.S.P. son consideradas únicamente para valorar el aspecto físico y más no unido a una destreza policial.

**TEMA:** CUALIDADES FÍSICAS GENERALES QUE INCIDEN EN EL DESARROLLO DEL RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS SEÑORES POLICÍAS DE LAS EDADES DE 20 A 35 AÑOS DEL COMANDO DE POLICÍA DE LA SUB ZONA IMBABURA Nª10 EN EL PERIODO 2012-2013”

**AUTOR:** Constante Wilmer Alcides

**AÑO:** 2013

**CONCLUSIONES:**

- Se ha evidenciado luego de aplicar el test barras, que cerca la totalidad de los investigados, tienen una condición regular, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación excelente, muy bueno, bueno.

- Se ha detectado luego de aplicar el test Cooper, que más de la mitad de los investigados, tienen una condición regular, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación bueno, muy bueno.
- Se ha revelado luego de aplicar el test de 100 m velocidad, que menos de la mitad de los investigados, tienen una condición muy buena, bueno, y regular.
- Se ha evidenciado luego de aplicar el test de Cooper, que cerca la totalidad de los investigados, tienen una condición regular, en menor escala y menos de la mitad, están con calificación bueno, y muy bueno.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

La investigación se ubica en el paradigma filosófico crítico propositivo. De acuerdo a Herrera, menciona lo siguiente: “critico porque cuestiona los esquemas molde de hacer investigación que están comprometidas con la lógica instrumental del poder” (Herrera, 2013, Pág. 20), ya que actualmente la sociedad está en una etapa de transformaciones en la educación debido a los profundos cambios sociales por los que atraviesa y está orientada a una estrategia que permita solucionar el conflicto, a través de la recreación como forma para moldear un correcta estado físico.

Es Propositivo en cuanto la investigación “no se detiene en la contemplación pasiva de los fenómenos, sino que además plantea alternativas de solución construidas en un clima de sinergia y pro actividad.

En el aspecto **Ontológico**, el problema tiene su origen desde mucho tiempo atrás, el mismo no ha contemplado cambio alguno por la escasa importancia, por lo que debe ir cambiando dentro de la Institución, debido a que las necesidades de los servidores policiales camban frecuentemente, siendo uy necesario que se encuentren motivados para realizar sus labores diarias, y su estado de ánimo se encuentre proactivo y estén dentro de los parámetros para cualquier actividad dentro de la Institución.

No es una transcripción o mera copia exacta del entorno social, cultural, científico o tecnológico, sino que implica un asunto de construcción o reconstrucción de estos contextos, de acuerdo al futuro que aspiramos.

Esto es lo que constituye la ontología educativa, que investiga y expresa el ser de la educación en general, esta presentación de estrategias y métodos se debe elaborar acorde a la necesidad en general para dar una respuesta a la problemática.

En el aspecto **Epistemológico**, se denomina la disciplina cuyo objetivo de estudio es la naturaleza, el origen y la validez del conocimiento. Según la teoría de Platón, el conocimiento es el conjunto de todas las informaciones que describen y explican el mundo natural y social que nos rodea. El conocimiento del presente estudio estará sujeto al criterio de la totalidad completa, por cuanto el problema de investigación planteado tiene diversas causas y será objeto de otros criterios y posibles soluciones. Por medio de la práctica deportiva podremos lograr la adquisición de patrones motores, habilidades motrices que permitan una mayor evolución de sus destrezas para evitar una rigidez corporal.

En el aspecto **Axiológico**, el hecho de rescatar valores basados en la ética y la moral ayudara a que la Institución tenga un buen desenvolvimiento frente a la sociedad, estos valores ayudaran a dirigir de una buena manera a los servidores policiales que se encuentren realizando las funciones administrativas, pero también se debe tomar en cuenta que las obligaciones que deben de cumplir en el ámbito laboral y físico. La práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz

### **2.3. Fundamentación Legal**

La fundamentación Legal se basa en la Constitución del Ecuador, probada por la Asamblea Nacional, cuyo artículo es:

**Art. 3.-** Son deberes primordiales del Estado:

Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

**Art. 11.-** De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

**Art. 14.-** Funciones y atribuciones.- Las funciones y atribuciones del Ministerio son:

a) Proteger, propiciar, estimular, promover, coordinar, planificar, fomentar, desarrollar y evaluar el deporte, educación física y recreación de toda la población, incluidos las y los ecuatorianos que viven en el exterior;

## **REGLAMENTO DE DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN PARA LAS Y LOS SERVIDORES DE LA POLICÍA NACIONAL DEL ECUADOR.**

### Título IV

#### DE LA PREPARACIÓN FÍSICA Y LA EVALUACIÓN

##### Capítulo I

De la preparación física

**Art. 9.-**La preparación física estará a cargo de la sección de capacitación y evaluación; y, consiste en las actividades físicas-recreativas, las mismas que deben ser planificadas, guiadas y orientadas para las y los servidores policiales, ejecutadas por el personal de apoyo (instructores) con el fin de mantener el estado de salud óptimo de las y los servidores policiales, lo que permite cumplir con eficiencia la labor encomendada.

**Art. 10.-**En todas las unidades policiales será de carácter obligatorio e indispensable la preparación física, como mínimo de dos sesiones de 60 minutos de entrenamiento semanal, en la que involucre el énfasis aeróbico y la fuerza; los horarios serán establecidos por los Jefes del Operaciones de las zonas, unidades policiales y escuelas

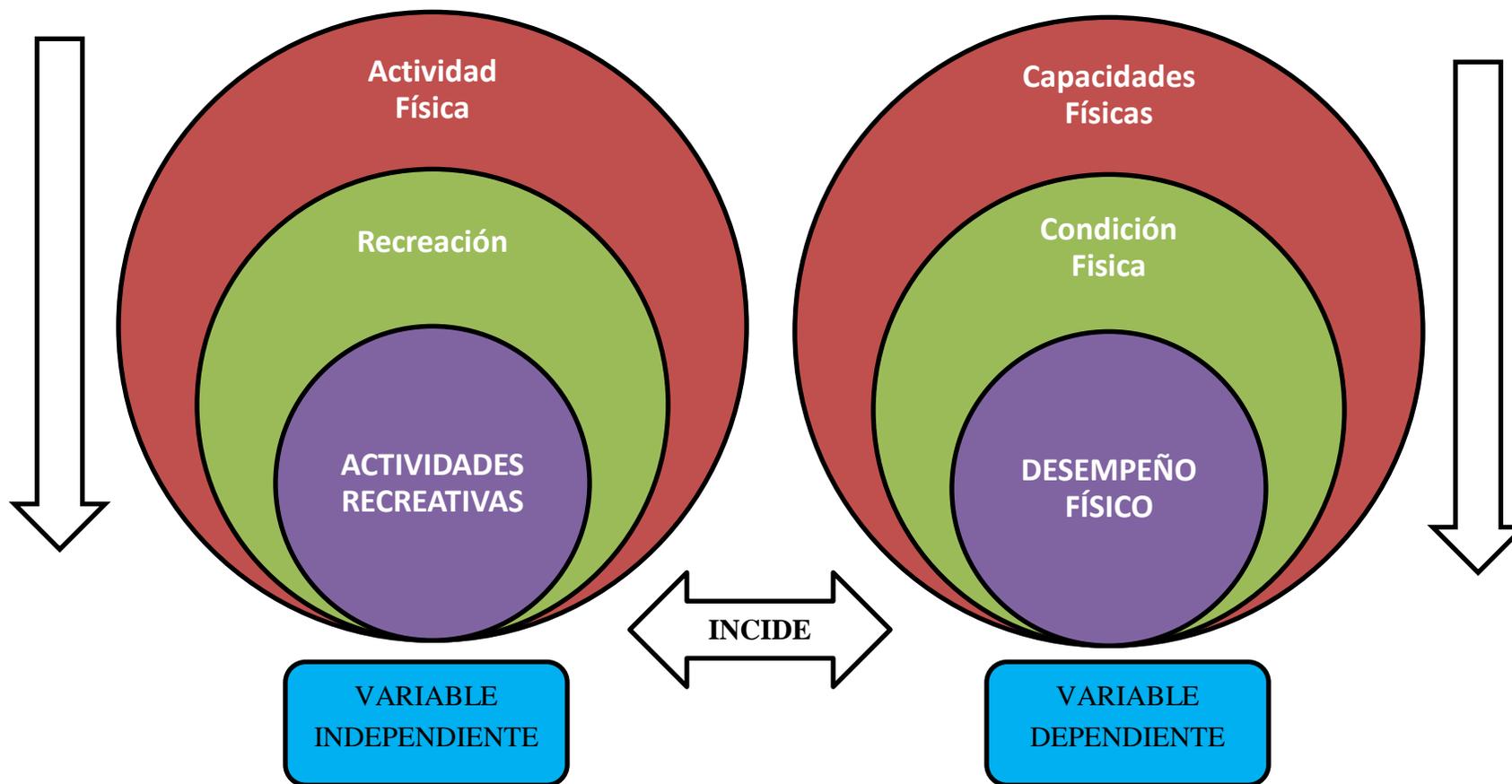
de formación quienes serán los encargados de elaborar la planificación para la realización de dicha actividad; de los resultados de las evaluaciones físicas de las y los servidores policiales bajo su mando, los Jefes de cada servicio policial serán los únicos responsables de no haber hecho cumplirlo prescrito anteriormente, para lo cual el Departamento de Deportes, Educación Física y Recreación de la Dirección Nacional de Educación, realizará un informe de resultados los mismos que serán elevados a conocimiento de la superioridad acerca del desempeño físico de las y los servidores policiales a nivel nacional.

**Art.11.-**La planificación y ejecución de la preparación física en todas las unidades policiales, se reflejará en la evaluación física, a la que son sometidas todas las y los servidores de la Institución Policial.

**Art. 13.-**La evaluación física estará a cargo de la sección de capacitación y evaluación en coordinación con la sección operativa y de ejecución, se aplicará a todas las y los servidores policiales en servicio activo, postulantes a cadetes y aspirantes a policías; en forma obligatoria, mediante la aplicación de los test correspondientes: a. barras; abdominales; c. velocidad; d. cooper; y, e. natación; mismos que serán valorados a través de las tablas de evaluación física de acuerdo con el sexo y edad del evaluado.

**Art. 17.-**Para las evaluaciones físicas anuales el oficial encargado del talento humano de cada unidad policial deberá coordinar con la sección de capacitación y evaluación del departamento de deportes, educación física y recreación de la Dirección Nacional de Educación, el número de servidores policiales que se encuentran en su unidad y que deberán rendir las evaluaciones físicas de acuerdo a lo programado en dicha unidad, de igual manera tendrán la obligación de notificar al servidor policial de la obligatoriedad que tiene de presentarse a rendir su evaluación física.

## 2.4. Categorías Fundamentales

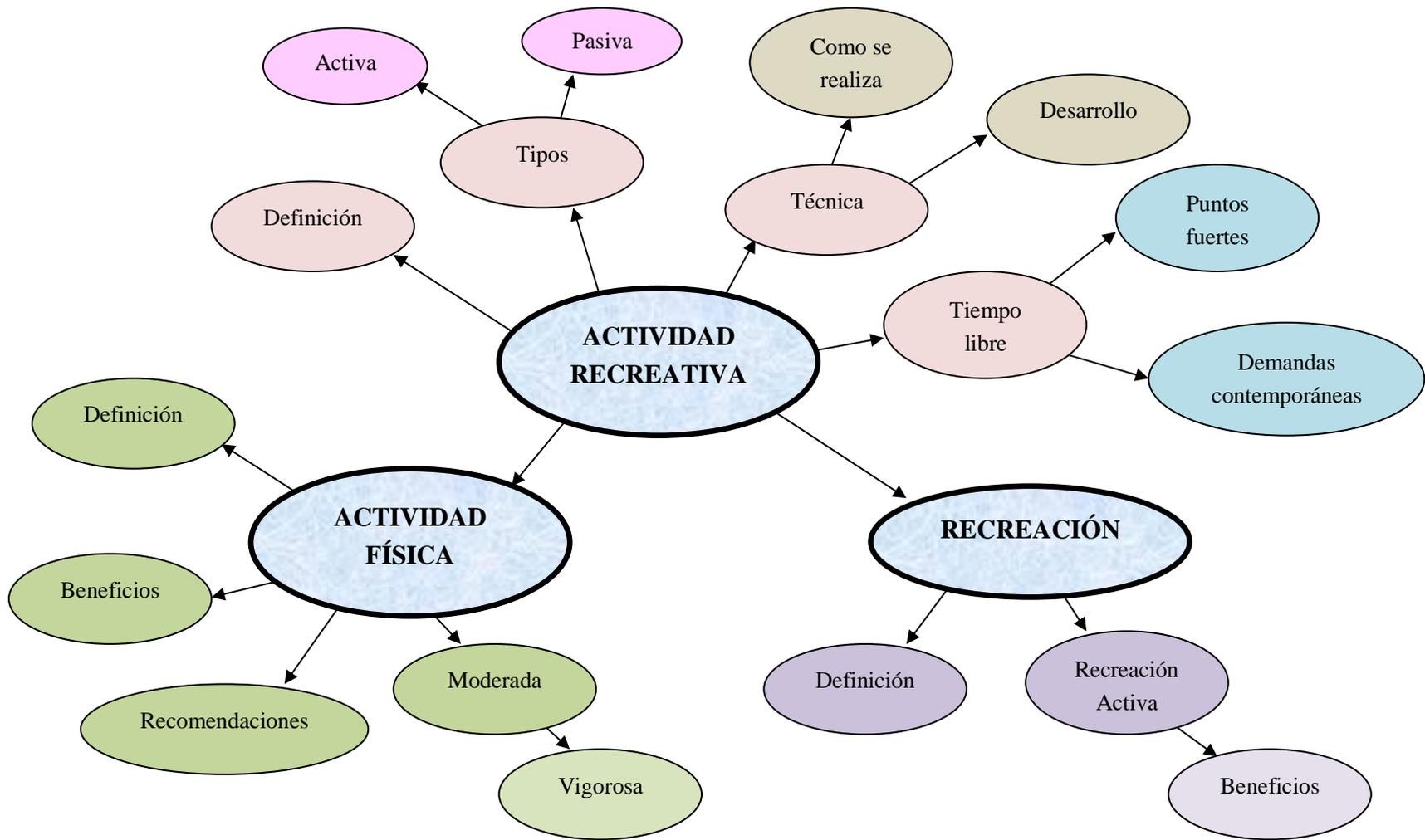


**FIGURA N° 2:** Categorías Fundamentales

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**2.4.1. Constelación de Ideas: Variable Independiente**

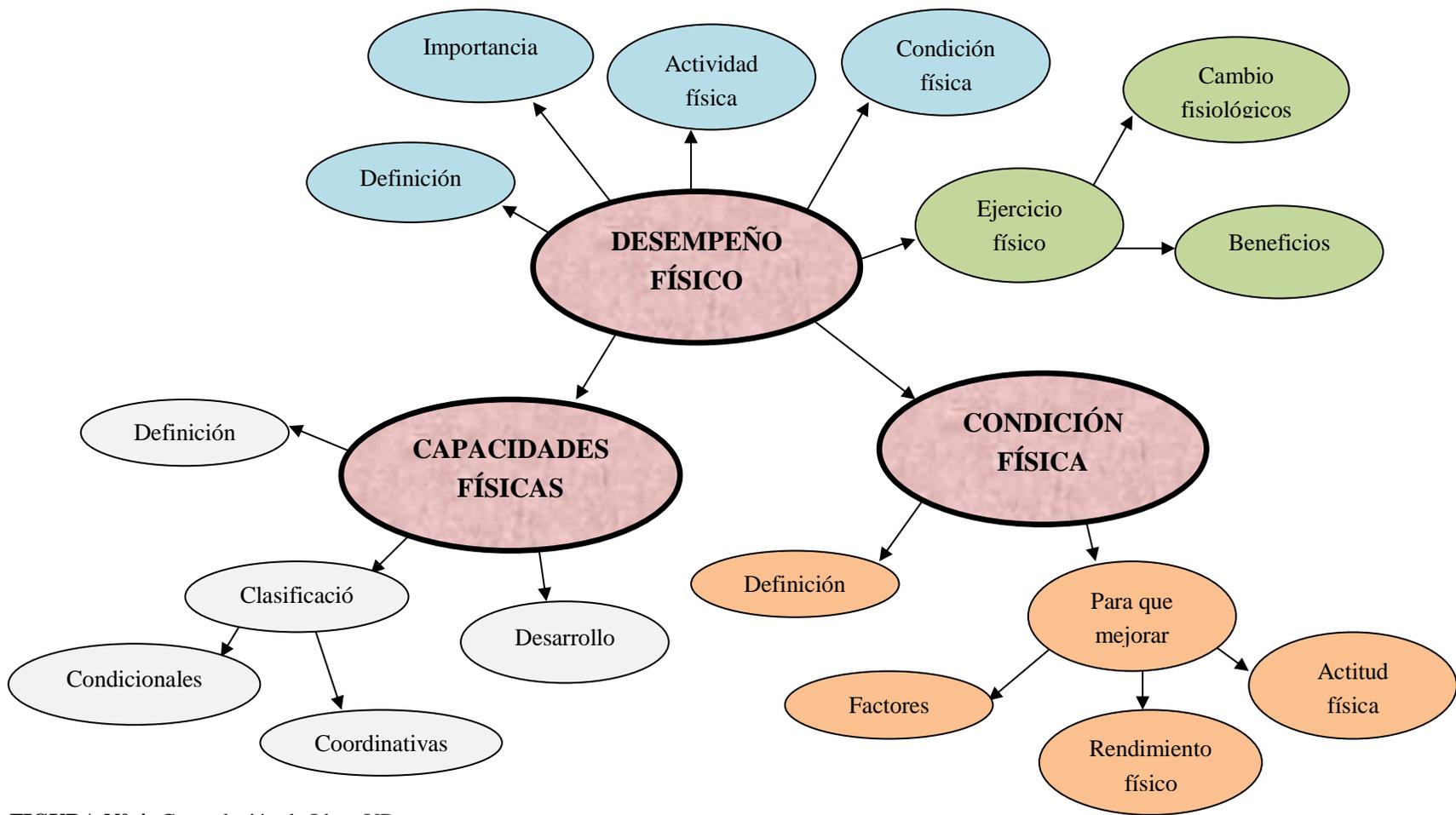


**FIGURA N° 3:** Constelación de Ideas V.I.

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**2.4.2. Constelación de Ideas: Variable Dependiente**



**FIGURA N° 4:** Constelación de Ideas VD.

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### **2.4.3. Conceptualización de la Variable Independiente: Actividades Recreativas**

#### **2.4.3.1. Actividad Física**

##### **Definición**

Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte, la actividad física es cualquier conducta que consista en movimientos corporales producidos por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el gasto de energía del cuerpo.

Si una persona tiene bajos niveles de actividad física, eso podría perjudicar su salud, si se combina con otros factores peligrosos, como una dieta desordenada y llena de calorías y grasas y el tener hábitos de fumado e ingesta excesiva de alcohol.

Cuando la actividad física es planeada, estructurada y repetida para mantener una buena salud, se la conoce como “ejercicio”; tal es el caso de las personas que realizan caminatas diariamente o asisten a un gimnasio.

El ejercicio debe realizarse durante todas las etapas de la vida y, de preferencia, iniciarse a edades tempranas. El sedentarismo constituye un factor de riesgo de las enfermedades crónico-degenerativas, con especial énfasis en las cardiovasculares.

El **ejercicio físico**, es un tipo de actividad física. El ejercicio físico es una actividad que se realiza específicamente, para mejorar la salud, o para subir el nivel de acondicionamiento físico o para aumentar los niveles de calidad de vida. El ejercicio, es una actividad específica, que se programa por especialistas y que tiene una intensidad, frecuencia y duración adecuadas y que se organiza en sesiones individuales, obedeciendo a los objetivos de desarrollo físico que se tiene al inicio del programa. (Araya, 2014)

##### **Beneficios del ejercicio físico**

La práctica regular y constante de una actividad física mejora la digestión, el sistema óseo, el circulatorio y, con ello, el funcionamiento del corazón y los pulmones. Conjuntamente con una alimentación saludable o equilibrada son la clave para la conservación y el mantenimiento de la salud.

- El ejercicio proporciona bienestar tanto físico como mental.
- Disminuye la grasa corporal y aumenta el tamaño de los músculos.
- Contribuye a aumentar el colesterol “bueno” (HDL) y disminuye el colesterol “malo” (LDL).
- Mejora la flexibilidad de los músculos y el movimiento de las articulaciones.
- Reduce la presión arterial.
- Estimula la producción de insulina en algunos pacientes diabéticos.
- Disminuye el estrés y aumenta la autoestima.

### **Recomendaciones para practicar ejercicio físico**

- Realice la rutina de ejercicio en superficies adecuadas, preferiblemente suaves como el césped.
- Realice un estiramiento y luego un calentamiento antes de iniciar cualquier ejercicio físico.
- Tome líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Utilice calzado suave y cómodo.
- Use ropa holgada, de algodón y de colores claros.
- No utilice fajas o bolsas de plástico para perder peso ya que impide la evaporación del sudor del cuerpo.
- No debe bañarse inmediatamente después de practicar el ejercicio físico.
- Espere al menos dos horas entre una comida fuerte y el momento en que inicie el ejercicio.

### **Actividad Física Moderada para la Salud**

Las actividades físicas moderadas se recomiendan para el sostenimiento físico de cualquier persona que tenga un mínimo de condición física, es decir, posean una capacidad básica que les permite resistir a incitaciones de esfuerzo prolongados, soportan o vencen resistencias moderadas y cuentan con un buen índice de recuperación. (Efdportes, 2007)

## **Actividad Física Vigorosa**

Las actividades físicas vigorosas son encomendadas sólo para personas que cuentan con una buena condición física. Estas actividades aportan los mayores beneficios al sistema cardiorrespiratorio. Poseen las mismas tipologías que las actividades físicas moderadas, pero con mayor intensidad, por lo consiguiente en estas actividades la degradación de hidratos de carbono es mayor. (Efdeportes, 2007)

## **Importancia**

Es muy importante señalar que la actividad física para un buen estado de salud debe llevarse a cabo en forma normal y consistente. Aquellas actividades ocasionales o de fin de semana, no son suficientes para estimular debidamente los diferentes órganos y sistemas, por el contrario, grandes intervalos de inactividad entre cada uno de los estímulos y las desmedidas exigencias de los esfuerzos casuales, al igual que, empezar un programa de ejercicios para luego interrumpirlo y posteriormente volverlo a comenzar, ocasionan descompensaciones en el organismo de las personas provocando una serie de alteraciones y lesiones que pueden llegar a ser irreversibles. (Efdeportes, 2007)

## **Componentes de la Actividad Física.**

“Existen evidentemente muchos tipos distintos de actividad física que sirven para desarrollar diversos aspectos de la condición física. Los tipos más importantes de actividad física para la salud infantil y juvenil son:” (Jiménez, A. 2005)

1. Las actividades relacionadas con el trabajo cardiovascular (aeróbico).
2. Las actividades relacionadas con la fuerza y/o la resistencia muscular.
3. Las actividades relacionadas con la flexibilidad.
4. Las actividades relacionadas con la coordinación.

### **Actividades Cardiovasculares (aeróbicas).**

Las actividades cardiovasculares se denominan con frecuencia actividades cardiorrespiratorias o aeróbicas, porque requieren que el cuerpo transporte oxígeno utilizando el corazón y los pulmones. La resistencia cardiovascular es la capacidad de nuestro cuerpo para llevar a cabo tareas que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados.

### **Actividades de Fuerza y Resistencia Muscular.**

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión y superar una fuerza contraria. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su tensión o sus contracciones durante un período prolongado de tiempo. Estas actividades sirven para desarrollar y fortalecer los músculos y los huesos. Utilizamos la fuerza y la resistencia muscular cuando empujamos, tiramos, levantamos o transportamos cosas. (Alabarces, 1998)

Las actividades de fuerza y de resistencia muscular se pueden practicar:

- Con el propio peso de la persona (saltar a la comba, escalada, fondos de brazos).
- Con el peso de un compañero (carreras de carretillas, juego de la cuerda, lucha con un amigo, etc.).

### **Actividades de Flexibilidad.**

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento. La flexibilidad tiene un carácter específico para partes concretas del cuerpo y está en función del tipo de articulación o articulaciones implicadas y de la elasticidad de los músculos y del tejido conectivo (por ejemplo, los tendones y los ligamentos) que rodean la articulación o articulaciones. La flexibilidad resulta beneficiosa para todas las actividades relacionadas con flexiones, desplazamientos, contorsiones, extensiones y estiramientos. (Jimenez, 1982)

**Actividades de Coordinación:** La coordinación motriz es la capacidad para utilizar el cerebro y el sistema nervioso junto con el sistema locomotor con el fin de llevar a cabo unos movimientos suaves y precisos.

Las actividades de coordinación engloban:

- Actividades de equilibrio corporal tales como caminar sobre una barra de equilibrio o mantener el equilibrio sobre una pierna.
- Actividades rítmicas tales como bailar.
- Actividades relacionadas con la conciencia cenestésica y la coordinación espacial, como aprender a dar un salto mortal o un nuevo paso de baile.
- Actividades relacionadas con la coordinación entre la vista y los pies (óculo-pie), como las patadas al balón o los regates en el fútbol.

- Actividades relacionadas con la coordinación entre la mano y el ojo (óculo-manual), como los deportes de raqueta, o el lanzamiento o recogida de una pelota.

### **2.4.3.2. Recreación**

#### **Definición**

El término, según reconocen algunos autores, se pone de moda en los años cincuenta, lo que no significa que antes no hubiera estado presente, sino implica que en este momento comienza a generalizarse su uso y, por tanto, colmarse de significados. Según Argyle (1996), una vez incorporado socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”.

La Real Academia de la Lengua Española (2001), en la vigésima segunda edición de su diccionario de español, define la recreación como: “Acción y efecto de recrear. Diversión para alivio del trabajo”

Según la revisión realizada por Torres (2007) encontramos los diferentes términos de recreación: este término empleado ya en 1937 por MacNalty, popularizado por Margaret Meat (1951): “Una actitud, un tiempo, una actividad y en nuestro castellano se traduce como acción y efecto de recrear o recrearse, divertirse, deleitar, alegrar, . Poco tiempo después, Meat M. (1957) defiende que la recreación “condensa una actitud de placer condicional que relaciona el trabajo y el juego”

En su Diccionario de Filosofía, Ferrater Mora (1976) considera la recreación como “Un modo de hacer, una manera de vivir, una forma de ser que se apodera del ser humano, que se identifica con él, que lo realiza o que le permite un cierto grado de éxito personal que le satisface plenamente”, es decir que las actividades recreativas mejora la conducta de comportamiento de las personas en general, así como también mejora la condición física lo cual permite el desenvolvimiento en el rol de su la vida.

## **Contexto de la recreación actual**

La recreación es la respuesta a la evolución de la sociedad, de los intereses, habilidades y necesidades de las personas que la componen (Tabourne y Dickanson, 2002).

Las personas necesitan de una ocupación del tiempo desde el momento en que tienen conciencia de él, la mantienen durante toda su vida. La forma y las características de las actividades recreativas son distintas en función de factores sociales, económicos y culturales, pero es muy característico en función del desarrollo madurativo del individuo y la necesidad que en ese momento encuentre la persona en cualquier caso que fuere.

## **Beneficios de la recreación**

La recreación no solo nos hace divertirnos y disfrutar. Numerosos estudios han comprobado que la recreación tiene gran cantidad de beneficios sobre las personas, tanto físicos como psicológicos, que le permite el mejoramiento de las condiciones físicas de todas las personas.

Driver, F. (1999) clasifica algunos de los beneficios que la recreación nos aporta en psicológicos y psicofisiológicos. Entre los psicológicos, hace subgrupos resumidos a continuación.

En cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar, tener una percepción del bienestar que es ajeno y enajenado, está fuera de sí, en una situación placentera y de simbiosis con la situación, consiguiendo como resultado la prevención y manejo del estrés, reducción de la depresión que pueden producir periodos prolongados de actividades estresantes o laborales, ansiedad, enojo, y por lo tanto, deriva en cambios positivos en los estados de anímicos y emocionales.

## **Importancia de la recreación en el ser humano.**

Es importante que la acción de la educación hacia el desarrollo del niño como la del adulto se vea rodeada de métodos que en vez de ser impuestos y obligatorios, sean de tipo recreativo-constructivo para que ellos mismos exploren sus propias capacidades usando actividades que los divierta y les desarrolle sus habilidades, para ello necesitamos que los maestros perfeccionemos las destrezas y habilidades recreativas como complemento de la enseñanza regular, modificando la metodología usada hasta hoy, reforzando lo anterior con un seguimiento de los logros obtenidos por cada uno de los alumnos.

La recreación es un factor importante en el desarrollo del ser humano, ya que el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, por lo tanto se debe tener en cuenta que el ocio y la recreación reproducen muy diversos valores, el ocio debiera ser, una vivencia integral relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno y coherentes con ellos, una experiencia de recreación, que crea ámbitos de encuentros “ cuando se habla de ocio no se refiere a la mera diversión, el consumo material, el ocio pasivo o la simple utilización del tiempo libre se alude un concepto de ocio abierto a cualquier perspectiva presente y futura” pero al mismo tiempo, entendido como marco desarrollo humano y dentro de un compromiso social, sin embargo, el ocio no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible por lo tanto , se deben combinar con los valores sociales que sustenta la equidad, y contradigan aquéllos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales. (Cuevas S. , 2012)

La Recreación es la actitud positiva del individuo hacia la vida en el desarrollo de actividades para el tiempo, que le permitan trascender los límites de la conciencia y el logro del equilibrio biológico y social, que dan como resultado una buena salud y una mejor calidad de vida.

## **Tipos de Recreación**

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos. Por el otro lado, la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por

ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven.

**Juegos:** Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales, los pres deportivos, los intelectuales y los sociales. (Padilla, 2017)

**Expresión Cultural y Social:** Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos. Estos tienen el fin de organizar, planificar y dirigir la ejecución de una actividad deportiva o recreativa determinada de acuerdo a sus fines y objetivos. Ejemplo de estos clubes son: Los de excursionismo y montañismo. (Padilla, 2017)

**Vida al aire libre:** Son aquellas actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: Conocimiento sobre parques naturales, Parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos. (Padilla, 2017)

**Recreación activa:** Es el tipo de recreación donde la persona realiza una actividad física, lo cual lo mantiene siempre activo. Implica acción y suele suceder una interacción entre las personas. Las actividades que engloba esta recreación no requieren de un espacio específico, ya que se puede realizar en cualquier lugar sea abierto o cerrado, y sin importar sus dimensiones.

**Recreación pasiva:** Dentro de este tipo de recreación se distingue las actividades de dispersión que suelen desarrollarse dentro de espacios cerrados, sea un teatro, un cine, una casa, un centro comercial, etc. En esta recreación la persona solo recibe la actividad pero no la sigue adelante, por lo tanto mantiene una energía pasiva, sin oponer resistencia alguna.

### **2.4.3.3. Actividades Recreativas**

#### **Concepto**

El término “actividades recreativas” es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo no se encuentran muchas definiciones de este, por aparecer generalmente asociado al concepto de recreación.

“La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión el espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.” (Morales, 2002)

Se considera que en la actualidad el desarrollo de actividades recreativas se concibe en dos formas, la personal y la educativa y que ambas se complementan. En este sentido se considera que desde el punto de vista personal las actividades recreativas son todas las actividades realizadas por el sujeto en el tiempo libre elegidas libremente que le proporcionen placer y desarrollo de la personalidad. (Fumlibre, 2004)

Se considera que desde la perspectiva educativa las actividades recreativas constituyen el medio principal del proceso de educación del tiempo libre para el desarrollo de los conocimientos, habilidades, motivos, actitudes, comportamientos y valores en relación con el empleo positivo del tiempo libre.

Para su implementación adecuada, por parte de profesores de recreación, recreadores y otro personal implicado, dependiendo del contexto, consideramos necesario el conocimiento de las características, tipología y beneficios de las actividades recreativas, aspectos a los que se les da tratamiento a continuación.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación. (Dumazedier J. , 1964)

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes.

Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios.

Las actividades recreativas son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto. Entre dichas actividades se pueden mencionar la música, los juegos, las atracciones, etc., donde los grupos pueden elegir actuar con sus objetivos principales puestos en el campo de la recreación.

Con las actividades recreativas es posible aumentar la creatividad del grupo. Siempre y cuando éstas sean elegidas de acuerdo a los intereses y a las capacidades de los participantes. Este método ayuda a la integración de los individuos al grupo, y proporciona oportunidades para el reconocimiento, la respuesta y nuevas experiencias. A su vez, crea una atmósfera agradable, aumenta la participación, facilita la comunicación, fija algunas normas grupales y desarrolla la capacidad de conducción. (Dumazedier J. , 2000)

La gran ventaja de este tipo de actividad es la disminución de tensiones. Se considera como un auxiliar para el proceso de grupos que tienen objetivos definidos y propósitos más serios. Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intragrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

**Recreación activa:** Conjunto de actividades dirigidas al esparcimiento y al ejercicio de disciplinas lúdicas, artísticas o deportivas, que tienen como fin la salud física, y mental.

**Recreación pasiva:** Conjunto de acciones y medidas dirigidas al ejercicio de actividades contemplativas, que tienen como fin el disfrute escénico y la salud física y mental, para las cuales tan solo se requieren equipamientos mínimos de muy bajo impacto ambiental, tales como senderos peatonales, miradores paisajísticos, observatorios y mobiliarios propios de las actividades contemplativas.

Sin embargo estas definiciones y clasificaciones se configuran a partir de los intereses, características y elementos que cumple la actividad recreativa, sin olvidar que es en esencia lúdica, produce disfrute y placer se plantea con un propósito.

### **Técnica**

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión. (Hernández A. , 2000)

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte o aspecto de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados o no existen, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo.

Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

### **¿Cómo se realiza?**

#### **Desarrollo:**

- a) El grupo elige la actividad o juego de acuerdo al número de participantes, tiempo establecido, lugar de reunión y estado de ánimo del grupo.
- b) Si alguno de los participantes desconoce la actividad, ésta tiene que ser explicada por quien sí la conoce. La explicación debe ser corta y clara.
- c) Si la explicación no ha sido lo suficientemente comprendida, se improvisa un "juego de prueba".
- d) La actividad finaliza porque el tiempo destinado ha terminado o porque el juego ha sido concluido.

#### **La cultura del tiempo libre**

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este período histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. (Cagigal, 1971)

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del Socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular.

### **Puntos fuertes de las actividades recreativas participativas**

- Actividades libremente elegidas y realizadas, tanto en forma como en grado de implicación, donde existe una voluntariedad explícita en la persona.
- Satisfacción de las necesidades de movimiento, de emoción, riesgo controlado, incertidumbre y de entablar relación con otros, con la propia práctica y con los espacios donde ésta se realiza.
- Posibilidad de manifestar el espíritu lúdico, la creatividad, la autoexpresión de adaptarse a códigos flexibles, donde la actividad esté al servicio de las personas y no a la inversa.
- Alternativa a las prácticas tradicionalmente arraigadas en diferentes contextos, con un carácter más humano, inclusivo y accesible a todos / as.
- Busca nuevos espacios, materiales, códigos y procesos motrices más creativos. El protagonismo está centrado en los propios participantes.
- Incentiva la experiencia social compartida. La AF se convierte en punto de encuentro donde convergen aficiones, intereses, ilusiones, retos y sentimientos de pertenencia a un grupo. Debe ser una puerta para la comunicación e integración a través de la práctica.
- Todo el mundo puede participar sin que sexo, edad, capacidades físicas o técnicas sean factores limitantes, donde participar con los demás es más importante que contra los demás. Existe flexibilidad en su desarrollo

### **Demandas contemporáneas de actividad física**

En la actualidad, ante la creciente demanda social, las diferentes instituciones públicas y privadas se han visto obligadas a multiplicar la oferta de actividad física, crear nuevos espacios deportivos e intentar ampliar la oferta desde nuevas formas práctica, de cara a llegar al mayor número de ciudadanos posible. De esta forma aparecen los conceptos de actividad física recreativa, animación deportiva, deporte para todos; muy ligados al fenómeno del ocio activo.

La explosión del "hecho deportivo" como elemento potenciador de la calidad de vida, y como forma de ocupar el ocio de forma activa enriquecedora y compartida, nos presenta una forma de entender las actividades físicas, asociada al concepto recreación, juego, emoción, participación activa; donde a la vez de divertirnos y disfrutar podamos formarnos y aprender.

Las actividades físicas recreativas al concebir un conjunto de actividades de diversos tipos y ser ejecutada en el tiempo libre, brinda al individuo la satisfacción por su realización, la misma representa para el niño un medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

Las actividades físicas, el deporte y la recreación han adquirido un valor social y educativo tanto desde el punto de vista individual como colectivo, teniendo cada vez más claros los beneficios que representan para el mejoramiento de todos, considerando que no son un lujo sino una necesidad que se ha extendido por todo el mundo para evitar enfermedades, mejorar la salud integral, desarrollar las capacidades físicas, propiciar los valores morales, unir a las comunidades y favorecer la calidad de vida de los seres humanos.

La Pedagogía del Ocio y el Tiempo Libre, es la parte de la pedagogía que se encarga del ocio y del tiempo libre de las personas. Se ocupa de la educación en y para el ocio, de enseñar qué se puede hacer. Se encarga de dirigir a los individuos hacia ocupaciones y actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda. Esta educación no es solo para niños y jóvenes, sino para todo el conjunto de la sociedad, pues tiempo libre lo tienen todos, aunque en distinta medida, por lo tanto, esta pedagogía del ocio se ocupa de enseñar a todos los individuos (sin importar edad, sexo, raza...) a ocupar ese tiempo que les queda después de cumplir las obligaciones. (Cagigal, 1971)

De acuerdo con los planteamientos de esta Teoría Pedagógica, se deben propiciar diferentes y variadas actividades tanto físicas como recreativas en forma organizada para evitar el ocio y aprovechar el tiempo libre, en actividades provechosas, fructíferas y beneficiosas durante el tiempo libre que les queda.

#### **2.4.4. Conceptualización de la Variable Dependiente: Desempeño físico**

##### **2.4.4.1. Capacidades Físicas**

###### **Definición**

Son aquellos caracteres que alcanzando, durante el proceso de entrenamiento, su más elevado grado de progreso, cuestiona la posibilidad de poner en conocimiento cualquier actividad físico deportiva, y que en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo. (Alvarez de Villar, 1983)

Las capacidades físicas son los mecanismos básicos de la condición física y por lo tanto compendios esenciales para la prestación motriz y deportiva, por lo cual para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe establecer en el entrenamiento de las otras capacidades. (Alvarez de Villar, 1983)

Todas las capacidades físicas básicas tienen otras divisiones y elementos sobre los que debe ir encaminado el trabajo y el entrenamiento, siempre se debe tener presente que es muy difícil realizar ejercicios en los que se trabaje estrictamente una capacidad única ya que en cualquier movimiento intervienen todas o varias de las capacidades pero regularmente existe alguna que predomine sobre las demás, como ejemplo en un trabajo de carrera continua durante 30 minutos será la resistencia la capacidad física principal, mientras que cuando se realiza trabajos con grandes cargas o pesos es la fuerza la que prevalece y en aquellas acciones realizadas con alta frecuencia de movimientos sería la velocidad el elemento destacado. (Alvarez de Villar, 1983)

Entonces el perfeccionamiento de la forma física corresponderá al trabajo de preparación y acondicionamiento físico que se asentará en el desarrollo de dichas capacidades o cualidades físicas y de sus diferentes subcomponentes, el éxito del entrenamiento se fundamenta en una extra composición de los mismos en función de los tipos de cada individuo (edad, sexo, nivel de entrenamiento, etc.) y de los objetivos y requisitos que requiera cada deporte.

## **Clasificación**

Capacidades físicas condicionales:

**Flexibilidad:** permite el máximo recorrido de las articulaciones gracias a la elasticidad y extensibilidad de los músculos que se insertan alrededor de cada una de ellas. Es una capacidad física que se pierde con el crecimiento. La flexibilidad de la musculatura empieza a decrecer a partir de los 9 o 10 años si no se trabaja sobre ella; por eso la flexibilidad forma parte del currículo de la Educación Física, ya que si no fuera así supondría para los alumnos una pérdida más rápida de esta cualidad.

**La Fuerza:** consiste en ejercer tensión para vencer una resistencia, es una capacidad fácil de mejorar. Hay distintas manifestaciones de la fuerza: si hacemos fuerza empujando contra un muro no lo desplazaremos, pero nuestros músculos actúan y consumen energía. A esto se le llama Isométrica. Con este tipo de trabajo nuestras masas musculares se contornean porque se contraen y la consecuencia es que aumenta lo que llamamos “tono muscular”, que es la fuerza del músculo en reposo. Si en vez de un muro empujamos a un compañero, sí que lo desplazaremos y se produce una contracción de las masas musculares que accionan a tal fin. A este trabajo se le llama Isotónico.

**La resistencia:** es la capacidad de repetir y sostener durante largo tiempo un esfuerzo de intensidad bastante elevada y localizada en algunos grupos musculares.

Depende en gran parte de la fuerza de los músculos, pero también del hábito de los grupos musculares usados prosiguiendo sus contracciones en un estado próximo a la asfixia, pero sin alcanzar un estado tetánico. En esta forma de esfuerzo, la aportación del oxígeno necesario a los músculos es insuficiente. No pueden prolongar su trabajo si no neutralizan los residuos de las reacciones químicas de la contracción muscular. El organismo se adapta a la naturaleza del trabajo gracias a la producción de sustancias que impiden los excesos de ácidos y mediante el aumento de sus reservas energéticas.

**La velocidad:** es la capacidad de realizar uno o varios gestos, o de recorrer una cierta distancia en un mínimo de tiempo. Los factores que determinan la velocidad son de orden diferente.

### **Capacidades físicas coordinativas:**

Se define a la capacidad de coordinación como la capacidad compleja necesaria para la regulación y organización del movimiento.

Las capacidades coordinativas difieren de las habilidades técnico-deportivas en que las primeras son necesarias para varias acciones de movimiento, mientras que las segundas siempre representan sólo la solución única de una tarea de movimiento.

Por lo tanto, las capacidades condicionales serían el conjunto de capacidades que tienen factores limitantes en la disponibilidad de energía y, por consiguiente, en las condiciones orgánico - musculares del hombre; y las capacidades coordinativas son definibles como la capacidad de organizar y regular el movimiento.

Las cualidades coordinativas son requisitos indispensables para el rendimiento en una amplia categoría de tareas motrices. Esto significa que la capacidad coordinativa jamás es el único requisito para obtener un determinado rendimiento, sino que la estructura condicionante consta siempre de varias cualidades coordinativas que se encuentran en relación estrecha entre sí y, a menudo, también actúan en combinación con capacidades o cualidades intelectuales, volitivas o de la condición física.

### **Desarrollo de las capacidades coordinativas**

El desarrollo del conjunto de las capacidades técnicas deportivas tiene su punto de partida en el desarrollo de las capacidades coordinativas. Estas dependen predominantemente del proceso de control del movimiento (información) condicionando el rendimiento del ejecutante, necesario en mayor o en menor grado, para realizar con acierto ciertas actividades deportivas que se aprenden y perfeccionan en su trabajo habitual.

En la fase inicial del aprendizaje de un movimiento, la información visual es determinante en su construcción cenestésica. Inmediatamente después pueden tener un papel importante la información acústica y verbal. Luego, progresivamente y para la fase de automatización, asume siempre mayor importancia el analizador cenestésico.

Las informaciones que los analizadores reciben permiten el desarrollo de capacidades relativas a la organización y control del movimiento y, en particular, según BLUME, de:

- La capacidad de combinación y acoplamiento de movimientos.
- La capacidad de orientación espacio-temporal.
- La capacidad de diferenciación.
- La capacidad de equilibrio estático - dinámico.
- La capacidad de reacción motriz.
- La capacidad de transformación del movimiento o readaptación.
- La capacidad de producir ritmo o de Ritmización.

### **Importancia de la capacidad física para la actividad Física**

La flexibilidad es muy importante para nosotros y está presente en nuestra vida cotidiana y nos producen un gasto energético.

Un buen desarrollo de la flexibilidad no solamente permite la realización "en si" de una gran cantidad de gestos propios de la vida cotidiana, sino que además permite que los mismos sean ejecutados con elegancia y soltura. Actividades tales como subir a un auto o una moto, subir una escalera, sentarse en el suelo, vestirse o desvestirse, peinarse, bañarse, lavarse, etc., pueden, desde el punto de vista de la eficiencia mecánica, mejorarse notablemente. (Cuevas V. L., 2010)

La flexibilidad está presente en los gestos cotidianos, ejecución de gestos laborales, en la vida sexual, disfrute y placer por el movimiento. La flexibilidad es fundamental para todo tipo de movimientos que se pueda realizar durante el día, ya que todo tipo de actividad que se realiza tiene beneficios, como por ejemplo caminar, trotar, correr, jugar futbol, entro otros.

Se debe recordar que es la única cualidad regresiva ya que nacemos con mucha flexibilidad y la vamos perdiendo poco a poco con el paso de los años.

Para los deportistas es indispensable desarrollar la flexibilidad de forma completa en el proceso de preparación física general y de aumentar la movilidad en las articulaciones más importantes para cada disciplina deportiva en el proceso de preparación física especial. Para quienes pretenden mantener una vida saludable, basta con entrenar la flexibilidad a nivel general.

#### **2.4.4.2. Condición Física**

##### **Definición**

La condición física saludable puede definirse como un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipo cinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir (ACSM 1991; Bouchard et al. 1994).

El avance tecnológico ha provocado el aumento de la esperanza de vida de las personas en los países desarrollados, aunque también ha originado la eclosión de enfermedades producidas por el sedentarismo. Existe un interés mundial por prevenir este tipo de enfermedades y promocionar la salud mediante la implantación de estilos de vida más activos.

Asimismo, diferentes estudios han verificado que la mejora del nivel de salud mediante la prescripción individualizada de ejercicio físico reduce significativamente los costes económicos de atención médica a medio y largo plazo.

Una de las definiciones de condición está vinculada al estado o la situación en que se encuentra alguien o algo. La noción de física, por su parte, puede relacionarse con la naturaleza corporal o con la constitución exterior de una persona.

La condición física, por lo tanto, hace referencia al estado del cuerpo de un individuo. Quien tiene buena condición física está capacitado para realizar diversas actividades con efectividad y vigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido. Las personas que tienen mala condición física, en cambio, sienten cansancio al poco tiempo de iniciado el trabajo, experimentando un progresivo deterioro de su capacidad y de su efectividad. (Calleja, 2010)

Una persona con buena masa muscular, que no tiene exceso de peso y que cuenta con buena salud a nivel general, es un exponente de la buena condición física, alguien que puede realizar deportes, emprender largas caminatas o hacer esfuerzos físicos sin problemas. Para alcanzar este estado se requiere, como mínimo, de un cierto entrenamiento, una alimentación saludable y un buen descanso.

La condición física, por lo tanto, está vinculada a las capacidades de resistencia (sostener un esfuerzo de intensidad durante un período prolongado), velocidad (realizar una actividad en el menor tiempo posible), flexibilidad (el recorrido máximo de las articulaciones) y fuerza (vencer un resistencia).

Tener buena condición física no significa ser un súper atleta. Consiste en desarrollar tus capacidades para llevar a cabo con éxito las actividades físicas en las que participes, conforme a tus posibilidades. Es decir, tu condición física depende en gran medida de tus características personales.

Para tener una buena condición física debemos desarrollar una serie de capacidades que llamaremos “capacidades físicas básicas”, el entrenamiento de dichas capacidades se denomina Acondicionamiento Físico o preparación física.

### **Factores de los que depende una buena condición física.**

La condición física varía según las personas y sus capacidades, y a través del entrenamiento y de unos hábitos correctos de salud y alimentación podemos mejorarla.

Existen una serie de factores que determinan la condición física que nos vienen impuestos y que son invariables, como los factores genéticos, ligados a la edad y al sexo.

Así como heredamos un color de piel o de ojos determinado, también en nuestra herencia viene determinado que nuestros músculos sean más o menos flexibles. Por eso hay personas que de forma natural son muy flexibles, muy resistentes, muy fuertes, muy coordinados o todo lo contrario.

Afortunadamente también existen los llamados factores variables, que podemos modificar en beneficio de nuestra condición física. Son los hábitos de salud (correcta alimentación, descanso, higiene...) y, sobre todo, el entrenamiento; la práctica de ejercicio físico regular y controlado nos ayudará a mejorar nuestra condición física.

### **¿Para qué mejorar la condición física?**

Hay una serie de razones que demuestran la importancia de mejorar la condición física:

- Se realizan actividades físicas con menor esfuerzo y mayor eficacia.
- Se evitan y previenen enfermedades y lesiones.
- Se rinde más intelectualmente.
- Se disfruta realizando cualquier tipo de actividad.
- Mejora nuestra relación con los demás.

### **Rendimiento Físico**

Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar.

**Actitud física:** Es la relación entre la tarea a realizar y la capacidad individual para ejecutarla.

El rendimiento físico de un deportista está íntimamente ligado al Metabolismo Energético, que en función del tipo de actividad deportiva, duración e intensidad va tener unas claves diferentes, satisfaciendo de esta manera lo propuesto en el ámbito deportivo, como es una evaluación física o entrenamiento de alto rendimiento en cualquier edad y sexo.

Así el tipo de producción de energía mayoritario va a estar en relación con la intensidad del ejercicio y puede estar en relación con el metabolismo anaeróbico o aeróbico, pero tanto cuando hablamos del aeróbico (directamente) como del anaeróbico (indirectamente a través de la velocidad de recuperación de ese esfuerzo puntual), todos ellos son dependientes del oxígeno y más específicamente del consumo máximo de oxígeno.

El rendimiento físico estaría en relación con la capacidad de producción de energía por parte de los músculos involucrados en la actividad, producción de energía que en función del deporte tendría unas características diferenciadas de potencia o de resistencia. (Alabarces, 1998)

Estas diferentes características en la producción de energía vienen determinadas en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

El enfoque bioenergética del rendimiento deportivo es uno entre tantos, al igual que el enfoque psicológico, biomecánico, sociológico y cognitivo.

No es exclusivo, pero es esencial para aprehender las características energéticas, en particular la cantidad de energía necesaria para la realización de una prueba deportiva y el tipo de transformación puesto en juego en función de la duración, intensidad y forma del ejercicio, continua y discontinua.

### **¿Por qué tengo que estar físicamente activo?**

La aptitud física es una de las cosas más importantes en la vida y uno de los activos más valiosos que uno pueda tener. La salud, es uno de los requisitos previos para una vida feliz y equilibrada. Hay varias ventajas de estar en buena forma física, así es como la aptitud física le ayuda en el largo plazo. Así que, en definitiva, tener la sensación de satisfacción en su vida – no se trata sólo de las cosas materiales que necesita – es su propia aptitud física, la que le ayudará en el largo plazo

### **2.4.4.3. Desempeño Físico**

#### **Definición**

Para algunos autores el desempeño físico se define como “la capacidad en el desarrollo de movimientos o actividades específicas entre ellas: marcha, fuerza de agarre, flexibilidad y equilibrio”

Desde los años 90 existió un crecimiento interesante en el uso de las medidas de desempeño físico del funcionamiento. Estas son herramientas de valoraciones que objetivamente tienen en cuenta un aspecto particular del funcionamiento físico, indicando al individuo realizar una tarea estandarizada que se evalúa usando criterios predeterminados. (Garcia Daysi, 2010)

Con el tiempo han ido apareciendo distintas variantes que añaden otros ítems de valoración igualmente importante, ellos son tests para la valoración de los principales componentes de la capacidad física funcional que incluyen: composición corporal, fuerza muscular, velocidad de la marcha, flexibilidad y equilibrio. Ellos tienen un valor incalculable por su rápida aplicación, sencillez y bajo costo.

#### **Importancia**

La prescripción de un buen desempeño físico debe ser sistemática, planificada e individualizada en función de las características de la persona que la práctica. Las pautas de trabajo prescritas deben responder a acciones concretas que permitan a la persona ponerlas en práctica de manera autónoma, segura y motivante hasta que pueda cumplir las recomendaciones sobre la actividad física para las distintas necesidades laborales. (González, 2014)

La variedad de actividades físico deportivas, los tipos de ejercicio físico y las características particulares de cada persona que practica deporte o ejercicio hacen que cada individuo sean diferentes, por lo que es imprescindible que el profesional detecte estas particularidades y recomiende en función de las mismas. (González, 2014)

La adecuada hidratación de la persona que practica ejercicio físico o deporte va a ser fundamental tanto para el rendimiento como para poder mantener un estado de salud óptimo que, a su vez, le permita entrenar con mayor eficacia.

### **Actividad física:**

Todo movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía por encima de los niveles de reposo.

### **Condición física:**

Conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física. Los componentes de la cultura física relacionados con la salud abarcan la composición corporal, la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad y la resistencia/fuerza muscular.

### **Ejercicio físico:**

Actividad física planificada, repetitiva y estructurada con el fin de mejorar y/o mantener uno o más componentes de la cultura física.

### **Beneficios de la actividad física**

Los beneficios más sobresalientes en este tipo de actividades, se compara con los cambios fisiológicos producidos según va avanzando la edad.

### **Cambios fisiológicos**

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El VO<sub>2</sub> máximo
- El sistema esquelético
- La respiración
- El aparato cardiovascular

- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

### **Beneficios**

- Disminución de la grasa corporal
- Aumento del volumen sistólico consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca.
- Aumento de la masa muscular, mejora la fuerza, la flexibilidad y densidad ósea.
- La capacidad respiratoria.

### **¿Quién debería hacer ejercicio?**

El aumento en actividad físico puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderado por sí solos. Si piensa que usted no puede hacer ejercicios de manera segura por alguna razón, hable con su médico antes de empezar un nuevo programa de ejercicio. Su doctor necesita saber que quiere empezar a hacer ejercicio especialmente si tiene problemas con su corazón, presión alta o artritis, o si se siente mareado a menudo o tiene dolor de pecho.

El ejercicio aeróbico será de gran importancia ya que mejorará la eficacia cardíaca, la capacidad respiratoria y mejorará la postura. Hay que tener en cuenta que las personas de avanzada edad llegan a rangos aeróbicos menores que para otros grupos; es necesario considerar la toma de frecuencia cardíaca para controlar la intensidad del ejercicio. Debido a la mayor fragilidad ósea por la osteoporosis y a la propensión a las lesiones de ligamentos y tendones, no se deben recargar las articulaciones con sobrecargas importantes. Debido a la falta de coordinación, debemos ejecutar ejercicios que puedan efectuar en forma apropiada para evitar que se produzcan frustraciones. Un buen trabajo muscular localizado será de gran beneficio para la persona mayor, ya que permitirá tonificar los músculos, mejorando su fuerza y movilidad, pero hay que extremar los cuidados de prevención de lesiones en cuanto a las posturas riesgosas. (Barbany, 2002)

## **Importancia del Ejercicio físico**

En la vida cotidiana una de las funciones vitales que necesitamos para poder vivir es la Alimentación, siendo la forma en la cual se incorporan todos los nutrientes y las sustancias que nuestro cuerpo aprovecha para saciar las Necesidades Energéticas que nuestro cuerpo demanda, por lo que lo recomendable es llevar a cabo una Dieta Equilibrada que tenga una gran variedad de estos nutrientes, evitando los excesos que pueden generar Trastornos a la Salud o cuya carencia pueda derivar en alguna de las Deficiencias Alimentarias. (Billat, 2001)

Pero para poder llevar a cabo una Vida Saludable no solo debemos contar con ello, sino que además lo recomendable es tener una Actividad Física moderada, lo que hoy en día es bastante difícil de llevar a cabo por todos ya que muy por el contrario esto es suplantado por una Vida Sedentaria causada por el trabajo de oficina, donde se pasan una buena cantidad de horas frente a un Ordenador.

### **2.5. Hipótesis**

**H<sub>0</sub>:** Las actividades recreativas no inciden en el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

**H<sub>1</sub>:** Las actividades recreativas si inciden en el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

### **2.6. Señalamiento de las Variables**

**Variable Independiente:** Actividades Recreativas

**Variable Dependiente:** Desempeño Físico

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque Investigativo**

El trabajo de estudio se enmarcó en los enfoques cualitativo y cuantitativo de la investigación, puesto que la misma se delinea por el paradigma crítico propositivo para profundizar el análisis de esta problemática.

La orientación de cualitativo se atribuye al tomarse en cuenta que se procedió a realizar una profunda revisión bibliográfica, información que fue analizada críticamente con el propósito de apoyar teóricamente la investigación y diseñar los instrumentos de recolección de información, en este caso las encuestas; y,

El camino de cuantitativo se evidencia al aplicarse dichos instrumentos de investigación que van a generar datos, que se procesaran estadísticamente acercándose a la realidad del problema para proceder a tomar decisiones que pretende decir, entre ciertas alternativas, usando procesos matemáticos tratados mediante herramientas de la estadística con relación a la variable de estudio.

#### **3.2. Modalidad Básica de la Investigación**

##### **3.2.1. Investigación Bibliográfica Documental**

La investigación tiene la modalidad bibliográfica documental por cuanto tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías, conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos, libros, revistas, periódicos e internet. Los modelos de investigación bibliográfica son los caminos que permiten ubicar y seleccionar la información necesaria de entre toda la bibliografía existente.

### **3.2.2. Investigación de campo**

La investigación es de campo por cuanto la misma se va a realizar en el lugar de los hechos, esto es la Subzona de Policía Tungurahua, en esta modalidad el investigador toma contacto en forma directa con la realidad, para obtener información de acuerdo con los objetivos del estudio investigado.

### **3.3. Niveles de Investigación**

#### **Nivel exploratorio**

La investigación de este tipo exploratorio, por cuanto se va a realizar un diagnóstico de la situación problemática para conocer sus características. Este nivel de investigación posee un método flexible, logrando familiarizar al investigador con el fenómeno objeto de estudio. Sondea un problema poco investigado en un contexto particular.

#### **Nivel descriptivo**

El estudio es de carácter descriptivo por cuanto detalla las particularidades del problema estudiado señalando sus causas y consecuencias. Este nivel de investigación requiere de conocimientos suficientes, de una medición precisa y permite comparar entre dos o más fenómenos, situaciones o estructuras.

#### **Nivel explicativo**

Este tipo de estudio se oriente a la verificación de la hipótesis planteada dentro del marco teórico, es decir a través de la identificación y análisis de causales. Al ser este un proceso que demanda un grado de complejidad permite establecer un criterio formal que contribuyen al conocimiento científico.

#### **Asociación de variables**

Este nivel permite establecer la correlación entre las variables del problema estudiado, es decir hace posible evaluar las variaciones de comportamiento de una variable en función de variaciones de otra variable, a través de operaciones estadísticas para evidenciar la toma correcta de datos en base a los instrumentos de recolección.

### 3.4. Población y muestra

El presente proyecto de investigación se realizó con los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, que se distribuyen de la siguiente manera, personal administrativo 100 y Autoridades 18.

**TABLA N° 1:** Población y muestra

<b>Personal a investigar</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Autoridades	18	18%
Personal administrativo	100	96%
<b>TOTAL</b>	<b>118</b>	<b>100%</b>

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### 3.5. Operacionalización de las Variables

**Variable Independiente:** Actividades Recreativas

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Son técnicas que no están orientadas hacia una meta específica y que ejercen su efecto de un modo indefinido e indirecto a cada individuo que la practique.	Técnicas  Efecto  Práctica	Sistemas Métodos Procesos  Resultado Consecuencia  Destreza Habilidad Experiencia	Las pruebas físicas para las y los servidores policiales se encuentran estructuradas de acuerdo a la edad, sexo, exigencia de las actividades físicas diarias del servidor policial y miden las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).  ✓ Test de abdominales ✓ Test de barras ✓ Test de velocidad ✓ Test de cooper ✓ Test de natación	<b>Técnica:</b> Test  <b>Instrumentos:</b> Ficha de valoración para los test

**TABLA N° 2:** Operacionalización Variable Independiente

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Variable Dependiente:** Desempeño Físico

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es la capacidad en el desarrollo de movimientos o actividades específicas entre ellas la marcha, fuerza de agarre, flexibilidad y equilibrio.	Capacidad	Desplazamiento Acondicionamiento Preparación	Las pruebas físicas para las y los servidores policiales se encuentran estructuradas de acuerdo a la edad, sexo, exigencia de las actividades físicas diarias del servidor policial y miden las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).  <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Test de abdominales</li> <li>✓ Test de barras</li> <li>✓ Test de velocidad</li> <li>✓ Test de cooper</li> <li>✓ Test de natación</li> </ul>	<b>Técnica:</b> Test  <b>Instrumentos:</b> Ficha de valoración para los test
	Desarrollo	Evidencia Demostración Evaluación		
	Movimiento	Acción Agilidad Ejercicio		

**TABLA N° 3:** Operacionalización Variable Dependiente

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### 3.6. Recopilación de la Información

Como se manifiesta en las técnicas a utilizarse en la presente investigación, el test, la entrevista y la observación, con un cuestionario estructurado previamente, se aplicó de tal manera que permitió satisfacer las siguientes necesidades:

<b>PREGUNTAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
<b>¿Para qué?</b>	Para alcanzar los objetivos propuestos en la presente investigación.
<b>¿A qué personas está dirigido?</b>	Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua
<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	Actividades Recreativas Desempeño Físico
<b>¿Quién investiga?</b>	Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata
<b>¿Cuándo?</b>	Periodo 2016
<b>Lugar de recolección de la información</b>	Subzona de Policía Tungurahua
<b>¿Cuántas veces?</b>	Una
<b>¿Qué técnica de recolección?</b>	Pre test – post test
<b>¿Con qué?</b>	Test
<b>¿En qué situación?</b>	En la Subzona de Policía porque existió la colaboración de parte de los involucrados

**TABLA N° 4:** Plan de recolección

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### **3.7. Plan de recolección de información**

#### **3.7.1. Procesamiento**

- ✓ Se realizó la revisión crítica de la información recogida; es decir, la limpieza de información defectuosa, contradictoria, incompleta, no pertinente, y otros.
- ✓ Se almacenó y tabuló los resultados: se manejó la información, gráficos estadísticos de datos para la presentación.

#### **3.7.2. Análisis e interpretación de resultados**

- ✓ Se analizó los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- ✓ Se interpretó los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente.
- ✓ Se comprobó la hipótesis.
- ✓ Se estableció las respectivas conclusiones y recomendaciones

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### **4.1. Test aplicado a los servidores policiales que cumplen funciones administrativas**

Las pruebas físicas para las y los servidores policiales se encuentran estructuradas de acuerdo a la edad, sexo, exigencia de las actividades físicas diarias del servidor policial y miden las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación).

Los test se aplicaron a los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua que son un total de 100.

Test de la condición física de Manfred Grosser y Stephan Starischka:

Los test de Valoración son una serie de pruebas, que de una forma objetiva van a posibilitar medir o conocer la condición física del servidor policial.

Los objetivos que se pretenden lograr con la aplicación de estas pruebas son los siguientes:

- Conocer la condición física de la persona.
- Permitir que el evaluado conozca sus posibilidades y sus limitaciones. Motivar hacia una práctica deportiva saludable.
- Permitir la planificación del trabajo de forma fiable, en función de los resultados obtenidos. Orientar la práctica deportiva y analizar la eficacia de los programas desarrollados.

- Facilitar información inicial y final para el evaluado, teniendo como referencia, por una parte su propia evolución a lo largo de las pruebas, y por otra la valoración que se obtiene comparando su marca con el Baremo establecido en función de las marcas obtenidas por los evaluados de la misma edad y sexo en anteriores pruebas.

La recepción de evaluaciones físicas (test) serán los siguientes:

- Test de abdominales
- Test de barras
- Test de velocidad
- Test de cooper
- Test de natación

La Evaluación Física será receptada y registrada utilizando los medios tecnológicos disponibles en ese momento.

Los requisitos son las condiciones generales que deben cumplir cualquier test o prueba para que pueda ser utilizada con un grupo. Entre ellas destacamos como más importantes:

- **Fiabilidad**, o fidelidad del instrumento, es la precisión con la que se obtienen los resultados.
- **Objetividad**, en los resultados no hay apreciaciones personales.
- **Validez** o seguridad de que valora realmente lo que se quiere medir.
- **Posibilidad**. La mayoría de los evaluados es capaz de realizar las tareas que propone el test o prueba.

#### 4.1.1. Test de abdominales (TIPO REMO)

**Posición Inicial:** recostado en el piso brazos y pies extendidos, las manos topando el piso. **Ejecución:** flexión abdominal brazos perpendiculares al piso, las articulaciones de los brazos sobrepasan las articulaciones de las rodillas. (Por un lado de las articulaciones de la rodilla). **Posición Final:** recostado en el piso brazos y pies extendidos, las manos topando el piso.

TABLA N° 5

PRUEBA	APTOS	NO APTOS	TOTAL
ABDOMINALES	74	26	100
PORCENTAJE	74%	26%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N°5



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Análisis:** en el test de abdominales se aprecia que un 74% de los miembros policiales se encuentran aptos, al contrario tenemos un 26% de miembros policiales que no están aptos para la ejecución de la prueba.

**Interpretación:** los músculos abdominales funcionan como una auténtica estructura sobre la que se articula el peso del tronco, mejorando nuestro equilibrio y proceso respiratorio, por tal motivo se aplicó el test de abdominales encontrando que la mayoría de los miembros administrativos de la policía nacional están aptos en este tipo de ejercicio, por el contrario un porcentaje bajo de evaluados no se encuentran aptos para someterse a este tipo de prueba.

#### 4.1.2. Test de barras

**Posición inicial:** Suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación.

**Ejecución:** Flexión de la articulación del codo; la barbilla sobrepasa la barra.

**Posición final:** Extensión total de los brazos; suspendido en la barra, el agarre de las manos en pronación.

TABLA N°6

PRUEBA	APTOS	NO APTOS	TOTAL
BARRAS	55	36	100
PORCENTAJE	60%	40%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N° 6



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Análisis:** los datos obtenidos de la aplicación del test de barras nos presentan un 60% que son 55 miembros administrativos de la policía nacional que están aptos para la realización de este ejercicio y un 40% que son 36 miembros que no están aptos para que puedan rendir esta prueba.

**Interpretación:** debido a que realizar barras ayuda a la fuerza funcional, es de gran importancia conocer en qué nivel se encuentran los miembros administrativos de la policía nacional, observando que un porcentaje alto que son 55 se encuentra apto para la ejecución de esta prueba y también teniendo un número de 36 miembros policiales que no se encuentran aptos para la realización de esta prueba.

### 4.1.3. Test de velocidad

100 metros hombres (partida baja)

60 metros mujer (partida baja)

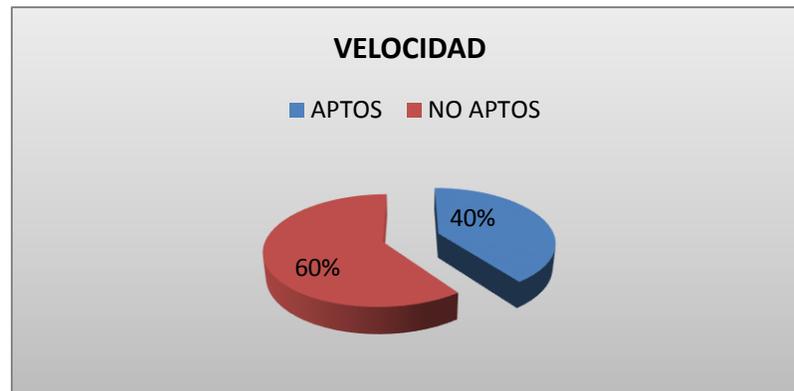
TABLA N° 7

PRUEBA	APTOS	NO APTOS	TOTAL
VELOCIDAD	40	60	100
PORCENTAJE	40%	60%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N° 7



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Análisis:** los datos obtenidos de la aplicación del test de velocidad nos arrojaron que un 60% de miembros administrativos de la policía nacional no se encuentra aptos para efectuar este tipo de prueba y un 40% de miembros administrativos están aptos para efectuarla.

**Interpretación:** el test de velocidad es uno de los más importantes para los miembros administrativos de la policía nacional por lo que al tener un número alto de individuos que son 60 no están aptos para la realización de este es alarmante, requiriendo la atención para su mejora por el contrario tenemos que un número bajo que son 40 están aptos para la prueba de velocidad.

#### 4.1.4. Test de cooper

12 minutos de carrera continua; pista de 400 metros. (Pista de cualquier material)

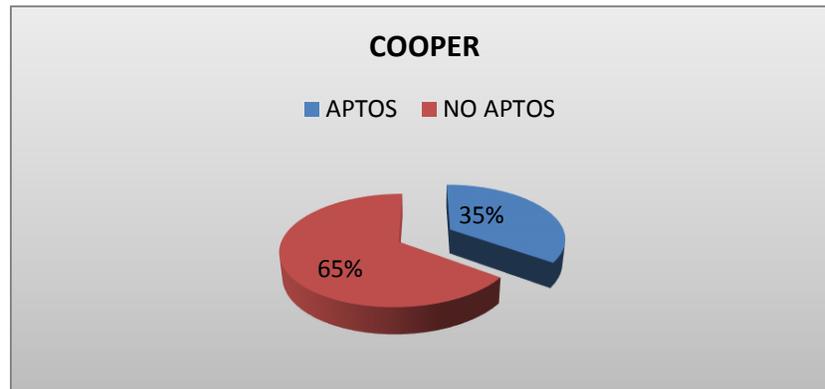
TABLA N° 8

PRUEBA	APTOS	NO APTOS	TOTAL
TEST DE COOPER	35	65	100
PORCENTAJE	35%	65%	100%

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N° 8



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Análisis:** los resultados obtenidos en la aplicación del test de cooper son los siguientes, el porcentaje de miembros administrativos de la policía nacional que se encuentran aptos es el 35%, y los miembros que no están aptos para este test son un 65%, siendo la mayoría.

**Interpretación:** después de analizar los datos obtenidos de la aplicación del test de cooper se encontró que un número muy bajo siendo 35 miembros están aptos para presentarse a este tipo de prueba, lo cual no es aceptable por la formación que tienen, y la cantidad de 65 miembros no se encuentran aptos, mismos que no podrán presentarse a rendir la prueba del test de cooper.

#### 4.1.5. Test de natación

Piscina de 25 metros, Salida del partidero (con clavado), estilo crol.

No se permite utilizar cualquier tipo de ayuda externa o material que mejore la propulsión y el desplazamiento en el agua

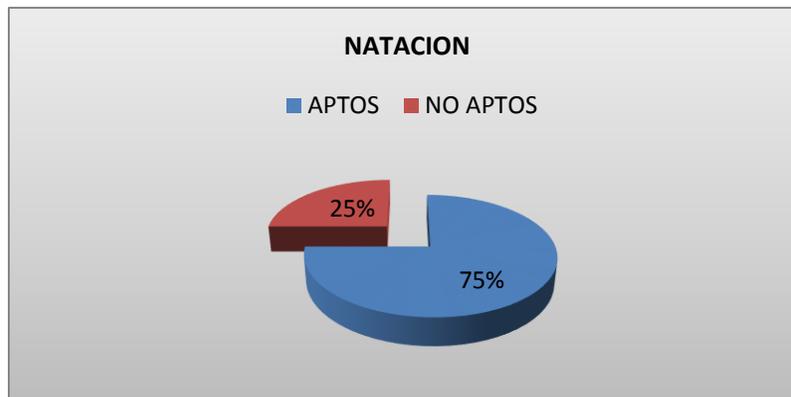
**TABLA N° 9**

<b>PRUEBA</b>	<b>APTOS</b>	<b>NO APTOS</b>	<b>TOTAL</b>
<b>TEST DE COOPER</b>	75	25	100
<b>PORCENTAJE</b>	75%	25%	100%

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**FIGURA N° 9**



**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**Análisis:** los resultados obtenidos en el test de natación con los miembros administrativos de la policía nacional es que un 75% se encuentran aptos y cumplen con los requerimientos para la realización de esta prueba, mientras un 25% no se encuentra aptos para este tipo de prueba.

**Interpretación:** en base a la información obtenida tenemos que un número alto de miembros policiales se encuentran satisfactoriamente aptos para someterse a esta prueba de natación y un número bajo de miembros policiales que son 25 no están aptos para poder presentarse a esta prueba.

## 4.2 Comprobación de hipótesis

### 4.2.1. Test

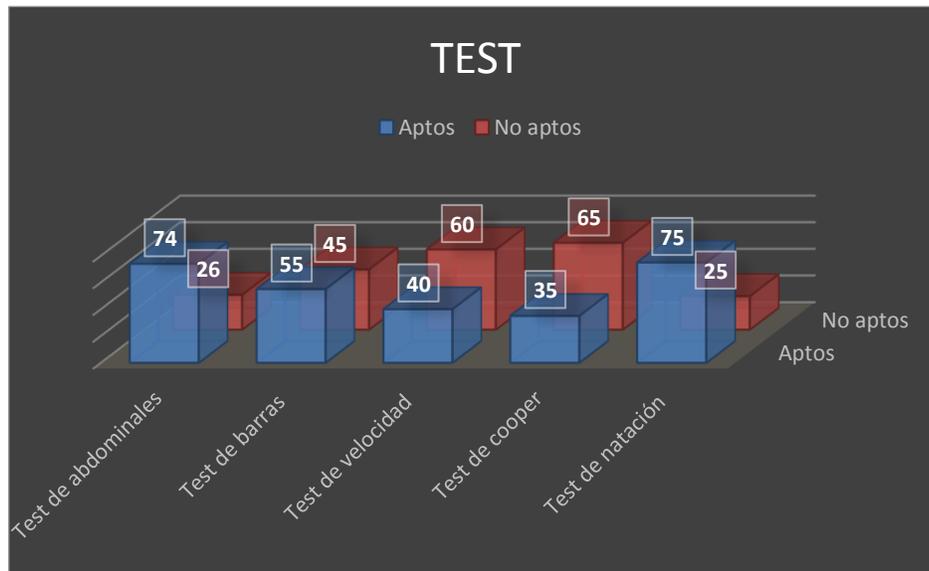
TABLA N° 10

TEST					
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper	Test de natación
Aptos	74	55	40	35	75
No aptos	26	45	60	65	25
TOTAL	100	100	100	100	100

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N° 10



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

#### 4.2.2. Post Test

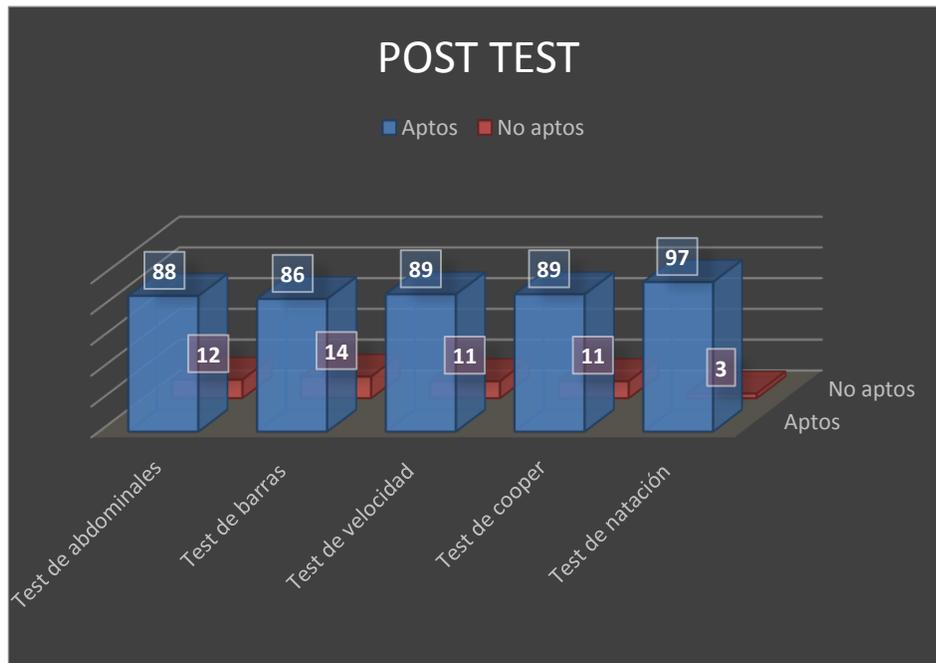
**TABLA N° 11**

POST TEST					
	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper	Test de natación
Aptos	88	86	89	89	97
No aptos	12	14	11	11	3
<b>TOTAL</b>	100	100	100	100	100

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**FIGURA N° 11**



**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

### 4.2.3. Resultados

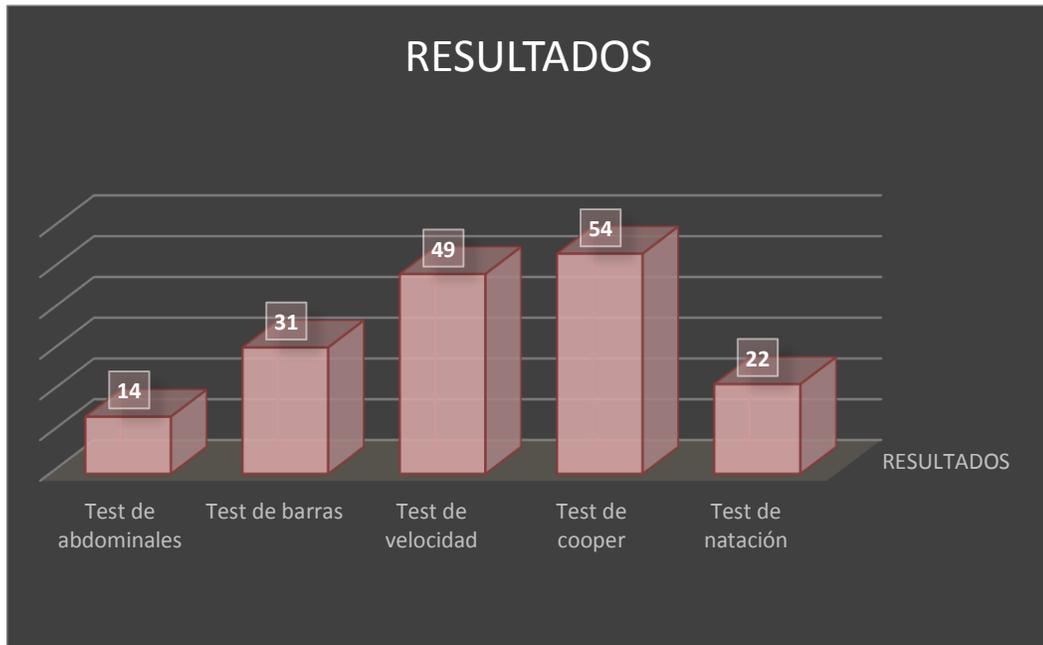
**TABLA N° 12**

	Test de abdominales	Test de barras	Test de velocidad	Test de cooper	Test de natación
<b>RESULTADOS</b>	14	31	49	54	22

**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

**FIGURA N° 12**



**FUENTE:** Investigador

**ELABORADO POR:** Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

#### 4.2.4. Cuadro estadístico del Test y Pos test

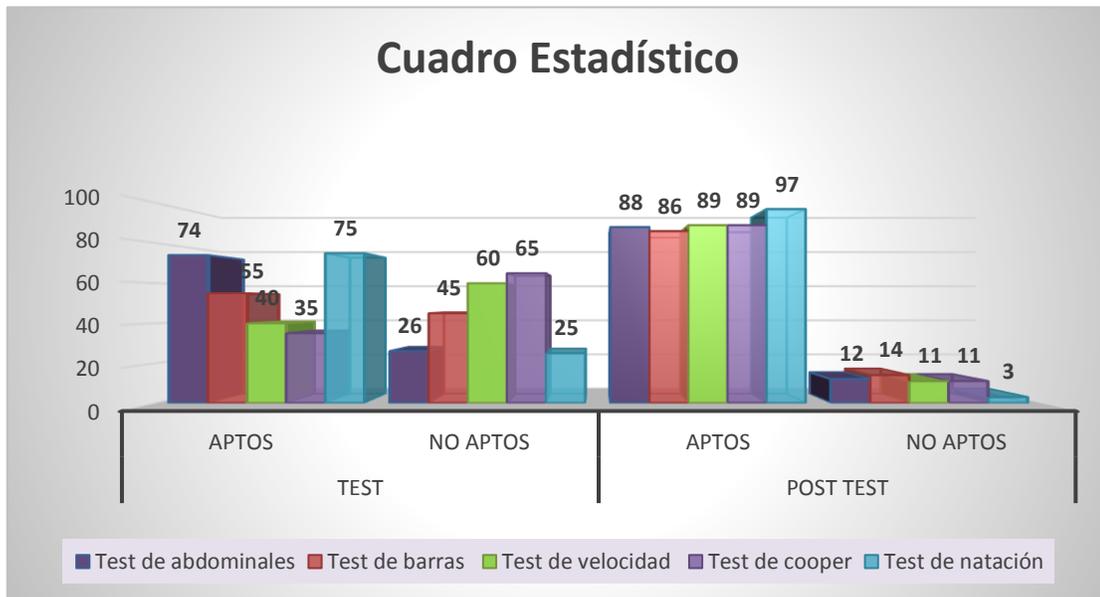
TABLA N° 13

	Test			Post test		
	Aptos	No aptos	TOTAL	Aptos	No aptos	TOTAL
Test de abdominales	74	26	100	88	12	100
Test de barras	55	45	100	86	14	100
Test de velocidad	40	60	100	89	11	100
Test de cooper	35	65	100	89	11	100
Test de natación	75	25	100	97	3	100

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

FIGURA N° 13



FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Lcdo. Wilmer Geovanny Palate Cunalata

Con los datos obtenidos de la aplicación de los test y realizada las tabulaciones correspondientes, se concluye que la hipótesis planteada es ACEPTADA.

Las Actividades Recreativas INCIDE en el Desempeño Físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía de Tungurahua.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones**

- Se determinó que las actividades recreativas inciden en el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, viéndose reflejado en los resultados de la aplicación de los diferentes test.
- Se investigó los tipos de Actividades Recreativas que realizan los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, los cuales mejoraran su desempeño en las evaluaciones físicas.
- Se analizó cual es el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, donde se encontró resultados indicando que hay un bajo porcentaje que no está apto para rendir las evaluaciones físicas.
- Se propone la elaboración de una Guía de actividades recreativas que solucione el problema sobre el desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

## **5.2. Recomendaciones**

- Procurar que las Actividades Recreativas que realicen los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, incidan positivamente en su desempeño permitiéndoles estar óptimos para rendir las evaluaciones físicas.
- Efectuar la realización de los diferentes tipos de actividades recreativas por cada miembro policial, procurado equilibrar su desempeño administrativo y de evaluación física.
- Mejorar el desempeño físico de los miembros policiales mediante la aplicación de actividades recreativas que les permita estar aptos para poder rendir las evaluaciones físicas con excelencia.
- Implementar una Guía de Actividades Recreativas que mejore el desempeño de los miembros policiales y los ayuden en el desempeño físico de los Servidores Policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

**TÍTULO:** GUÍA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE AYUDEN AL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS EN LA SUBZONA DE POLICÍA TUNGURAHUA.

#### **6.1. Datos Informativos**

**Nombre de la Institución:** Subzona de Policía Tungurahua.

**Beneficiarios:** Servidores policiales.

**Ubicación:** Cantón Ambato, provincia del Tungurahua

**Tiempo estimado para la ejecución:**

**Inicio:** enero 2017

**Finalización:** marzo 2017

**Equipo responsable:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

#### **6.2. Antecedentes de la Propuesta**

Después de la investigación realizada se determinó que el diseño de un manual de actividades recreativas que ayuden al desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua, les dará a los policías un mejor estado físico para poder realizar sus actividades y alcanzar la misión de la institución. Sobre esta propuesta no se ha encontrado mayor información, sin embargo algunas instituciones han realizado el esfuerzo para diseñar algún tipo de actividades recreativas que sirvan de sustento para ayudar al desempeño físico de los servidores policiales, los cuales han servido de referencia para fundamentar la propuesta.

### **6.3. Justificación**

El propósito fundamental de la elaboración de la Guía es dotar a las autoridades, de la Institución, personal administrativo un recurso didáctico que les permita conocer la importancia sobre la práctica actividades recreativas y su importancia en el control del estado físico y a la vez les facilite acrecentar estos aspectos esenciales en la vida laboral y cotidiana al mismo tiempo a la formación integral del personal administrativo.

La adaptación a las diversas modalidades de trabajo y situaciones o secuencias del estilo de vida laboral, exigen formas de preparación compleja que favorecen la articulación de las variables físicas como las actividades recreativas y desempeño físico en las unidades espaciales y temporales en el trabajo, con los hábitos, signos, significados, aspiraciones, valores morales, y otros atributos de identidad, relacionados con el comportamiento del personal durante la actividades que se realizan cada día.

### **6.4 Objetivos:**

Aplicar la guía de actividades recreativas que ayuden al desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de policía Tungurahua

#### **Objetivos específicos**

Socializar la guía de actividades recreativas que ayuden al desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones Administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

Ejecutar la guía de ejercicios recreativos que ayuden al desempeño físico anuales de los servidores policiales que cumplen funciones Administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

Evaluar los conocimientos adquiridos con la aplicación de la guía de actividades recreativas que ayuden al desempeño físico de los servidores policiales que cumplen funciones administrativas en la Subzona de Policía Tungurahua.

### **6.5 Análisis de Factibilidad**

Este trabajo de investigación se considera factible porque beneficiará no solo al personal administrativo sino a los demás departamentos y servicios que conforman la institución como es el de la prestigiosa Policía Nacional, debido a que se puede socializar tanto en la comunidad policial como en otras instituciones que tiene los mismos lineamientos o doctrinas castrenses, de esta manera se convertirá en un proyecto factible e incluso de vinculación social ya que se puede ejecutar a la comunidad en general.

#### **Sociocultural.**

La viabilidad sociocultural de la propuesta radica en el hecho de que la sociedad en general demanda tener cada vez personal más capacitados por cuanto eso tiene una influencia directa con la comunidad. Para constituir un hecho educativo, el deporte y la recreación ha de tener un carácter abierto, sin que la participación se supedita a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación, y debe asimismo realizarse con fines educativos, centrándose en la mejora de la práctica deportiva y de otra naturaleza, que son objeto de la educación, y no con la finalidad de obtener un resultado en la actividad cotidianas del personal administrativo que labora en la Institución.

#### **Organizacional.**

La institución cuenta con un esquema organizacional adecuado para implementar el Manual para la ejecución de sus estrategias metodológicas y cumplimiento de sus objetivos, facilitando tanto las instalaciones físicas, la logística necesaria y la concurrencia del personal administrativo.

### **Equidad de género.**

La posibilidad de la propuesta en lo relacionado a la equidad de género es evidente por cuanto la capacitación beneficiara al personal administrativo de los dos géneros de la Policía Nacional Ambato de la provincia de Tungurahua.

### **Tecnológica**

La transmisión de conocimientos en la actualidad se basa en recursos creados a través de nuevas tecnologías, tenemos el caso de los nuevos temas NTICS que son el complemento adecuado para la capacitación del personal de tropa y administrativo de la Policía Nacional Ambato de la provincia de Tungurahua.

### **Económico financiera.**

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

## **6.6 Fundamentación Científica**

### **Recreación**

El ser humano necesita de una ocupación del tiempo desde el momento en que tienen conciencia de él, la mantienen durante toda su vida. La forma y las características de las actividades recreativas son distintas en función de factores sociales, económicos y culturales, pero es muy característico en función del desarrollo madurativo del individuo y la necesidad que en ese momento encuentre.

El término, según reconocen algunos autores, se pone de moda en los años cincuenta, lo que no significa que antes no hubiera estado presente, sino implica que en este momento comienza a generalizarse su uso y, por tanto, colmarse de significados. Según Argyle (1996), una vez incorporado socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”.

## **Beneficios de la recreación**

La recreación no solo nos hace divertirnos y disfrutar. Numerosos estudios han comprobado que la recreación tiene gran cantidad de beneficios sobre las personas, tanto físicos como psicológicos.

Driver (1999) clasifica algunos de los beneficios que la recreación nos aporta en psicológico y psicofisiológicos. Entre los psicológicos, hace subgrupos resumidos a continuación.

En cuanto a las mejoras en la salud mental y su mantenimiento, se consigue a través de las actividades recreativas un sentido holístico de bienestar, tener una percepción del bienestar que es ajeno y enajenado, está fuera de sí, en una situación placentera y de simbiosis con la situación, consiguiendo como resultado la prevención y manejo del estrés, reducción de la depresión que pueden producir periodos prolongados de actividades estresantes o laborales, ansiedad, enojo, y por lo tanto, deriva en cambios positivos en los estados de anímicos y emocionales.

## **Técnica**

Esta técnica puede utilizarse en grupos recién formados. Las actividades recreativas pueden ser el primer paso para las relaciones intergrupales, y aun en grupos no tan nuevos, esta técnica tiene la capacidad de crear sociabilidad.

Es de recomendar su empleo antes del comienzo de cualquier reunión, para crear cierto interés en los participantes, quienes en ocasiones pueden sentirse extraños al grupo. Una pequeña actividad recreativa, conducida eficazmente por el conductor del grupo, sirve para "romper el hielo", y en algunos casos, para disminuir la tensión. (Hernández A. , 2000)

Otro momento útil al cual se puede aplicar la recreación es para un cambio rápido de una parte de la reunión a otro. También, cuando los sentimientos de lealtad y solidaridad del grupo se ven amenazados, casi cualquier juego es de gran valor.

La técnica de actividades recreativas debe tomar en cuenta que a pesar de lo atractivas que éstas resultan, no hay que olvidar que se trata tan sólo de medios para obtener determinados fines, por lo que no se debe abusar de ellas. Su uso requiere de ciertas aptitudes y cuidados y debe ir de acuerdo a los intereses de todos los integrantes del grupo.

Cualquier actividad elegida debe llevarse a cabo con habilidad y discreción, de lo contrario puede dañar seriamente a algunos de los miembros al atentar contra sus sentimientos y problemas más profundos.

### **¿Cómo se realiza?**

#### **Desarrollo:**

- a) El grupo elige la actividad o juego de acuerdo al número de participantes, tiempo establecido, lugar de reunión y estado de ánimo del grupo.
- b) Si alguno de los participantes desconoce la actividad, ésta tiene que ser explicada por quien sí la conoce. La explicación debe ser corta y clara.
- c) Si la explicación no ha sido lo suficientemente comprendida, se improvisa un "juego de prueba".
- d) La actividad finaliza porque el tiempo destinado ha terminado o porque el juego ha sido concluido.



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE AMBATO

# GUÍA DE EJERCICIOS RECREATIVOS QUE AYUDEN AL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES



**Autor:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

**Ambato – Ecuador**

**2017**

## PRÓLOGO

El presente manual pretende ser de utilidad en la tarea de determinar cómo debe ser prescrito el ejercicio físico para el personal administrativo de la Policía Nacional de Tungurahua, tras analizar cada uno de los test establecidos y como afectan al personal sobre las funciones corporales se muestran unas bases generales para la comprensión de la condición física en aquellas personas que laboran en la institución que gocen de un buen estado físico.

Las actividades recreativas dentro de la institución es un valor añadido que se preocupan de los trabajadores fomentando la concepción de un cuerpo saludable se realiza desde una perspectiva multidimensional en la que se entremezclan factores socioculturales, psicológicos y puramente físicos. El cuidado de todos y cada uno de estos factores parece ser la vía inequívoca para que el efecto del paso de los años permita mantener una óptima percepción subjetiva del nivel de calidad de vida en el ámbito deportivo que se desenvuelven cada uno de los atletas

Es importante recordar que el presente manual siempre se recomienda la actividad física como una propuesta orientativa. Es decir, las características biológicas, el estado de condición física y de salud son específicas de cada persona y por tanto, el modo de prescripción de ejercicio físico ha de ser adaptado completamente a la misma.

Es importante recordar que en la presente Guía siempre se recomienda la actividad física como una propuesta orientativa. Es decir, las características biológicas, el estado de condición física y de salud son específicas de cada persona y por tanto, el modo de prescripción de ejercicio físico ha de ser adaptado completamente a la misma.

## INTRODUCCIÓN

Las actividades recreacionales son muy importantes en el ámbito laboral, educativo y más aún en el ámbito deportivo, debido a que juegan un rol muy importante para mantener un buen estado físico con la aplicación de una serie de ejercicios, la actividad física es considerada como una necesidad para los seres humanos de todas las edades, se reconoce sus beneficios como el factor salud, condición física, educación física, forma de vida activa para el bienestar personal.

El trabajo físico encamina hacia el cumplimiento de objetivos superiores, considerando las nuevas exigencias planteadas por la institución, para brindar alternativas eficientes a la ocupación provechosa de los momentos libres del personal administrativo, para contribuir a la mejora de la calidad de vida dentro de los parámetros establecidos por la institución.



## **PRESENTACIÓN**

Una Guía de ejercicio recreativos debe buscar contribuir a la aptitud física que se define como la capacidad para ejecutar niveles de actividad física de moderados a fuertes sin fatiga injustificada y la posibilidad de mantener esta capacidad a lo largo de la vida. La aptitud física estará relacionada con el desarrollo de la condición física orientada a la salud.

La finalidad de la Guía de ejercicios, es la mejora de la salud mediante la reducción de los factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas, para ello es necesario provocar adaptaciones fisiológicas que mejoren el rendimiento metabólico orgánico, utilizando el entrenamiento de las cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza, y flexibilidad y controlando la composición corporal.

El cuerpo humano ha evolucionado para ser físicamente activo. En otras palabras, nuestro cuerpo necesita la actividad física para mantenerse sano. La mecanización y la tecnología moderna desarrolladas en las últimas décadas han hecho que el género humano sea menos activo físicamente que en cualquier otro momento de su pasado. Y lo estamos pagando con nuestra salud.

## **OBJETIVO GENERAL**

Dotar al personal administrativo de la Policía Nacional de Tungurahua de un soporte técnico informativo necesario para la prescripción correcta de ejercicios físicos.

## **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Brindar una formación permanente y especializada, aportando los conocimientos más actuales e incrementando los recursos metodológicos para la preparación física del personal administrativo.
- Fomentar el interés por el buen desempeño profesional a través del desarrollo de una actitud y disposición científica e investigadora orientada a la preparación física del personal administrativo.
- Concienciar al personal administrativo de la importancia que tiene la correcta prescripción de participación en los ejercicios recreativos bajo la dirección y supervisión de un profesional en el área.

## **VENTAJAS**

La ventaja de la Guía es tener un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida laboral y cotidiana, un nivel de protección frente a las adversidades del trabajo de un POLICÍA y el fundamento para el desarrollo que ayuden al desempeño físico.

## **DESVENTAJAS**

Las desventajas que se pueden presentar en la ejecución de la Guía pueden ser las siguientes: La realización de una actividad física deportiva en exceso puede conllevar el deterioro de los músculos, presencia de contracturas musculares o lesiones en las articulaciones, y para la realización de las actividades del manual se requiere un tiempo mínimo para cada sesión siendo complicado hoy en día encontrar ese tiempo de forma regular, debido al ritmo laboral de un POLICÍA.

## GUÍA DE EJERCICIOS RECREATIVOS

### FASES

- FASE I Calentamiento
- FASE II Parte Principal
- FASE III Vuelta a la Calma

#### ¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- El calentamiento es el proceso activo que se realiza previo a la parte principal de la clase, que prepara a la persona física, fisiológica y psicológicamente para una actividad más intensa que la normal.

#### ¿Cómo hacer una correcta entrada en calor?

- Tres son los elementos que debemos considerar para la realización de esta etapa de calentamiento: intensidad, duración y contenido
  - **La intensidad** será menor a la actividad que se desarrollará, y se incrementará progresivamente hasta alcanzar el nivel de esfuerzo de la actividad central.
  - **La duración** estará de acuerdo a la intensidad que se desee lograr, siendo entre 8 a 15 minutos, considerando que a más intensidad de la actividad central, mayor será la duración del calentamiento. El corazón no tiene capacidad para duplicar su ritmo en forma instantánea, se necesita por lo tanto, de un periodo variable de tiempo para que todos estos sistemas trabajen con seguridad y eficiencia.
  - **Los contenidos** serán, movilizaciones de articulaciones, calentamiento de articulaciones a través de masajes y ejercicios de activación cardio-respiratoria.

# **Fase I**

El calentamiento está compuesta por ejercicios, algunos dobles y cada uno lo vamos hacer durante 30 segundos. Por lo tanto hacer este calentamiento no lleva más de 5 minutos, estos ejercicios son muy importantes antes de realizar una actividad debido a que calienta las articulaciones y los músculos del cuerpo y así evitar lesiones durante los procesos.

<b>Proceso Nro. 1 Calentamiento Muscular de cuello</b>	
<b>Objetivo:</b> Activar las articulaciones del cuello para el trabajo específico	
<b>Material:</b> Silbato	
<b>Duración:</b> 2 minutos por cada ejercicio	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>Mueve el cuello de un lado a otro como si estuvieras diciendo que no rotundamente. La espalda debe estar recta, mueve el cuello todo lo que puedas manteniendo el resto de tu cuerpo inmóvil. Los movimientos deben ser suaves.</p>	
<p><b>Cuello afirmación :</b> Igual que el ejercicio anterior, pero esta vez mueve el cuello de arriba abajo</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Proceso Nro. 2 Calentamiento Muscular de brazos</b>	
<b>Objetivo:</b> Activar los músculos de los brazos para el trabajo específico	
<b>Material:</b> Silbato	
<b>Duración:</b> 2 minutos por cada ejercicio	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p><b>Estiramiento lateral de hombro:</b></p> <p>De pie pasa el brazo por encima del hombro contrario, y con la otra mano presionas sobre el brazo haciendo así el estiramiento. Repite 30 segundos cada brazo.</p>	
<p><b>Rotación de brazos hacia adelante:</b></p> <p>De forma suave realiza rotaciones con los dos brazos simultáneamente, manteniendo la espalda recta. No es necesario que los brazos estén totalmente estirados. La rotación de brazos, te ayudará a ganar movilidad en tus hombros.</p>	
<p><b>Elevación de brazos alterno:</b></p> <p>Eleva un brazo todo lo que puedas mientras bajas el otro, utilizando todo el rango articular.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Proceso Nro. 3 Calentamiento Muscular de brazos y piernas</b>	
<b>Objetivo:</b> Activar los músculos de los brazos y piernas para el trabajo específico	
<b>Material:</b> Silbato	
<b>Duración:</b> 2 minutos por cada ejercicio	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>Caminar suavemente sobre la punta de los pies.</p>	
<p>Caminar con gran movimiento de brazos hacia adelante y atrás.</p>	
<p>Trotar con elevación de brazos haciendo círculos.</p>	
<p>Giros del tronco de un lado hacia el otro, después carrera lateral cruzando pies.</p>	
<p>Trotar hacia adelante luego hacia atrás, trotar elevando las rodillas.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Proceso Nro. 4 Calentamiento rotación de cadera</b>	
<b>Objetivo:</b> Activar las articulaciones de la cadera	
<b>Material:</b> Silbato	
<b>Duración:</b> 2 minutos por cada ejercicio	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p><b>Rotación de cadera:</b> Pon las manos en la cintura y gira la cadera haciendo círculos amplios</p>	
<p><b>Tocar la punta de los pies:</b> De pie con las piernas juntas, intenta tocarte la punta de los pies sin doblar las rodillas. Mantén esa posición durante 30 segundos evitando cualquier sensación de dolor.</p>	
<p><b>Cuádriceps:</b> De pie, coge un pie con las manos por detrás de la espalda e intenta tocar con el talón en el glúteo. Repite 30 segundos cada pierna.</p>	
<p><b>Zancada lateral:</b> De pie, separa las piernas, flexiona una pierna y mueve el cuerpo hacia el lado que flexionamos la pierna. La rodilla flexionada, no debe sobrepasar la punta de los pies. Repite 30 segundos cada pierna.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Proceso Nro. 5 Calentamiento rodillas</b>	
<b>Objetivo:</b> Activar las articulaciones de las rodillas	
<b>Material:</b> Silbato	
<b>Duración:</b> 2 minutos por cada ejercicio	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p><b>Zancada lateral:</b></p> <p>De pie, separa las piernas, flexiona una pierna y mueve el cuerpo hacia el lado que flexionamos la pierna. La rodilla flexionada, no debe sobrepasar la punta de los pies. Repite 30 segundos cada pierna.</p>	
<p><b>Rotación de rodillas:</b></p> <p>Con los pies juntos, pon las manos en las rodillas, a continuación haz movimientos circulares flexionando ligeramente las rodillas.</p>	
<p><b>Gemelo:</b></p> <p>De pie, da un paso hacia adelante, dejando una pierna atrás, manteniendo toda la planta del pie apoyada en el suelo, notando así tensión en el gemelo. Repite 30 segundos cada pierna.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

## **Fase II Parte Inicial**

Las actividades recreativas dentro de la organización se las realizara una cada día, la primera semana se debe cumplir ordenadamente, posteriormente se puede realizar en diferente orden para no generar una rutina que pueda llegar a cansar o aburrir a los participantes.

<b>Actividad 1. TAE BO</b>	
<b>Objetivo:</b> Incrementar la fuerza funcional	
<b>Duración:</b> 15 minutos con música para hacer una clase aeróbica	
<b>Detalles:</b> EL Tae Bo trabajará sobre la parte superior del cuerpo (brazos, pecho y hombros), la parte inferior del cuerpo (muslos y nalgas) y los músculos centrales (abdominales, erectores espinales y oblicuos).	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
Los principales golpes en una clase de boxeo aeróbico son el corto, el puñetazo (también llamado cruzado), el gancho y el upper-cut. El corto es el golpe más rápido. Para hacerlo, extiende tu brazo frontal en línea directa con tu hombro y tuerce tu frente en el punto de contacto de modo que la parte de la palma de tu puño se oriente hacia el suelo.	
Para dar un puñetazo o cruzado, crearás potencia con tu pierna trasera. Pivota en tu pie trasero a la vez que tuerces tu pierna trasera en la cintura hacia tu objetivo y extiende tu brazo trasero completamente de modo que tu puño trasero se oriente hacia tu objetivo. Retrocede con control de vuelta a la posición defensiva.	
Para hacer un gancho, crea un movimiento circular con tu mano frontal. En tu punto de contacto, la parte de atrás (palma) de tu puño y tu frente debería estar paralela con el piso. Retrocede al final.	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 2. Bailo terapia</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollo de las capacidades físicas	
<b>Duración:</b> 20-25 con música para hacer una clase aeróbica	
<b>Detalles:</b> Es una propuesta de baile y ritmo que se ha incorporado durante los dos últimos años, como un auge del deporte y quema de calorías.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
La rutina consiste en bailar durante 20 a 25 minutos una variedad de ritmos con el fin de quemar calorías y fortalecer los músculos de forma sencilla y entretenida.	
Comenzamos con una rutina fácil para estirar y relajar los músculos por 10 minutos. Después, a bailar"	
Otro de los beneficios es que mejora el estado físico y la circulación sanguínea a través de movimientos de bajo impacto, ideales para quienes no están acostumbrados a hacer ejercicio.	
Aquí, en la segunda canción, todos los músculos están trabajando. Y si la gente está cansada, solo cambiamos a ritmos más lentos como la bachata o el vallenato para relajar los músculos y evitar contracturas	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 3. BOOT CAMP</b>	
<b>Objetivo:</b> Incrementar la fuerza funcional	
<b>Duración:</b> 15 minutos con música para hacer una clase aeróbica	
<b>Detalles:</b> Disciplina para adelgazar y mejorar la forma física. Esto es el Boot Camp, una actividad deportiva que asegura a sus “sufridos” practicantes buenos resultados en un corto período de tiempo.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p><b>Lagartijas</b></p> <p>Para llevar a cabo las lagartijas modificadas, apoya tus rodillas sobre el piso, no dobles tu cadera hacia afuera y mantén tu espalda recta cuando hagas este ejercicio.</p>	
<p><b>Sentadillas</b></p> <p>Realizar la sentadilla con peso corporal completa (abriremos los pies a la altura de los hombros, colocaremos la espalda recta y el torso hacia adelante. Posteriormente, procederemos a realizar la fase de bajada (o también llamada excéntrica), manteniendo la espalda alineada, y subiendo los brazos a medida que vamos descendiendo.</p>	

### **Plancha lateral**

Nos recostaremos lateralmente en la misma. Con una mano apoyada en el suelo y la otra pegada al cuerpo, nos elevaremos hasta que sólo tengamos apoyado un brazo y los pies en el suelo. El brazo que está apoyado en el suelo deberá flexionarse por completo, siendo mucho menos costoso si dejamos recostado el antebrazo en el suelo. Los pies, deberán estar juntos y las piernas tendrán que aguantar rectas.



### **Sentadillas con Salto**

Para ejecutar correctamente la sentadilla con salto, deberemos estar de pie, erguidos y con los pies colocados un poco más abiertos que la anchura de los hombros. Bajaremos de la misma forma como si quisiéramos realizar una sentadilla normal, o sea, con el tronco recto y con el pecho sacado hacia afuera y el glúteo también echado para atrás.



### **Sentadilla con patada**

Siéntate en el suelo con los pies plantados, las rodillas flexionadas y el pecho erguido, iimpúlsate con las manos en el suelo y levanta los glúteos del suelo al tiempo que flexionas una pierna y acercas la rodilla hacia el pecho, da una patada con la pierna levantada frente a ti al tiempo que flexionas los dedos hacia la cara.



**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 4. Juego recreativo Desátame</b>	
<b>Objetivo:</b> Mejorar el estado físico	
<b>Duración:</b> 10-15 minutos	
<b>Detalles:</b> Dinámica grupal, desarrolla la flexibilidad a través de diferentes situaciones lúdicas, las reglas son no soltarse de la cadena en ningún momento.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
Los miembros del grupo se agarran de la mano formando una cadena.	
Uno se sitúa fuera y de espaldas al grupo.	
Los que están en los extremos de la cadena comienzan a liarse pasando entre los miembros del grupo.	
Cuando terminan de liarse el que está de espaldas se vuelve y debe desatar el lío hecho por sus compañeros.	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 5. Ejercicios combinados</b>	
<b>Objetivo:</b> Mejorar el estado físico	
<b>Duración:</b> 10-15 minutos	
<b>Detalles:</b> Combinación de una serie de ejercicios, es recomendable realizar los ejercicios cada fin de semana para adaptar al cuerpo a las rutinas diarias.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
30 sentadillas	10 saltos de rodillas
	
10 escaladores	Flexión de brazos
	
Plan de codos	Piernas levantadas
	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 6. Rutina combinada</b>	
<b>Objetivo:</b> Mejorar el estado físico	
<b>Duración:</b> 10-15 minutos	
<b>Detalles:</b> Combinación de rutinas de ejercicios, es recomendable realizar los ejercicios cada fin de semana para adaptar al cuerpo a las rutinas diarias.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p><b>Golpes de puño:</b> Un puñetazo veloz y directo, lanzado con la mano delantera desde la posición de guardia.</p>	
<p><b>Saltos de rodillas:</b> saltar con las rodillas a la altura del pecho. Estando de pie, con las piernas separadas a la altura de los hombros, se da un salto y se eleva las rodillas como si quisieras llevarlas al pecho.</p>	
<p><b>Elevación de cadera:</b> eleva tu cadera y pon tus manos en tus tobillos, hasta que tu cuerpo quede elevado pero descansando tu espalda. Notaras una leve presión en tu cadera y en la parte de tus glúteos.</p>	
<p><b>Flexión de brazos:</b> en decúbito ventral. Apoyamos las manos en el suelo, justo por debajo de los hombros y separadas de este ancho. Con los pies levemente separados o juntos, despegamos el torso del suelo impulsándonos con los brazos.</p>	
<p><b>Rodillas altas:</b> Se trata de correr en el sitio, pero levantando las rodillas hasta la altura de la cintura.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 7.</b> El mensajero cojo	
<b>Objetivo:</b> Contribuir al desarrollo la fuerza rápida y la habilidad del despegue.	
<b>Duración:</b> Prolongada	
<b>Detalles:</b> Estos juegos pre-deportivos de voleibol se dirige a satisfacer los gustos y preferencias recreativas de los servidores policiales.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12 metros</p> <p>El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.</p> <p>No se puede lanzar el mensaje. No se puede trasladar sobre un pie que no haya sido indicado y no se puede cambiar el mensaje y gana el equipo que primero concluya.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 8. Mini fútbol</b>	
<b>Objetivo:</b> Desarrollar habilidades técnicas, resistencia y el colectivismo	
<b>Duración:</b> Dos periodos de 10 minutos	
<b>Detalles:</b> El mini fútbol es una competencia de carácter recreativo, tiene por finalidad el confraternizar y consolidar los vínculos de amistad entre los servidores policiales.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>El grupo dividido en 5 equipos de 4 jugadores cada uno, el juego consiste en jugar fútbol, pero en un terreno relativamente pequeño. Se juega uno todos contra todos, se utilizarán las siguientes variables durante los primeros 5 minutos hay que trata de hacer los goles utilizando solo la cabeza y serán los únicos válidos, los siguientes 5 minutos se tratara de hacer goles solo con el pecho, en los siguientes 5 minutos se utilizará la pierna izquierda para hacer los goles y finalmente los últimos 5 minutos se hará los goles solo con do toques.</p>	  

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 9. Ciclo paseo – nos movemos por la ciudad</b>	
<b>Objetivo:</b> Mejorar la condición física mediante una actividad novedosa y motivadora	
<b>Duración:</b> 30 minutos	
<b>Detalles:</b> Se considera el uso de la bicicleta como una posibilidad saludable para el tiempo de ocio, ya sea mediante su disfrute individual o como una actividad grupal.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>Actividad grupal, en la cual se realizará un desplazamiento de 5 km desde el cuartel de la Policía, por los Parques del centro de la urbe de la ciudad. Culminado la actividad se podrán plantear juegos de habilidad con la bicicleta, como por ejemplo podemos realizar una pista de grava o un sendero en el bosque. Lo ideal sería poder pedalear por pequeñas colinas y diferentes superficies como por ejemplo de hierba, arena, piedra, charcos, barro. Debemos marcar la zona con dos líneas paralelas para que los participantes traten de permanecer dentro, haciendo el camino más estrecho en algunos lugares.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Actividad 9. Corre y gana</b>	
<b>Objetivo:</b> Propiciar el desarrollo de la rapidez de traslación, la arrancada baja y la ejecución de las habilidades de los pasos durante la ejecución de la carrera.	
<b>Duración:</b> 20 minutos .	
<b>Detalles:</b> es una actividad recreativa donde participan uno o más jugadores, la función principal de los juegos es brindar diversión y entretenimiento, mientras aportan un estímulo mental y físico.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
<p>Se coloca a los participantes en fila detrás de una línea de salida, en posición de arrancada baja. Trazar en el piso dos líneas paralelas de 10 metros de longitud, separadas entre sí a una distancia determinada previamente por el profesor. Detrás de una de las líneas el profesor se colocará en un extremo de la fila con una pelota en la mano. El profesor impulsa la pelota al frente haciéndola rodar a gran velocidad y en la misma dirección en la otra línea los participantes salen corriendo procurando llegar al final antes que la pelota. Los participantes deben regresar caminando y colocarse al final de la fila. Al impulsar la pelota, el profesor debe hacerlo separado de los participantes para que no tropiecen con ella en el momento de la carrera.</p>	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

### **Fase III Vuelta a la calma**

Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física.

La práctica de los ejercicios de vuelta a la calma, aflojamiento, o enfriamiento. Importante los ejercicios de vuelta a la calma al terminar una actividad, es decir no podemos parar una actividad de golpe, ya que esto no es saludable.

<b>Proceso 1. Estiramiento</b>	
<b>Objetivo:</b> Estiramiento pasivo de cada grupo muscular	
<b>Duración:</b> 10 minutos	
<b>Detalles:</b> Durante el ejercicio el cuerpo pasa por una cantidad de procesos de tensión. Las fibras de los músculos, los tendones y ligamentos se deterioran y se acumulan desechos en el organismo. Una eficaz vuelta a la calma es necesaria para que una persona se recupere completamente de la actividad realizada.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
Los estiramientos pasivos-estáticos se realizan por medio de alguna fuerza externa, por ejemplo: un compañero te ayuda para incrementar la amplitud articular de tus Isquiotibiales y tú intentas mantener la posición mediante una contracción isométrica de estos músculos antagonistas.	
Ejercicios de relajación muscular	
30" Relajación de Piernas: con los pies juntos trataremos de coger la punta de los pies sin flexionar las rodillas.	
30" Relajación de Gemelos: sentados con los pies juntos tratamos de coger la punta de los pies sin flexionar las rodillas.	
Estiramientos por parejas	
30" Estiramiento de Cuádriceps: en la posición decúbito ventral y con el apoyo de otro compañero flexionamos los pies hasta que se topen el talón al glúteo de la pierna.	

**FUENTE:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

<b>Proceso 2. Elongación y estiramientos</b>	
<b>Objetivo :</b> Estiramiento pasivo de cada grupo muscular	
<b>Duración :</b> 10 minutos	
<b>Detalles:</b> Una eficaz vuelta a la calma es necesaria para que una persona se recupere completamente de la actividad realizada.	
<b>Descripción del proceso</b>	<b>Descripción gráfica</b>
30'' Estiramiento de Isquiotibiales y Gemelos: Tumbado boca arriba. Una pierna extendida. La otra con la rodilla flexionada apoyando el pie en el suelo. Elevar la pierna extendida y cogerla con las manos a la altura de la rodilla. Flexionar el pie en dirección al cuerpo.	
30'' Estiramiento de Abductores: Sentados, con las piernas flexionadas, los pies unidos por las plantas, nos cogemos los pies y nos inclinamos hacia delante.	
30'' Estiramiento de Piramidales: tumbado boca arriba, sobre el suelo, colchoneta o superficie semidura. Flexiona las rodillas y apoya ambos pies en el suelo. A continuación, debes elevar la pierna del lado que deseas estirar, colocándola cruzada sobre la otra, apoyando el pie en el parte final del muslo, cerca de la rodilla.	
30'' Estiramiento de Oblicuos: De pie con el cuerpo erguido y a una pequeña distancia de la pared, en esa posición realizamos un giro de cintura hasta apoyarnos con ambas manos en la pared.	

30" Estiramiento de Lumbares: acostarnos boca abajo con el tronco inmóvil. Luego, levantar la parte superior del cuerpo e intentar estirar lo máximo posible.



30" Estiramiento de Trapecios (cuello): lleva la oreja a un hombro (y no el hombro a la oreja), e igual hacia el lado contrario.



30" Estiramiento de Pectorales Bíceps: De pie o sentados, elevamos las manos, de manera que los codos no sobrepasen la altura del hombro y estén flexionados, mientras los brazos forman un ángulo de 90 grados.



30" Estiramiento de Región Posterior Hombro: Lleve su brazo sobre el pecho hacia el hombro opuesto. Con el otro brazo agarrar el brazo en el codo. Tire suavemente del brazo a través del cuerpo para producir un estiramiento en la parte posterior del hombro. Mantenga el estiramiento durante 20-30 segundos.



30" Estiramiento de Tríceps-Redondos: con un brazo flexionado por detrás y por abajo. El otro brazo también flexionado por detrás de la cabeza. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.



**FUENTE:** Investigador  
**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

### 6.7. Metodología. Modelo Operativo

Fases	Metas	Actividades	Recursos	Responsables	Tiempos
<b>Planificación</b>	Planificar las actividades para la aplicación de la Guía buscando la práctica de las actividades recreativas que ayuden en el desempeño físico de los servidores policiales trabajando con sus respectivos procesos a realizarse en el 100%	Obtener la suficiente información sobre el tema. Elaboración y estructura de la propuesta Indicar las actividades en cada etapa.	Humanos Equipo tecnológico Materiales de oficina Documentos	Investigador Autoridades	
<b>Socialización</b>	Socialización con las Autoridades, al personal policial y administrativo sobre la importancia de las actividades recreativas en el desempeño físico de los servidores policiales	Convocar a los asistentes. Difundir los temas a tratarse.	Humanos Infocus Computador Copias Guía	Investigador Personal administrativo	
<b>Ejecución</b>	Ejecutar la Guía de actividades recreativas que ayuden en el desempeño físico de los servidores policiales.	Aplicar el manual en horas laborales.	Humanos Materiales	Investigador	
<b>Evaluación</b>	Evaluar el grado de interés y participación en la aplicación de la Guía				

**Tabla Nro. 14** Modelo Operativo

**Fuente:** Investigador

**Elaborado por:** Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

## 6.8 ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Organismo	Responsable	Fase de responsabilidad
Equipo de gestión de la institución	Autoridades de la institución	Organización previa al proceso.
Equipos de trabajo( micro proyectos)	Investigador	Diagnostico situacional. Direccionamiento estratégico participativo. Discusión y aprobación. Progresión operativa. Ejecución del proyecto.

FUENTE: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

## 6.9 PLAN DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Preguntas Básicas	Explicación
1. ¿Quiénes solicitan evaluar?	Interesados en la evaluación Equipo de gestión Equipo de proyecto (micro proyecto)
2. ¿Por qué evaluar?	Razones que justifican la evaluación
3. ¿Para qué evaluar?	Objetivos del Plan de Evaluación
4. ¿Qué evaluar?	Aspectos a ser evaluados Práctica deportiva
5. ¿Quién evalúa?	Personal encargado de evaluar
6. ¿Cuándo evaluar?	En periodos determinados de la propuesta Al inicio del proceso y al final en consideración a los periodos educativos
7. ¿Cómo evaluar?	Proceso Metodológico Mediante observación, entrevistas, revisión de documentos
8. ¿Con que evaluar?	Recursos Fichas, registros, test

FUENTE: Investigador

Elaborado por: Lcdo. Wilmer Palate Cunalata

## C. Materiales de referencia

### Bibliografía

- Abril, V. H. (2011). *Técnicas de Investigación*. Ambato: Libety.
- Achaerandio, L. (1998). *Iniciación a la Práctica de la Investigación*.
- Alabarces, P. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Alexander Colón. (2013). *Enfoques de la Investigación*. Santiago: FERNADOS.
- Alvarez de Villar. (1983). *Capacidades Físicas*.
- Amos Comenio, J. (2000). *Didáctica Magna*. Porrúa.
- Arana, A. (2003). *Influencia de la Práctica Deportiva en las Competencias Escolares*.
- Araya, V. G. (2014). *ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE*. Costa Rica.
- Barbany, J. (2002). *Fisiología del Ejercicio*.
- Barriga, D. (1992). *Didáctica*.
- Billat, V. (2001). *Fisiología y Metodología del Entrenamiento*. Paidotribo.
- Cagigal, J. M. (1971). *Ocio y deporte en nuestro tiempo*.
- Calleja, J. (2010). *Factores condicionantes del desarrollo deportivo*. Diputación Foral de Vizcaya.
- Cázares González, F. (1999). *Integración de los procesos cognitivos para el desarrollo de la inteligencia*. México: Trillas.
- Cols, S. Y. (2004). *Ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona.: Paidotribo. 3º edición.
- Cortezaga, F. L. (2001). *Preparación Física (1)*.
- Crespillo, E. (2010). *El Juego como Actividad de Enseñanza Aprendizaje*. Malaga: GIBRALFARO.
- Cuevas, V. L. (2010). *Capacidades Físicas*.

- Delgado, M. (1991). *Los estilos de enseñanza en educación física*.
- Díaz Lucea, J. (2000). *La enseñanza y el aprendizaje de las habilidades motrices básicas*. Madrid: Inde.
- Dietrich, M. D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona.: Paidotribo.
- Duce, P. (1985). *Psicopedagogía*.
- Dumazedier, J. (1964). *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona.
- Dumazedier, J. (2000). *RECRECIÓN*.
- Ecuador, C. d. (2010). *Constitución de la Republica del Ecuador*.
- Efdeportes. (2007). *Actividad Física*.
- Escurra, L. (2000). *Construcción de una prueba de inteligencia emocional*. Lima.
- Estadella, A. F. (1974). *Deporte y sociedad*.
- Florián, J. E. (2004). *Expresion Corporal* . Espana: Jsma Press.
- Forteza, A. (1999). *Entrenamiento deportivo. Alta metodología, Carga, estructura y planificación*. Colombia: Colombia.
- Fumlibre. (2004). *Fundamentos de la Recreación*.
- García Daysi. (2010). *Desempeño físico*.
- García, M. J. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid.: Gymnos.
- Garín, P. B. (1996, p. 88). *Bases Psicopedagógicas de la Educación Especial*.
- Gaterol, R. (2014). *Investigación de campo*. Merida : Venezolana.
- Gomez, R. H., & Martínez Álvarez, L. (2009). *La educación física y el deporte en la edad escolar: el giro reflexivo en la enseñanza*.
- González, G. M. (2014). *Actividad Física y Deporte*.
- Grosser, M. (1990). *Principios del entrenamiento deportivo*. México, D.F.
- Guyton, A. (2000). *Tratado de Fisiología Médica*.
- Harre, D. (1987). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Stadium.

- Hernández, A. (2000). *Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural*.
- Hernandez, J. (2014). *Metodología de la investigación*.
- Hernández, M. T. (2013). Investigación documental. *Guía de tesis*, 4.
- Hernández, S. (2014). *Investigación Cooreacional*. Guayaquil: Ecuared.
- Inaem, D. M. (1989). *Catálogo MADRID EN DANZA*. Madrid.
- Jimenez, J. (1982). *Motricidad*.
- Le Boulch, J. (1997). *El movimiento en el desarrollo de la persona*. Barcelona.
- Llerena, M. (2013). Tipos de Investigación. *Metodología de la investigación*, 11.
- Martínez, Y. (2012). *Aportación a la evaluación educativa*.
- Ministerio de Educación. (2014).
- Morales, C. J. (2002). *Recreacion*.
- Navarro, F. (2000). *Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva*.
- O.M.S. (2014). *Organizacion Mundial de la Salud*.
- Ortiz, P. (2011). Investigación. *Investigación Activa*, 06.
- Padial, P. (2001). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. INEF. Granada. Granada: INEF.
- Palacios, L. (2008). *Educación física y salud en la Educación Básica*.
- Palacios, M. (1979). *Deporte y Salud*. Ed. Sella. Gijón. Gijón.: Ed. Sella.
- Palacios, M. (3 de 12 de 2011). expresión Corporal. *Expresión corporal*. Madrid, España.
- Platonov, N. (1988). *Entrenamiento Deportivo*.
- Rodriguez, M. G. (1998). *Educación Física y Deportes*.
- Romero, H. (1984). *Rendimiento Deportivo*.
- Ros, N. (2015). *Expresión Corporal en la Educación*.

- Ruiz, P. L. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Schmidt, V. (1975). *La Adaptación del deporte*. España: Paidotribo.
- Segarra, E. (2006). *Fisiología*.
- Starishka, S. (2006). *Educación Física y Deporte*.
- Stokoe, P. (2012). *Expresión Corporal*.
- Thorpe, R. Y. (1986). *Landmarks on our way to .teaching for understanding*.
- Trapero, M. (1979). *El campo semántico deporte*. Tenerife.
- Vargas, R. (1998). *Diccionario de Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma.
- Venegas, J. (2006). *Diccionario Básico Ilustrado*.
- Villalobos, L. &. (2008). *La Educación como factor del desarrollo integral*.
- Weinek, J. (1988). *Rendimiento óptimo*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- Zimmer Mann, E. (2006). *Educación Física*. Madrid: Alianza.

# ANEXOS

ANEXO 1. Test

TEST

DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION										
DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA										
Ord	FECHA PRUEBAS	GRADO	NOMBRES DEL EVALUADO	ABDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	NATACION	N.FINAL	TABLA
<b>PERSONAL FEMENINO</b>										
1	17/02/2017	CBOS.	CALERO MORETA CARMEN MIRELA	39		9.86	1800	32.78	18.16	2
2	31/03/2017	POLI.	GARCIA GUANOLUISA DIANA KAROLINA	38		10.40	1750	27.95	15.85	2
3	24/02/2017	CBOS.	TOTOY SAMPEDRO GLORIA KATHERINE	39		10.20	1850	40.8	15.27	2
4	10/03/2017	POLI.	HIDALGO CARRILLO YOLANDA MERCEDES	37		9.76	2200	33.57	19.18	3
5	31/03/2017	CBOP.	MOPOSITA GUACHI MARTHA CECILIA	26		11.10	2200	47.40	15.66	3
6	17/03/2017	CBOP.	PINEDA PAREDES GLORIA VERONICA	35		9.63	1900	27.60	18.37	3
7	17/02/2017	CBOP.	GAVILEMA RAMOS JEANETH PAULINA	23			2250	16.29	17.82	4
8	17/03/2017	SGOP.	ACOSTA ACOSTA ISABEL DEL ROCIO	32			2290	35.60	20.00	5
9	17/03/2017	SGOS.	GUERRERO ALTAMIRANO AYDA IMELDA	22			1800	40.00	18.80	5
<b>PERSONAL MASCULINO</b>										
1	24/02/2017	POLI.	AGUAIZA ANALUIZA EDUARDO RICARDO	50	13	10.85	2650	30.80	17.88	1
2	24/02/2017	POLI.	ALOMOTO VIVANCO JUAN CARLOS	50	10	11.26	2280	23.73	15.57	1
3	24/02/2017	POLI.	BRAVO SAQUICARAY VICTOR HUGO	49	09	11.06	2650	18.52	16.77	1
4	10/03/2017	POLI.	CHICAIZA MORETA CRISTIAN MAURICIO	50	07	11.98	2340	23.45	14.62	1
5	17/03/2017	POLI.	GUACHI YANCHA DARWIN ARTURO	45	12	11.92	2620	25.41	17.26	1
6	17/02/2017	POLI.	GUACHI YANCHAGUANO ALEX BOLIVAR	50	10	11.50	2450	23.85	16.24	1
7	31/03/2017	POLI.	HERRERA ALMEIDA HERNAND ALFONSO	45	09	12.45	2300	19.29	14.84	1
8	24/03/2017	POLI.	LAGOS LUNA JEFFERSON MAURICIO	51	12	11.51	2600	17.10	17.99	1
9	10/03/2017	POLI.	LLUMITASIG CALVOPINA KLEVER ORLANDO	50	12	12.73	2740	23.09	17.94	1
10	10/03/2017	POLI.	LOPEZ PANCHI EDISON LEONARDO	55	12	12.39	2615	28.13	17.77	1
11	24/03/2017	CBOS.	MASABANDA REDROBAN EDGAR FABIAN	52	13	12.29	2660	22.80	17.73	1
12	24/02/2017	POLI.	PACHECO MORA CRISTIAN FABIAN	50	13	10.89	2650	24.42	17.82	1
13	10/03/2017	POLI.	PAEZ CERON JONATHAN DAVID	51	07	13.41	2210	24.00	13.59	1
14	24/03/2017	POLI.	PRUNA BOADA LUIS ANDRES	45	10	13.09	2410	24.10	15.26	1
15	31/03/2017	POLI.	SELLAN DURAN CHRISTIAN FERNANDO	52	10	12.45	2300	21.80	15.70	1
16	17/02/2017	POLI.	AYALA VACA LUIS EDUARDO	45	02	12.87	2700	17.73	16.00	2
17	24/02/2017	POLI.	BARRENO YUCAILLA CHRISTIAN RICARDO	51	13	11.00	2650	18.52	19.40	2
18	17/02/2017	POLI.	BONILLA PONLUISA JAVIER AUGUSTO	47	09	11.70	3000	22.56	19.25	2
19	24/03/2017	POLI.	CALO TERCERO DARWIN GEOVANNY	45	04	13.60	2300	25.90	17.72	2
20	17/03/2017	POLI.	CHIGUANO CHACHAPOYA LUIS ARTEMIO	47	13	9.89	3000	22.98	19.64	2
21	24/02/2017	POLI.	COLCHA MAJI LUIS AGUSTIN	45	18	11.50	2870	25.89	19.36	2
22	17/02/2017	CBOS.	CONDOR HERRERA EDISON BLADIMIR	44	10	12.46	3050	28.23	19.19	2
23	24/02/2017	POLI.	FREIRE VILLACRES JOSE ALFONSO	51	11	11.70	2370	20.30	18.26	2
24	24/02/2017	POLI.	GONZALEZ CABRERA EDISON FERNANDO	49	11	10.60	2870	25.48	19.70	2
25	10/03/2017	POLI.	GUALANCANAY AGUAGALLO KLEVER HOMERO	55	10	11.98	2680	27.51	19.22	2
26	10/03/2017	CBOS.	LARCOS TIBAN LUIS GUSTAVO	50	08	12.20	2280	30.16	16.71	2
27	17/03/2017	POLI.	LUCERO MORETA HENRRY CHRISTIAN	46	08	9.89	2850	24.16	18.71	2
28	17/02/2017	CBOS.	MAYORGA PENAFIEL DAVID ISRAEL	56	11	11.56	2400	19.39	18.40	2
29	24/02/2017	CBOS.	MORALES TAIPE ROMEL EDUARDO	44	11	11.40	2700	23.73	18.97	2
30	10/03/2017	CBOS.	MOYA CAMPANA EDGAR VINICIO	53	07	12.06	2630	22.09	18.03	2
31	24/03/2017	CBOS.	NUNEZ PARCO WASHINGTON RENE	48	09	13.50	2600	22.90	18.32	2
32	24/02/2017	POLI.	PANCHI GALARZA ANTONIO FRANCISCO	40	08	13.16	2300	34.17	15.76	2
33	10/03/2017	POLI.	PICO LLERENA RUBEN ALFREDO	47	12	11.95	2700	23.09	19.23	2
34	17/02/2017	POLI.	QUINATO LEMA EDISON FABIAN	45	10	12.28	3100	32.27	19.10	2
35	10/03/2017	POLI.	QUINATO SALTOS BOLIVAR GUALBERTO	50	09	12.09	2350	31.77	17.32	2
36	17/03/2017	POLI.	QUINZO DUCHI ELVIS JOSE	47	12	10.13	2650	20.50	20.00	2
37	24/02/2017	POLI.	QUIROGA GUZMAN LUIS FERNANDO	38	10	12.70	2400	24.92	17.24	2
38	17/02/2017	CBOS.	SACA CAIZA JUAN CARLOS	50	10	12.09	3200	30.10	19.59	2
39	17/03/2017	POLI.	SANCHEZ ORTIZ GUIDO SEBASTIAN	44	08	10.57	2400	24.16	16.95	2
40	10/03/2017	CBOS.	SANCHEZ VILLACRES GILBERT ABRAHAM	49	09	12.48	2630	32.49	18.34	2
41	10/03/2017	POLI.	TENELEMA CHELA JAKSON STALYN	47	10	12.45	2250	29.29	17.18	2
42	24/02/2017	POLI.	TOALOMBO QUINDE EDWIN PAUL	45	07	11.57	2390	36.21	16.11	2
43	17/02/2017	CBOS.	URBANO AREVALO NELSON LEANDRO	40	05	12.65	2000	21.84	13.92	2
44	17/02/2017	POLI.	VALLEJOS RUIZ JOSE LUIS	54	11	12.10	2850	17.60	20.00	2
45	24/02/2017	POLI.	VILLAFUERTE AMAN ALEXANDER WILFRIDO	46	07	10.80	2470	20.29	17.14	2
46	17/02/2017	CBOS.	YAZUMA ROBAYO PATRICIO NAPOLEON	43	07	11.30	2550	29.81	16.84	2
47	17/02/2017	POLI.	ZAMBRANO PINCHA WILLAMS MAURICIO	40	10	12.65	2350	42.98	16.48	2

POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR										
DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION										
DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA										
Ord	FECHA PRUEBAS	GRADO	NOMBRES DEL EVALUADO	ABDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	NATACION	N.FINAL	TABLA
48	24/03/2017	CBOP.	ARCOS ORTIZ JOSE RAFAEL	47	08	12.45	2550	30,30	19,58	3
49	31/03/2017	CBOP.	ARCOS SALINAS HECTOR SANTIAGO	42	09	12.80	2300	40,55	17,93	3
50	17/02/2017	CBOP.	BARAHONA SUAREZ DIKESON EDMUNDO	45	05	13.53	2250	29,88	17,20	3
51	31/03/2017	CBOP.	BASANTES CHIMBO JAIMÉ RODOLFO	23	07	13,80	2130	26,80	16,04	3
52	31/03/2017	CBOP.	CHILUIZA RAMIREZ DARWIN FABIAN	36	10	12,50	2300	20,00	18,08	3
53	17/03/2017	CBOP.	CHIPANTIZA GUALLAGUAMA JORGE ENRIQUE	37	08	11,92	2300	39,54	17,57	3
54	17/02/2017	CBOP.	CUNDIMAITA TAPIA LUIS JAIME	49	10	11,06	2700	22,61	20,00	3
55	10/03/2017	CBOP.	GARCÉS SILVA MAURO IVAN	39	08	12,79	2400	45,73	17,89	3
56	24/03/2017	CBOP.	GRIJALVA CAJAS RODRIGO JAVIER	45	06	12,00	2350	23,80	18,20	3
57	10/03/2017	CBOP.	GUAMBO CAJILEMA MARIO RUVEN	45	10	12,61	2650	23,00	20,00	3
58	17/02/2017	CBOP.	GUERRERO CHICAIZA CARLOS ROMELIO	33	05	12,73	2000	31,71	15,17	3
59	24/02/2017	POLI.	GUERRERO ROVALINO JUAN CARLOS	42	10	10,78	2600	23,73	19,76	3
60	24/02/2017	CBOP.	GUTIERREZ VELASCO EDISON FABIAN	38	03	18,08	2400	31,86	16,36	3
61	24/03/2017	CBOP.	LAGUA MORENO KLEBER EDISON	49	07	13,00	2210	28,70	17,89	3
62	31/03/2017	CBOP.	LEMA RAMOS ANGEL TOMAS	50	06	12,70	2500	30,30	18,58	3
63	10/03/2017	CBOS.	LOPEZ NUNEZ JAVIER ALEXANDER	49	04	12,09	2250	45,00	16,71	3
64	31/03/2017	CBOP.	MAJIN CARRILLO WILSON TOBIAS	47	09	12,30	2500	30,20	19,39	3
65	31/03/2017	CBOP.	MARFETAN MARFETAN LUIS EDUARDO	45	10	12,00	2300	26,80	17,72	3
66	24/03/2017	CBOP.	MASABANDA POAQUIZA WILIAN LAUTARO	44	06	13,00	2600	25,30	19,10	3
67	17/02/2017	CBOP.	MENDOZA TIPAN EDGAR ANIBAL	45	03	12,98	2250	30,00	16,40	3
68	17/03/2017	CBOP.	MINIGUANO TORRES HOLGUER ANIBAL	44	07	11,11	2600	24,70	19,52	3
69	24/03/2017	CBOP.	MORETA CHICAIZA DARWIN RENATO	35	05	12,54	2600	29,60	17,81	3
70	17/03/2017	CBOP.	NARANJO VARGAS DARWIN ALFREDO	48	08	11,11	2650	34,00	19,64	3
71	10/03/2017	CBOP.	OCANA GUERRERO NERQUIS RODOLFO	36	02	12,92	2150	29,76	14,89	3
72	31/03/2017	CBOP.	PACA PILCO ANGEL HERIBERTO	39	08	13,30	2300	27,95	18,20	3
73	24/03/2017	CBOP.	PAREDES LARA JUAN JOSE	35	09	12,80	2600	37,80	18,68	3
74	17/02/2017	CBOP.	PENA VEGA FREDDY DUBERLI	45	06	11,79	2450	15,60	18,60	3
75	24/03/2017	CBOS.	PEREZ CHADAN SEGUNDO GIOVANNY	45	07	12,48	2410	24,30	18,84	3
76	17/02/2017	CBOP.	POALACIN IZA EDWIN MARCELO	48	06	12,32	3000	27,69	19,09	3
77	10/03/2017	CBOS.	QUINATO A AGUALONGO SEGUNDO JAVIER	48	10	12,09	2700	28,39	19,86	3
78	17/03/2017	CBOP.	SALAZAR LLIVICOTA JULIO CESAR	48	08	11,29	2200	28,20	18,27	3
79	24/03/2017	CBOP.	SALGUERO PENAHERRERA DIEGO FRANCISCO	35	05	12,52	2100	26,00	15,96	3
80	10/03/2017	CBOS.	SANCHEZ GUEVARA DIEGO FABIAN	55	06	13,29	2600	24,06	19,20	3
81	17/02/2017	CBOP.	SANDOVAL GUANOPATIN WILSON ALEJANDRO	45	05	12,86	2300	29,07	17,43	3
82	17/02/2017	CBOS.	SEVILLA VALDIVIEZO WILMER JONSHON	51	08	11,80	2760	22,81	20,00	3
83	31/03/2017	CBOP.	SHULCA PASTE JAIME VINICIO	47	07	13,40	2450	35,00	16,04	3
84	10/03/2017	CBOP.	SULCA LEMA CARLOS ESTUARDO	39	08	12,79	2400	45,73	17,89	3
85	17/02/2017	CBOP.	TOASA SANDOVAL MENTOR SANTIAGO	51	08	11,38	2300	24,14	18,80	3
86	17/03/2017	CBOP.	TULMO NEGRETE JHONNY SANTIAGO	45	07	11,52	2370	26,86	18,60	3
87	31/03/2017	CBOP.	VALVERDE NUNEZ EDISON GEOVANNY	36	08	12,70	2050	24,14	17,08	3
88	17/03/2017	CBOP.	VARGAS POAQUIZA ROBERTO ADRIANO	45	04	11,95	2380	24,11	17,52	3
89	31/03/2017	CBOS.	VAYAS RUIZ RICARDO GABRIEL	45	09	12,70	2600	23,20	20,00	3
90	10/03/2017	POLI.	VELASCO TOAPANTA JUAN CARLOS	50	03	12,92	2450	35,73	16,97	3
91	24/02/2017	POLI.	VIANA CASTRO NELSON GUSTAVO	43	11	10,85	2720	18,97	19,84	3
92	17/02/2017	CBOS.	VILLACIS CANAR JULIO EDUARDO	44	08	12,15	2000	22,49	17,52	3
93	31/03/2017	CBOS.	VILLAMARIN HERRERA KLEVER JAVIER	37	06	12,70	2400	28,70	17,61	3
94	17/02/2017	CBOP.	VIRACOCCHA CHICAIZA CARLOS JAVIER	43	08	13,84	1600	22,99	15,84	3
95	17/03/2017	CBOP.	YANEZ PILCO FRANKLIN ELADIO	46	08	11,09	2300	31,60	18,53	3
96	31/03/2017	CBOP.	YUNGAN PINDUISACA FAUSTO FERNANDO	36	08	12,80	2300	25,89	18,04	3

## POST TEST

POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR										
DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION										
DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA										
Ord	FECHA PRUEBAS	GRADO	NOMBRES DEL EVALUADO	ABDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	NATACION	N.FINAL	TABLA
<b>PERSONAL FEMENINO</b>										
1	17/03/2017	CBOS.	CALERO MORETA CARMEN MIRELA	39		9.86	1800	32.78	18.16	2
2	31/04/2017	POLI.	GARCIA GUANOLUISA DIANA KAROLINA	38		10.40	1750	27.95	15.85	2
3	24/03/2017	CBOS.	TOTOY SAMPEDRO GLORIA KATHERINE	39		10.20	1850	40.8	15.27	2
4	10/04/2017	POLI.	HIDALGO CARRILLO YOLANDA MERCEDES	37		9.76	2200	33.57	19.18	3
5	31/04/2017	CBOP.	MOPOSITA GUACHI MARTHA CECILIA	26		11.10	2200	47.40	15.66	3
6	17/04/2017	CBOP.	PINEDA PAREDES GLORIA VERONICA	35		9.63	1900	27.60	18.37	3
7	17/03/2017	CBOP.	GAVILEMA RAMOS JEANETH PAULINA	23			2250	16.29	17.82	4
8	17/04/2017	SGOP.	ACOSTA ACOSTA ISABEL DEL ROCIO	32			2290	35.60	20.00	5
9	17/04/2017	SGOS.	GUERRERO ALTAMIRANO AYDA IMELDA	22			1800	40.00	18.80	5
<b>PERSONAL MASCULINO</b>										
1	24/03/2017	POLI.	AGUAIZA ANALUIZA EDUARDO RICARDO	50	13	10.85	2650	29.00	17.88	1
2	24/03/2017	POLI.	ALOMOTO VIVANCO JUAN CARLOS	50	10	11.26	2400	23.73	15.57	1
3	24/03/2017	POLI.	BRAVO SAQUICARAY VICTOR HUGO	51	11	11.06	2650	18.52	16.77	1
4	10/04/2017	POLI.	CHICAIZA MORETA CRISTIAN MAURICIO	50	10	11.98	2400	23.45	14.62	1
5	17/04/2017	POLI.	GUACHI YANCHA DARWIN ARTURO	50	12	11.92	2620	25.41	17.26	1
6	17/03/2017	POLI.	GUACHI YANCHAGUANO ALEX BOLIVAR	50	10	11.50	2500	23.85	16.24	1
7	31/03/2017	POLI.	HERRERA ALMEIDA HERNAND ALFONSO	49	11	11.30	2350	19.29	14.84	1
8	24/03/2017	POLI.	LAGOS LUNA JEFFERSON MAURICIO	51	12	11.51	2600	17.10	17.99	1
9	10/03/2017	POLI.	LLUMTASIG CALVOPINA KLEVER ORLANDO	50	12	11.50	2740	23.09	17.94	1
10	10/03/2017	POLI.	LOPEZ PANCHI EDISON LEONARDO	55	12	12.00	2615	28.13	17.77	1
11	24/04/2017	CBOS.	MASABANDA REDROBAN EDGAR FABIAN	52	13	11.90	2660	22.80	17.73	1
12	24/03/2017	POLI.	PACHECO MORA CRISTIAN FABIAN	50	13	10.89	2650	24.42	17.82	1
13	10/04/2017	POLI.	PAEZ CERON JONATHAN DAVID	51	10	12.05	2290	24.00	13.59	1
14	24/04/2017	POLI.	PRUNA BOADA LUIS ANDRES	49	10	12.30	2540	24.10	15.26	1
15	31/04/2017	POLI.	SELLAN DURAN CHRISTIAN FERNANDO	52	10	12.10	2380	21.80	15.70	1
16	17/03/2017	POLI.	AYALA VACA LUIS EDUARDO	49	8	12.40	2700	17.73	16.00	2
17	24/03/2017	POLI.	BARRENO YUCAILLA CHRISTIAN RICARDO	51	13	11.00	2650	18.52	19.40	2
18	17/03/2017	POLI.	BONILLA PONLUIA JAVIER AUGUSTO	51	11	11.70	3000	22.56	19.25	2
19	24/04/2017	POLI.	CALO TERCERO DARWIN GEOVANNY	45	8	12.50	2340	25.90	17.72	2
20	17/04/2017	POLI.	CHIGUANO CHACHAPOYA LUIS ARTEMIO	50	13	9.89	3000	22.98	19.64	2
21	24/03/2017	POLI.	COLCHA MAJI LUIS AGUSTIN	45	18	11.50	2870	25.89	19.36	2
22	17/03/2017	CBOS.	CONDOR HERRERA EDISON BLADIMIR	50	10	12.05	3050	28.23	19.19	2
23	24/03/2017	POLI.	FREIRE VILLACRES JOSE ALFONSO	51	11	11.70	2400	20.30	18.26	2
24	24/03/2017	POLI.	GONZALEZ CABRERA EDISON FERNANDO	49	11	10.60	2870	25.48	19.70	2
25	10/04/2017	POLI.	GUALANCANAY AGUAGALLO KLEVER HOMERO	55	10	11.98	2320	27.51	19.22	2
26	10/04/2017	CBOS.	LARCOS TIBAN LUIS GUSTAVO	50	11	11.84	2320	29.02	16.71	2
27	17/04/2017	POLI.	LUCERO MORETA HENRRY CHRISTIAN	51	10	9.89	2850	24.16	18.71	2
28	17/03/2017	CBOS.	MAYORGA PENAFIEL DAVID ISRAEL	56	11	11.56	2410	19.39	18.40	2
29	24/03/2017	CBOS.	MORALES TAPE ROMEL EDUARDO	50	11	11.40	2700	23.73	18.97	2
30	10/04/2017	CBOS.	MOYA CAMPANA EDGAR VINICIO	53	10	12.00	2630	22.09	18.03	2
31	24/04/2017	CBOS.	NUNEZ PARCO WASHINGTON RENE	50	11	12.80	2600	22.90	18.32	2
32	24/03/2017	POLI.	PANCHI GALARZA ANTONIO FRANCISCO	49	10	12.90	2320	31.00	15.76	2
33	10/04/2017	POLI.	PICO LLERENA RUBEN ALFREDO	51	12	11.95	2700	23.09	19.23	2
34	17/03/2017	POLI.	QUINATOA LEMA EDISON FABIAN	50	10	12.05	3100	32.27	19.10	2
35	10/04/2017	POLI.	QUINATOA SALTOS BOLIVAR GUALBERTO	50	11	11.70	2390	30.20	17.32	2
36	17/04/2017	POLI.	QUINZO DUCHI ELVIS JOSE	51	12	10.13	2650	20.50	20.00	2
37	24/03/2017	POLI.	QUIROGA GUZMAN LUIS FERNANDO	48	10	12.15	2410	24.92	17.24	2
38	17/03/2017	CBOS.	SACA CAIZA JUAN CARLOS	50	10	12.00	3200	29.96	19.59	2
39	17/04/2017	POLI.	SANCHEZ ORTIZ GUIDO SEBASTIAN	51	10	10.57	2500	24.16	16.95	2
40	10/04/2017	CBOS.	SANCHEZ VILLACIS GILBERT ABRAHAM	49	11	12.23	2630	32.49	18.34	2
41	10/04/2017	POLI.	TENELEMA CHELA JAKSON STALYN	50	10	12.45	2320	29.29	17.18	2
42	24/03/2017	POLI.	TOALOMBO QUINDE EDWIN PAUL	45	10	11.57	2400	36.21	16.11	2
43	17/03/2017	CBOS.	URBANO AREVALO NELSON LEANDRO	49	9	12.05	2200	21.84	13.92	2
44	17/03/2017	POLI.	VALLEJOS RUIZ JOSE LUIS	54	11	12.10	2850	17.60	20.00	2
45	24/03/2017	POLI.	VILLAFUERTE AMAN ALEXANDER WILFRIDO	49	10	10.80	2600	20.29	17.14	2
46	17/03/2017	CBOS.	YAZUMA ROBAYO PATRICIO NAPOLEON	43	11	11.30	2550	29.81	16.84	2
47	17/03/2017	POLI.	ZAMBRANO PINCHA WILLAMS MAURICIO	47	10	12.05	2650	38.25	16.48	2

POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR										
DIRECCION NACIONAL DE EDUCACION										
DEPARTAMENTO DE CULTURA FISICA										
Ord	FECHA PRUEBAS	GRADO	NOMBRES DEL EVALUADO	BDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	NATACION	N.FINAL	TABLA
48	24/04/2017	CBOP.	ARCOS ORTIZ JOSE RAFAEL	47	9	12.45	2550	30,30	19,58	3
49	31/04/2017	CBOP.	ARCOS SALINAS HECTOR SANTIAGO	49	10	11,98	2400	39,45	17,93	3
50	17/03/2017	CBOP.	BARAHONA SUAREZ DIKESON EDMUNDO	45	8	12,50	2520	29,88	17,20	3
51	31/04/2017	CBOP.	BASANTES CHIMBO JAIME RODOLFO	45	9	12,80	2600	26,80	16,04	3
52	31/04/2017	CBOP.	CHILUIZA RAMIREZ DARWIN FABIAN	49	10	12,08	2300	20,00	18,08	3
53	17/04/2017	CBOP.	CHIPANTIZA GUAILLAGUAMA JORGE ENRIQUE	48	10	11,92	2460	37,66	17,57	3
54	17/03/2017	CBOP.	CUNDIMAITA TAPIA LUIS JAIME	49	10	11,06	2700	22,61	20,00	3
55	10/04/2017	CBOP.	GARCES SILVA MAURO IVAN	50	11	12,10	2430	40,25	17,89	3
56	24/04/2017	CBOP.	GRIJALVA CAJAS RODRIGO JAVIER	45	9	12,00	2390	23,80	18,20	3
57	10/04/2017	CBOP.	GUAMBO CAJILEMA MARIO RUVEN	49	10	12,07	2650	23,00	20,00	3
58	17/03/2017	CBOP.	GUERRERO CHICAIZA CARLOS ROMELIO	45	8	12,73	2200	30,25	15,17	3
59	24/03/2017	POLI.	GUERRERO ROVALINO JUAN CARLOS	51	10	10,78	2600	23,73	19,76	3
60	24/03/2017	CBOP.	GUTIERREZ VELASCO EDISON FABIAN	45	6	13,05	2500	30,96	16,36	3
61	24/04/2017	CBOP.	LAGUA MORENO KLEBER EDISON	52	9	13,00	2320	28,70	17,89	3
62	31/04/2017	CBOP.	LEMA RAMOS ANGEL TOMAS	50	10	12,20	2500	29,68	18,58	3
63	10/04/2017	CBOS.	LOPEZ NUNEZ JAVIER ALEXANDER	52	8	12,09	2350	41,56	16,71	3
64	31/04/2017	CBOP.	MAJIN CARRILLO WILSON TOBIAS	47	11	12,12	2500	38,57	19,39	3
65	31/04/2017	CBOP.	MARFETAN MARFETAN LUIS EDUARDO	50	10	12,00	2380	26,80	17,72	3
66	24/04/2017	CBOP.	MASABANDA POAQUIZA WILIAN LAUTARO	44	9	12,93	2600	25,30	19,10	3
67	17/03/2017	CBOP.	MENDOZA TIPAN EDGAR ANIBAL	51	7	12,98	2260	29,58	16,40	3
68	17/04/2017	CBOP.	MINIGUANO TORRES HOLGUER ANIBAL	44	9	11,11	2600	24,70	19,52	3
69	24/04/2017	CBOP.	MORETA CHICAIZA DARWIN RENATO	47	8	12,02	2600	29,60	17,81	3
70	17/04/2017	CBOP.	NARANJO VARGAS DARWIN ALFREDO	48	10	11,11	2650	32,58	19,64	3
71	10/04/2017	CBOP.	OCANA GUERRERO NERQUIS RODOLFO	46	6	12,06	2150	29,76	14,89	3
72	31/04/2017	CBOP.	PACA PILCO ANGEL HERIBERTO	39	10	12,95	2300	27,95	18,20	3
73	24/04/2017	CBOP.	PAREDES LARA JUAN JOSE	45	11	12,80	2600	37,80	18,68	3
74	17/03/2017	CBOP.	PENA VEGA FREDDY DUBERLI	45	9	11,79	2450	15,60	18,60	3
75	24/04/2017	CBOS.	PEREZ CHADAN SEGUNDO GIOVANNY	50	10	12,32	2410	24,30	18,84	3
76	17/03/2017	CBOP.	POALACIN IZA EDWIN MARCELO	48	9	12,32	3000	27,69	19,09	3
77	10/04/2017	CBOS.	QUINATOA AGUALONGO SEGUNDO JAVIER	51	10	12,01	2700	28,39	19,86	3
78	17/04/2017	CBOP.	SALAZAR LLIVICOTA JULIO CESAR	48	10	11,29	2200	28,20	18,27	3
79	24/04/2017	CBOP.	SALGUERO PENAHERRERA DIEGO FRANCISCO	45	9	12,25	2100	26,00	15,96	3
80	10/04/2017	CBOS.	SANCHEZ GUEVARA DIEGO FABIAN	55	9	12,96	2600	24,06	19,20	3
81	17/03/2017	CBOP.	SANDOVAL GUANOPATIN WILSON ALEJANDRO	50	8	12,86	2300	29,07	17,43	3
82	17/03/2017	CBOS.	SEVILLA VALDIVIEZO WILMER JONSHON	51	10	11,80	2760	22,81	20,00	3
83	31/04/2017	CBOP.	SHULCA PASTE JAIME VINICIO	50	9	12,85	2450	33,45	16,04	3
84	10/04/2017	CBOP.	SULCA LEMA CARLOS ESTUARDO	39	10	12,79	2400	42,69	17,89	3
85	17/03/2017	CBOP.	TOASA SANDOVAL MENTOR SANTIAGO	51	10	11,38	2300	24,14	18,80	3
86	17/04/2017	CBOP.	TULMO NEGRETE JHONNY SANTIAGO	49	9	11,52	2370	26,86	18,60	3
87	31/04/2017	CBOP.	VALVERDE NUNEZ EDISON GEOVANNY	46	10	12,33	2150	24,14	17,08	3
88	17/04/2017	CBOP.	VARGAS POAQUIZA ROBERTO ADRIANO	49	8	11,95	2400	24,11	17,52	3
89	31/04/2017	CBOS.	VAYAS RUIZ RICARDO GABRIEL	49	10	12,24	2600	23,20	20,00	3
90	10/04/2017	POLI.	VELASCO TOAPANTA JUAN CARLOS	50	7	12,92	2490	34,58	16,97	3
91	24/03/2017	POLI.	VIANA CASTRO NELSON GUSTAVO	50	11	10,85	2720	18,97	19,84	3
92	17/03/2017	CBOS.	VILLACIS CANAR JULIO EDUARDO	48	10	11,75	2200	22,49	17,52	3
93	31/04/2017	CBOS.	VILLAMARIN HERRERA KLEVER JAVIER	49	9	12,70	2500	28,70	17,61	3
94	17/03/2017	CBOP.	VIRACOCCHA CHICAIZA CARLOS JAVIER	49	10	13,02	2100	22,99	15,84	3
95	17/04/2017	CBOP.	YANEZ PILCO FRANKLIN ELADIO	46	10	11,09	2400	30,28	18,53	3
96	31/04/2017	CBOP.	YUNGAN PINDUISACA FAUSTO FERNANDO	36	11	12,09	2400	25,89	18,04	3

**ANEXO 2. Autorización**

  
**POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR**

*Autorizado  
23/03/2017*  


Oficio S/N  
Ambato, 22 de marzo del 2017

Señor Cml. de Policía de E.M.  
Gonzalo Giovanni Guevara Guerrero  
**JEFE DE LA SUBZONA DE POLICIA TUNGURAHUA N. 18**  
En su despacho.-

Mi Coronel:

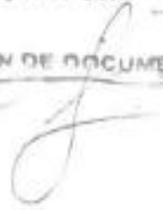
Por medio del presente reciba usted un atento y cordial saludo, a la vez respetuosamente me permito solicitar se digne autorizar, con la finalidad de que me brinde facilidades para realizar un proyecto de investigación de la **INSUFICIENTE PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS** en la Subzona de Policía bajo su mando, petición que lo realizo en razón de que estoy realizando el Trabajo de Investigación, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, en la Universidad Técnica de Ambato.

Por la gentil atención que brinde a la presente, quedo muy agradecido.

De usted Mi Coronel, Muy atentamente;  
**DIOS, PATRIA Y LIBERTAD**

  
**POLICIA NACIONAL DEL ECUADOR**  
**SECRETARIA**  
SUBZONA TUNGURAHUA N° 18

HORA: 1  
23 MAR 2017 18:00

**RECEPCIÓN DE DOCUMENTOS**  
Inconsciente: 

  
Lic. Wilmer Geovanny Palate Cunalata  
Ctop. de Policía  
C.C.: 1803868486  
**SECRETARIO DE TALENTO HUMANO DE LA ZONA 3.**  
WGPC/



**POLICÍA NACIONAL DEL ECUADOR  
SUBZONA DE POLICÍA TUNGURAHUA N° 18**

Memorando No. 2017-1593-SZT  
Ambato, 25 de Marzo del 2017.

**Para:** Señor CBOP. De Policía  
Lic. Wilmer Geovanny Palate Cunalata  
**SECRETARIO DE TALETO HUMANO DE LA  
ZONA 3**  
Presente.-

Para su conocimiento, esta Subzona de Policía autoriza el contenido del documento adjunto, fin realice el proyecto de investigación de la INSUFICIENTE PRÁCTICA DE ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL DESEMPEÑO FÍSICO DE LOS SERVIDORES POLICIALES QUE CUMPLEN FUNCIONES ADMINISTRATIVAS, previo a la obtención del Grado Académico de Magister en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo.

Atentamente.  
**DIOS, PATRIA Y LIBERTAD**

Gonzalo Giovanni Guevara Guerrero  
Coronel de Policía de E.M.  
JEFE DE LA SUBZONA DE POLICIA TUNGURAHUA No. 18.



Recibido  
25/03/2017  
Cbop. Palate W  
G.H.

Dirección: Av. Quis Quis y Av. Atahualpa  
Teléfono: 033731070 ext. 202  
Email: cp9.secretaria@policiaecuador.gob.ec