



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

MODALIDAD SEMIPRESENCIAL

Informe final del Trabajo de Graduación previo a la obtención del título de
Licenciado en Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO
POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA No.9 DE LA
CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”**

AUTOR: Luis Enrique Proaño Merino

TUTORA: Dra. Mercedes López

AMBATO – ECUADOR

2012

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN

Yo Dra., MERCEDEZ LÓPEZ C.C 180261704-1 en mi calidad de tutora del trabajo de graduación sobre el tema:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA No.9 DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.” Desarrollado por el egresado Luis Enrique Proaño Merino, estudiante de licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, considero que dicho informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

.....
Dra. Mercedes López

C.I. 180261704-1

TUTORA

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente es el resultado de la investigación del autor, quien basándose en los estudios realizados durante la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la Investigación. Las ideas, opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Ambato, 10 de Enero del 2012

.....
Luis Enrique Proaño Merino
C.I. 1803312428

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA No.9 DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA,** “autorizó su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.

Fecha, 10 de Enero del 2012

.....
Luis Enrique Proaño Merino

C.I. 1803312428

AUTOR

**AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS
HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:**

La Comisión de estudio y calificación del informe de trabajo de graduación sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA No.9 DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”** Presentado por el señor Luis Enrique Proaño Merino, egresado de la Carrera de Cultura Física, promoción marzo-agosto 2011, considera que una vez realizado y calificado la investigación, se APRUEVA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante el organismo pertinente para los trámites correspondientes.

LA COMISIÓN

.....
Dra. Ercilia Saltos
C.I. 020021914-5

.....
Ing. Sandra Tejada
C.I 180346120-9

AGRADECIMIENTO

*A DIOS, Supremo Creador, por permitirnos
vivir para los demás y por darme la vida
sabiduría fuerza y entendimiento, para seguir
adelante y alcanzar mis metas.*

*Vaya mi sincero agradecimiento y eterna
gratitud a todos los maestros de la
Universidad Técnica de Ambato, porque con su ejemplo han
sabido sembrar en mí la semilla del saber.*

*A mis amigos y compañeros de curso
con quienes, he compartido estos años de
estudio demostrándonos, compañerismo ,sinceridad
ayuda y sobre todo mucha amistad y
de ellos me llevo los mejores recuerdos.*

Luis Proaño

DEDICATORIA

*A todas las familias de mi querido
Hogar Familia Proaño Merino*

*A la Sra. Marlene Merino Ayme, mi madre
quien constituye el ser más querido
de mi existencia.*

*A los amores más grandes que Dios
me ha dado, mujer María,
mis hijas Sena y Naomi Proaño.*

*A mi padre y mis hermanos por brindarme
su apoyo, comprensión en mi preparación.*

*Vaya para ellos este trabajo fruto de
esfuerzo constante para alcanzar una
etapa más de mi vida profesional.*

Luis Proaño

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Páginas preliminares	
Portada.....	i
Aprobación del tutor	ii
Autoría de trabajo.....	iii
Cesión derechos de autor	iv
Aprobación del tribunal.....	v
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice general de contenidos	viii
Índice de cuadros y gráficos.....	xi-xi
Resumen ejecutivo.....	xiii
Introducción	1
Capítulo 1	
El problema	
Tema.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Contextualización.....	3
Análisis crítico	6
Prognosis	8
Formulación del problema	8
Interrogantes.....	8
Delimitación del objeto de estudio.....	9
Justificación.....	9
Objetivos	11

Capítulo 2	
Marco teórico	
Antecedentes investigativos	13
Fundamentación filosófica	15
Fundamentación legal	16
Categorías fundamentales	18
Hipótesis.....	29
Señalamiento de variables.....	29
Capítulo 3	
Metodología	
Modalidad básica de la investigación	30
Nivel o tipo de investigación	30
Población y muestra	32
Operalización de variables	33-34
Plan de recolección de la información	35
Plan de procesamiento de la información	36
Capítulo 4	
Análisis e interpretación de resultados	
Análisis de resultados.....	37
Interpretación de datos	49
Verificación de la hipótesis.....	49
Capítulo 5	
Conclusiones y recomendaciones	50-51
Capítulo 6.....	52
Propuesta.....	52
Datos informativos.....	53
Antecedentes:	53

Justificación.....	53
Objetivos	54
Análisis de factibilidad.....	54
Fundamentación	56
Metodología	57-81
Administración.....	82
Previsión de la evaluación.....	82
Materiales de Referencia	
Bibliografía	84
Anexos	86-93

ÍNDICE DE CUADROS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1: POBLACIÓN Y MUESTRA.....	32
CUADRO 2: VARIABLE INDEPENDIENTE (LA ACTIVIDAD FÍSICA)	33
CUADRO 3: VARIABLE DEPENDIENTE (EL DESARROLLO POLICIAL)	34
CUADRO 4: PLAN DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	35
CUADRO 5: RESULTADOS DE PRE-TEST AL PERSONAL DEL GOE.....	39
CUADRO 6: RESULTADOS FINALES DE LAS DIFERENTES PRUEBAS REALIZADAS... ..	42
CUADRO 7: REPRESENTACIÓN EN PORCENTAJE EJERCICIO ABDOMINALES.	43
CUADRO 8: REPRESENTACIÓN EN PORCENTAJE DE LA PRUEBA DE BARRA FIJA. ..	44
CUADRO 9: REPRESENTACIÓN EN PORCENTAJE DE VELOCIDAD EXPLOSIVA.....	45
CUADRO 10: REPRESENTACIÓN EN PORCENTAJE EN LA TEST DE COOPER.	46
CUADRO 11: REPRESENTACIÓN EN PORCENTAJE DE LA PRUEBA DE NATACIÓN... ..	47
CUADRO 12: MULTISALTOS	59
CUADRO 13: PIERNA APOYADA.	60
CUADRO 14: FLEXIONES DE BRAZO.	61
CUADRO 15: CODO RODILLA ALTERNADO.....	62
CUADRO 16: ELEVACIÓN DE LA PIERNA EN CUATRO TIEMPOS.	63
CUADRO 17: CRUCE ALTERNADO DE LOS PIES.....	64
CUADRO 18: TOQUE DE LOS TOBILLOS CON LAS PIERNAS EN VERTICAL.	65
CUADRO 19: ELEVACIÓN DE LAS PIERNAS CON APOYO.....	66
CUADRO 20: ZANCADAS LATERALES	67
CUADRO 21: ZANCADILLAS CON SALTO	68
CUADRO 22: BARRA FIJA.....	69
CUADRO 23: BARRA PARA BÍCEPS.....	70
CUADRO 24: ROTACIÓN BUSTO DE RODILLA.	71
CUADRO 25: CARRERA CONTINUA INTENSIVO.....	72
CUADRO 26: MÉTODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO.....	73
CUADRO 27: CARRERA DE 40 MINUTOS Y MÁS.....	74

CUADRO 28: CARRERA CONTINUA PROGRESIVO.....	75
CUADRO 29: MÉTODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO 2.	76
CUADRO 30: MÉTODO DE LA CARRERA CONTINUA INTENSIVO 3.	77
CUADRO 31: FARCKET.	78
CUADRO 32: EJERCICIO EN CUESTAS.	79
CUADRO 33: 8 KM.....	80
CUADRO 34: NADAR CON ESTILO.	81

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: PRUEBAS A EJECUTARSE.	31
TABLA 2: TABLA DE CALIFICACIONES DE LAS DIFERENTES PRUEBAS.	37
TABLA 3: VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS.	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: ÁRBOL CRÍTICO _____	6
GRÁFICO 2: CATEGORÍAS FUNDAMENTALES _____	18
GRÁFICO 3: ACTIVIDAD FÍSICA _____	19
GRÁFICO 4: SELLO DEL GOE. _____	27
GRÁFICO 5: RESULTADOS DEL PRE-TEST ELABORADO AL GOE. _____	40
GRÁFICO 6: PORCENTAJE ABDOMINALES _____	43
GRÁFICO 7: PORCENTAJE DE LA PRUEBA BARRA FIJA. _____	44
GRÁFICO 8: PORCENTAJE DE LA PRUEBA DE VELOCIDAD EXPLOSIVA. _____	45
GRÁFICO 9: PORCENTAJE DEL TEST DE COOPER. _____	46
GRÁFICO 10: PORCENTAJE DE LA PRUEBA DE NATACIÓN. _____	47
GRÁFICO 11: ANÁLISIS DE TODAS LAS PRUEBAS REALIZADAS. _____	48

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE: CULTURA FÍSICA
EN LA MODALIDAD DE ESTUDIOS: SEMIPRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO
POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA No.9 DE LA CIUDAD
DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA

AUTOR: Luis Enrique Proaño Merino

TUTOR: Lcda. Mercedes López

RESUMEN: La presente investigación, la actividad física ayuda a tener un estilo de vida activo, saludable que involucra movimientos significativos del cuerpo, todo los movimientos que se realiza en el transcurso de la vida cotidiana, en el desempeño laboral, al momento de realizar cualquier ejercicio y actividades deportivas.

En la salud a nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular, coordinación, habilidad y capacidad de reacción, reflejos, aumentando la resistencia orgánica, mejorando la capacidad pulmonar, disminución de triglicéridos (colesterol) mejorando el funcionamiento intelectual y laboral.

Son beneficios que ayudan a tener un estilo de vida activo con un programa eficaz de ejercicios y que nos permitirán mantener motivado y así llegar a un rendimiento físico con un intelecto positivo e incremento al momento de realizar los procedimientos en el campo laboral.

En el campo laboral el desenvolvimiento es técnico, táctico con procedimientos efectivos al momento de algún disturbio, siempre con la efectividad en la lucha frontal en contra de la delincuencia común y organizada siempre en beneficio de la ciudadanía.

Como resultado de la guía de ejercicios físicos determinados realizados por los policías del G.O.E. del Comando de Policía Nro. 9 permite darse cuenta del valor en cuanto a la actividad física sus beneficios en el campo policial son notables al momento de realizar algún procedimiento.

Con los riesgos determinados en el desarrollo policial al no realizar actividad física, los policías tienen la convicción de seguir entrenando por el bien personal, laboral e institucional y siempre pensando en dejar bien en alto el nombre del Grupo GOE y la confiabilidad de la ciudadanía la que estamos comprometidas a defender y proteger de la delincuencia

Palabras claves: Ejercicios físicos, desarrollo policial, bienestar personal, rendimiento físico, eficacia laboral, programa.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación está fundamentado en el valor de la actividad física con el objetivo de explicar el proceso de construcción, organización y estrategias utilizadas en el proceso de enseñanza, aprendizaje de los ejercicios aplicados, con los diferentes test físicos. La actividad física se puede definir como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incremento el gasto de energía.

Los diferentes ejercicios son básicos para demostrar el incremento de fuerza, resistencias, velocidad y flexibilidad de los policías del GOE. Los test aplicados nos darán como resultado el nivel físico de cada policía y obtendremos policías técnicos tácticos en sus funciones, con la efectividad en su lucha frontal en contra de la delincuencia común y organizada.

En el primer capítulo se abordará “El problema” objeto de estudio de investigación, que es la actividad física y su valor en el desarrollo policial identificándolo contextualmente en forma macro es decir enfocando a nivel mundial su uso e impacto en el contexto de estudio que son los POLICIAS DEL GOE del Comando de Policía No.9 de la ciudad de Ambato.

Además de una contextualización Meso que significa el enfoque a nivel nacional sobre el uso e impacto de la actividad física y su valor en el desarrollo policial en nuestro contexto objeto de estudio, seguido también de un enfoque Micro del problema en lo que se refiere a la actividad física y su valor en el desarrollo policial del GOE del Comando de Policía No.9 de la ciudad de Ambato. También el análisis crítico del problema, elaborando e identificando el árbol de problemas donde se establecen las causas y efectos posibles detectados. Luego se realizará la prognosis del problema haciendo constar las posibles consecuencias. Se formulará el problema con sus respectivas interrogantes y delimitaciones de investigación a la vez que se justificará el por qué realizar este proyecto como también se

plantearán tanto el objetivo general como los objetivos específicos que se pretenden alcanzar con esta investigación.

En el segundo capítulo se hará estudio del Marco Teórico en el cual se establecen los antecedentes, fundamentaciones: filosóficas, pedagógicas, psicológicas, legales basándonos en las variables objeto de estudio

Al tercer Capítulo consta con todo lo que se refiere al Marco Metodológico es decir la modalidad de la recolección de la información, el tipo de investigación, la población y muestra y además los planes de recolección y procesamiento de datos.

En el capítulo cuarto se analizan e interpretan los resultados obtenidos de las encuestas aplicadas al contexto del estudio.

En el quinto capítulo se determinarán las conclusiones y recomendaciones que arrojaran luego de aplicadas las encuestas con su respectivos análisis e interpretación, haciendo constar también el beneficio de este proyecto.

Para el sexto capítulo que es La Propuesta, se efectúa un proyecto factible sobre la aplicación de la actividad física en una empresa de técnicas y procedimientos en seguridad privada.

Finalmente constará la respectiva bibliografía y anexos que servirán como respaldos a toda la investigación realizada.

CAPÍTULO 1

EL PROBLEMA

1.1TEMA

La actividad física y su valor en el desarrollo policial del G.O.E. del Comando de Policía No.9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.”

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1 CONTEXTUALIZACIÓN

La Cultura ¹Física es una manifestación diaria a nivel mundial que se sustenta sobre la base de la sociedad, forma parte de la superestructura, se convierte en un conjunto de conocimientos y principios fisiológicos, ya que los medios y los modos de producción se interrelacionan entre sí con el desarrollo de las actividades del hombre en el desarrollo de la humanidad se efectúan en todos los campos, por lo mismo utiliza los medios a su alcance conocimientos que buscan valores, encuentra orientaciones y logra nuevos descubrimientos.

¹Estrada C. (1990), internet www.educacionysalud.com, (10-10-2011)

Siendo ² Cultura Física el fenómeno social y cultural entendido como el acopio de conocimientos adquiridos por el hombre a través de la práctica de la educación física, que se encarga de la formación integral del individuo y que la realización de esta investigación servirá como base fundamental para el incremento del desarrollo policial de los miembros policiales GOE a través de un buen programa de actividad física que; permitirá la aplicación de nuevos métodos óptimos y así llegar a la perfección que nos acerque a resultados de mayor confiabilidad y validez en los procedimientos policiales.

La sociedad ecuatoriana actualmente plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionadas con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida. Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable.

En consecuencia la actividad física es la expresión deportiva, formativa y recreativa, el propósito es lograr que los policías realicen ejercicios aeróbicos y así adquirir un estilo de vida activo y saludable para obtener resultados positivos en el desempeño policial.

Como consecuencia de este principio integrador, creemos necesario que la actividad física con sus partes, educación física, deportes y recreación se unifique en una sola denominación que es la Cultura Física, para que como tal

²VENEGAS,J.Diccionario Básico Ilustrado(Para entender la Actividad Física)pagina(59)

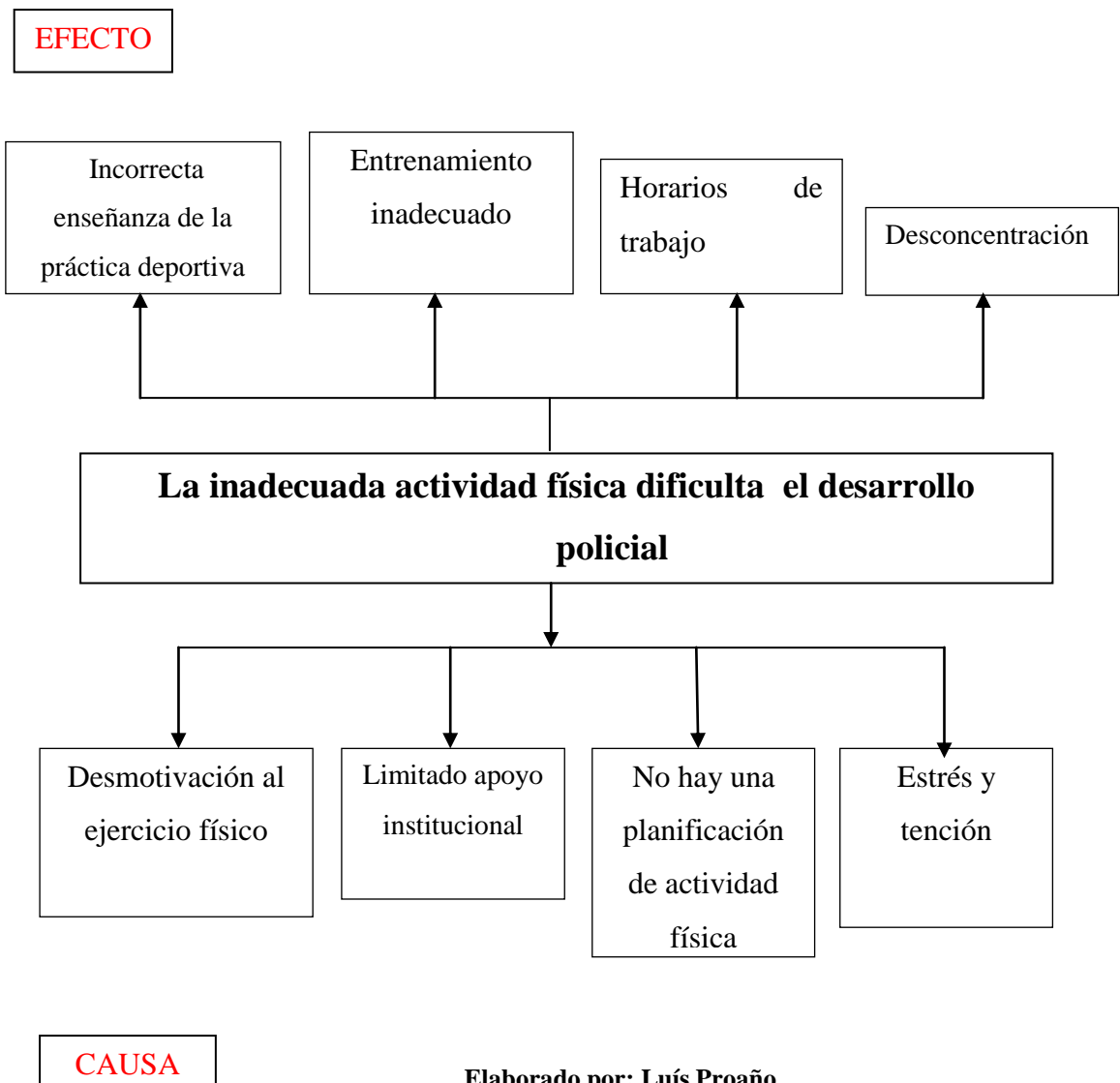
contribuya al desarrollo conjunto de la educación y cultura de los policías del GOE del Comando Tungurahua Nro. 9.

Determinado el contexto general, toda actividad física, en la práctica se puede realizar con sentido educativo, deportivo y recreativo; se puede correr, nadar, saltar, jugar, bailar, danzar, realizar ejercicios, etc., bajo estos criterios. Cada vez una misma actividad puede tener otro sentido, otra forma y otra realización, dependiendo de los objetivos.

1.2.2 ANÁLISIS CRÍTICO DEL PROBLEMA

Gráfico1: Árbol crítico

ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANÁLISIS DE LAS CAUSAS Y EFECTOS

Si se relaciona la causa efecto en el árbol efectos podemos manifestar la desmotivación de ejercicio físico en el policía del GOE provoca una incorrecta enseñanza en la práctica deportiva lo que dará como resultado una actividad física inadecuada afectando el desarrollo policial.

El limitado apoyo institucional para la realización de actividad física provoca un entrenamiento inadecuado al no tener el suficiente apoyo de los jefes superiores o del encargado de servicios de trabajo de la unidad.

No hay una planificación física para el personal del GOE provocando horarios de trabajo inadecuados en donde no dan espacio para practicar algún deporte o algún evento deportivo en donde participen los policías del GOE de Tungurahua Nro. 9 En el personal policial hay estrés y tensión provocando desconcentración en el desarrollo laboral diario, en donde la actividad física es una fuente de ayuda para mantenerse en un estado optimo en sus labores diarias.

El propósito de esta investigación es aportar un aporte para el mejoramiento del personal policial del GOE de Tungurahua en sus desempeños profesionales diarios. La Cultura Física es una fuente de ayuda así como compartir conocimientos básicos sobre la forma adecuada de realizar ejercicio de calentamiento físico de acuerdo a la edad y realidad en que se encuentra cada miembro policial.

1.2.3 PROGNOSIS

Al no realizar un cambio de actitud de todos los involucrados en el tema, a futuro se tendrán policías del GOE conformistas, sin deseos de superación con problemas de salud, desmotivados, estresados. Dentro de la institución se podrá ver el incremento negativo en el desarrollo del .policía y el bajo rendimiento que existiera en su laboral diaria; como personas perjudicadas será la sociedad a la que estamos comprometidas a servir y proteger, la unidad de apoyo a las otros servicios no será oportuna por lo que perderemos credibilidad y profesionalismo al momento de los procedimientos, el policía será objeto de sanciones disciplinarias, el prestigio de la unidad GOE se devaluará, y dentro de la institución policial no tendrá la confianza alcanzada hasta el momento.

Esto dará el aumento de policías conformistas que no dan la respectiva importancia de la actividad física en el desarrollo policial.

La actividad física es una de las soluciones para el problema con los ejercicios y los implementos modernizados proporcionará resultados positivos a futuro, junto a la predisposición de cada uno de miembros policiales del GOE Tungurahua, para lograr en el futuro eficiencia y eficacia en los trabajos diarios.

1.2.4 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la valor actividad física en el desarrollo policial del G.O.E. del Comando de Policía No.9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua?

1.2.5 INTERROGANTES

1. ¿Creé que la desconcentración perjudica en el desarrollo policial del personal del G.O.E. del Comando Policial No.9?
2. ¿Los horarios de trabajo afectan al personal del G.O.E. en el desarrollo policial diario?
3. ¿La actividad física ayudará de alguna forma a los policías del G.O.E. del Comando de Policía No.9 al perfeccionamiento en sus funciones?
4. ¿La actividad física ayudará a los miembros policiales del G.O.E. del Comando de Policía No.9 en la motivación personal y en sus funciones diarias?

1.2.6 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

CAMPO: Educativo

ÁREA: Cultura Física (Actividad física)

ASPECTO: Desarrolló policial

DELIMITACIÓN ESPACIAL: Se lo realiza en el Comando de Policía Nro. 9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.

Instalaciones del G.O.E. del Comando de Policía No.9.

DELIMITACIÓN TEMPORAL. Julio 2011-Enero 2012

1.3 JUSTIFICACIÓN

La importancia del tema de investigación es ayudar a ver los riesgos que influyen en el desarrollo policial diario y los beneficios que dan al realizar actividad física. Está absolutamente demostrado que la actividad física, es sumamente ³beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma de decisiones y el cumplimiento las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del policía del GOE en todos los ámbitos de la vida cotidiana mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y lo principal estar a un nivel alto para servir a la ciudadanía.

El problema objeto de estudio es de valor en la actividad física que deben dar los policías del G.O.E. del Comando de Policía No.9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua, los policías deben tener costumbre a un entrenamiento diario de ejercicios físicos esto dará como resultado policías más listos y con un alto nivel de concentración en el desempeño diario y así incrementar la confianza de la colectividad al Policía Nacional.

Su importancia del tema la actividad física actualmente es un aspecto importante en el desarrollo de los policías del GOE y de los demás miembros policiales perfeccionando su aspecto físico psicológico e intelectual que tendrá sus resultados en el rendimiento laboral.

El presente tema de investigación es novedoso en el aspecto social pues permite que se practique deporte y al mismo tiempo seguir perfeccionando las diferentes cualidades que tiene cada policía del GOE.

El presente tema es factible de realizarlo, en virtud que se cuenta con los recursos humanos, económicos, técnicos y metodológicos son de responsabilidad del alumno investigador de la Universidad Técnica de Ambato. Se cuenta con la

³ DIAZ, F.Y BECERRA, F. (1981) Medición y evaluación de la Educación Física Deportes.www.actividad física .com(12-10-11)

colaboración de cada uno de los policías del GOE de Tungurahua para las diferentes pruebas que van a realiza.

El aporte que doy como estudiante es, realizar pruebas de abdominales, velocidad, fuerza (barras), Cooper y natación para ver en qué nivel se encuentra cada uno de los policías del GOE del Comando de Policía Nro. 9, con los resultados comenzar un respectivo plan estratégico de actividades diarias de ejercicios.

Dar a conocer lo importante que es la actividad física el valor positivo que tiene al practicar, los beneficios, y las oportunidades de una vida sana al practicar algún deporte, para evitar enfermedades que perjudiquen la salud y no exista negligencia en el desarrollo policial del GOE, y así evitar ser reprimidos con una sanción disciplinaria.

Los beneficiarios de este proyecto son todos los policías del G.O.E. del Comando de Policía Nro. 9 de la ciudad de Ambato que van a conocer los riesgos al no tener actividad física; perjudicando el desarrollo policial diario y cómo prevenir los mismos, al seguir un plan estratégico mediante la actividad física.

El impacto en la comunidad es policías mucho más activos, participativos, despiertos, tácticos y como resultado tendremos procedimientos con efectividad, profesionales y así seguir bajando el índice delictivo, e incrementar la confianza del ciudadano al policía. Esto se dará dándole el respectivo valor a la actividad física (cuerpo sano vida sana).

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL.

- Estudiar la actividad física dentro del desarrollo policial del Grupo de Operaciones Especiales del Comando de Policía Nro. 9.

1.4.2.-OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Identificar el desarrollo de la actividad física del personal del G.O.E. del Comando de Policía Nro. 9.
- Establecer los riesgos en el desarrollo policial al no realizar actividad física de los policías del GOE.
- Diseñar una guía de ejercicios que mejoren la actividad física para incrementar el desarrollo policial.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Todo trabajo intelectual debe comenzar con el establecimiento de un marco teórico, con una revisión bibliográfica con el señalamiento de antecedentes esto en razón de que el conocimiento tiene un carácter acumulativo lo que significa que el investigador utiliza y fundamenta en los hallazgos de otros investigadores.

Después de haber realizado visitas a diferentes sitios de información y haber recolectado temas más importantes sobre mi tema puedo señalar que no existe proyecto con mi problema presentado.

Hay temas casi similares pero no tienen las variables establecidas en mi tema doy un ejemplo de un proyecto que tiene la misma problemática de mi tema.

“Análisis de las actividades de los programas de educación física y su influencia en la motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la fuerza terrestre periodo noviembre 2007 – marzo 2008. Propuesta alternativa.

Entre las conclusiones de este proyecto tenemos:

En primer lugar creemos, que el haber integrado los programas de la actividad física y la motivación en el personal de alumnos, es una aportación importante que

puede ayudar a replantear el modelo teórico que explica la motivación en la actividad física de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre. De esta forma a la luz de los resultados se puede afirmar que existe una oposición entre las variables estudiadas y su verdadera observancia en el campo de estudio.

Una de las conclusiones más interesantes que podemos extraer de nuestro trabajo es la importancia del Clima Institucional y sobre todo el clima de la Actividad Física que se maneja en las escuelas de formación y perfeccionamiento que adquieren para explicar los comportamientos adaptativos de los alumnos en función de las actividades físicas que se realizan a diario en las distintas escuelas.

Después de haber realizado la investigación respectiva hemos concluido en función de los resultados y la prueba de hipótesis que si existe influencia entre las actividades de los programas de educación física y la motivación en el personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la Fuerza Terrestre.

La motivación existente en el personal de alumnos en su macro es media debido a sus características personales, al medio en el que se desenvuelven, sus instructores y su capacidad de desarrollo frente a nuevas estrategias de enseñanza – aprendizaje.

Los alumnos desean ser parte de nuevos métodos de enseñanza como es el físico-recreativo y deportivo, claro está sin desviarnos de los objetivos que tiene la Fuerza de formar alumnos preparados físico e intelectualmente.

⁴En la actualidad, uno de los problemas que se nos presentan es la vida sedentaria, puesto que las obligaciones diarias no dejan demasiado espacio para poder llevar a cabo la práctica de alguna actividad deportiva.

Por consiguiente debemos aprovechar cualquier situación cotidiana que nos permita estar más tiempo en movimiento, como ser: subir escaleras, ir andando (a pie) al trabajo, o dar uso a ciertos aparatos (cinta, bicicleta estática, etc.) instalados en casa que cumplen función de perchero.

2.2 FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA

La presente investigación se determina en el marco de la investigación social está sustentada en el paradigma del positivismo por ser de carácter cualitativa-cuantitativa, tomando como base el Paradigma Crítico Propositivo, ya que a través de este la Educación busca la reflexión y el desarrollo del pensamiento a través del proceso dialéctico, por el cual los seres humanos se constituyen en elementos de transformación de su realidad social.

2.2.1 Fundamentación sociológica

La presente investigación se determina en el marco de la investigación social por tomar contacto en forma directa con los policías del GOE del Comando de Policía Nro. 9.

⁴ www.google.com

Tesis: Análisis de las actividades de los programas de educación física y su influencia en la motivación del personal de alumnos de las escuelas de formación y perfeccionamiento de tropa de la fuerza terrestre periodo noviembre 2007 – marzo 2008. Propuesta alternativa”. Autores: tnte. De a. Freddy Paul Fernández cuervo. Tnte de i. Christian Roberto Samaniego Cáceres la)26-12-11

La acción de capacitación será de tipo práctico lo cual permitirá el perfeccionamiento del personal del GOE intercambio de experiencias y vivencias, desarrollando un compromiso de transformación personal, e institucional lo cual permitirá un soporte de auto aprendizaje.

2.2.2 Fundamentación Pedagógica

La acción de capacitación será de tipo pedagógico, formativa, participativa, acción-reflexión-acción, lo cual permitirá el Intercambio de experiencias y vivencias, desarrollando un compromiso de transformación personal y familiar lo cual permitirá un soporte de auto aprendizaje para los miembros policiales del GOE del Comando Tungurahua Nro. 9.

2.2.3 Fundamentación Ontológica

La investigación asume que la realidad está en la transformación, por lo tanto la metodología del docente basada en el calentamiento físico y en su concepción de la práctica deportiva de la enseñanza de calidad mediante la aplicación de los ejercicios adecuados para el desarrollo de destrezas en el trabajo en grupo e individual, que permitan apoyar los cambios reales en el sistema de aprendizaje.

2.2.4 Fundamentación axiológica

En esta investigación es fundamental el rescate de los valores que se desarrollen y fortalezcan el respeto y autoestima a través de la práctica deportiva.

2.3 FUNDAMENTACIÓN LEGAL

EL REGLAMENTO A LA LEY ORGÁNICA DE LA POLICÍA NACIONAL EN EL ART. 100 Y 102, respectivamente señalan sobre las Unidades Especiales: El Art. 102 "Corresponde al Grupo de Operaciones Especiales (GOE), las acciones de apoyo en operativos de mantenimiento del orden y prevención de

delitos contra las personas, la propiedad pública y privada, por disposición del Comandante Provincial, debiendo en este caso informar al Comandante de Distrito.

2.4 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

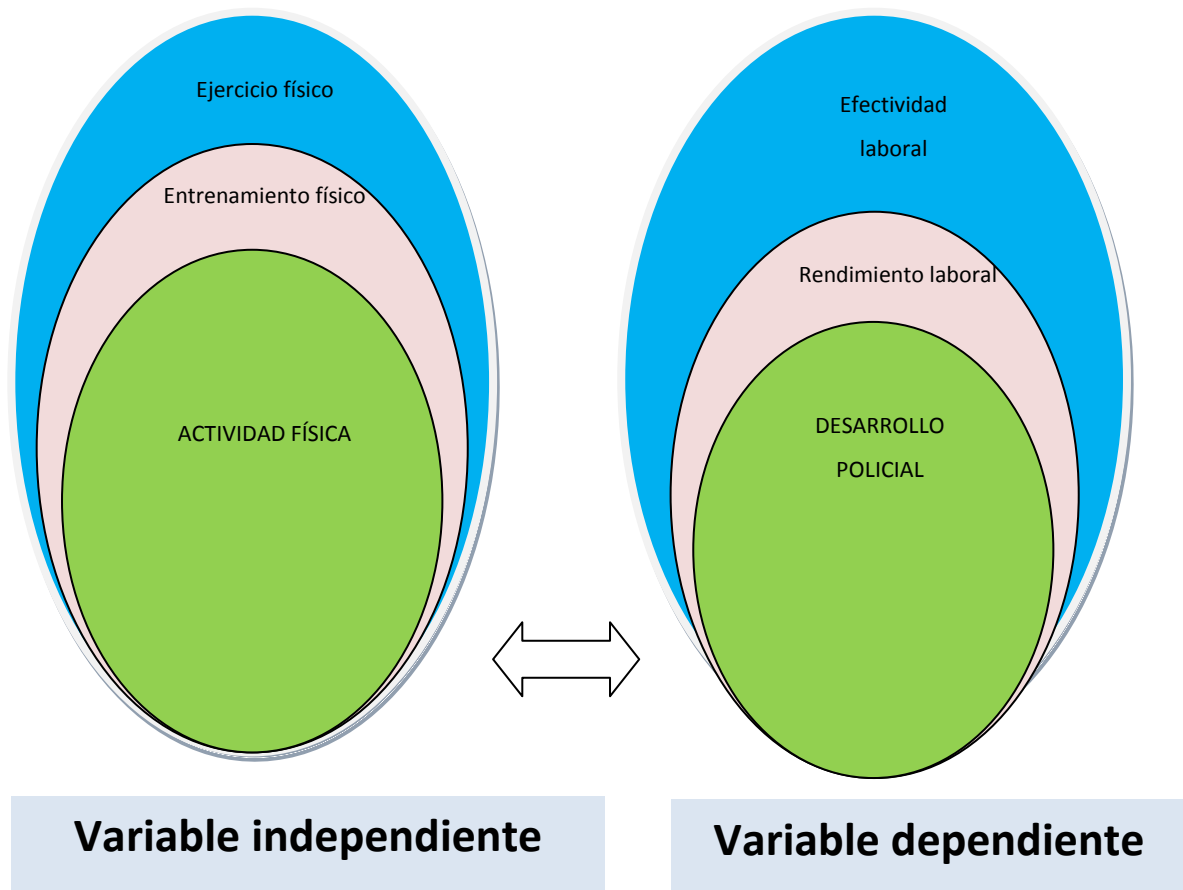


Gráfico 2: Categorías Fundamentales

Elaborado por: Luís Proaño

2.4.1 Definiciones de la Variable independiente



Grafico 3: Actividad Física

Ejercicio Físico

El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo de su apetito y quemar calorías.

¿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.

¿Qué clase de ejercicio debería hacer?

El ejercicio que aumenta los latidos de su corazón y mueve grupos de músculos grandes (tal como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que puede empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros buenos ejercicios que puede hacer son

la natación, ciclismo, correr y bailar. Subir a pie por las escaleras en vez de usar el elevador o caminar en vez de manejar son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad en su vida.

¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias instancias activas de poco tiempo en un día. El ejercicio durante su descanso de almuerzo o al ir a hacer sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir al ejercicio en un horario ocupado. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar hacer esto algo divertido, y darle un compañero para alentarse entre sí a seguir haciendo el ejercicio.

¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con ejercicios de calentamiento y estiramiento. Durante este tiempo (5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos y poco a poco aumentar la cantidad de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya terminado sus ejercicios, enfríe el cuerpo por unos 5 a 10 minutos. De nuevo, estire los músculos y deje que su corazón baje la velocidad. Puede usar los mismos ejercicios de estiramiento que usó al calentar el cuerpo.

Al final de este panfleto les daremos un número de ejercicios de estiramiento para sus piernas. Si va a hacer ejercicio para los brazos, hombros, pecho y espalda, asegúrese de estirar todos estos músculos.

¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hasta pequeñas cantidades de ejercicio es bueno para su salud. Empiece con una actividad con la que se siente cómodo. Cuando se esté acostumbrando a hacer

ejercicios, trate de mantener los latidos de su corazón 60% o 85% de "ritmo de corazón máximo." Para averiguar el ritmo de corazón ideal para usted en el ejercicio, reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de corazón máximo), y de allí multiplique este número por 0.60 o 0.85. Por ejemplo, si usted tiene 40 años, usted restaría 40 de 220, lo que le daría 180 ($220 - 40 = 180$). De allí tendría que multiplicar este número por 0.60 o 0.85. Esto le da un resultado de 108 o 153 ($180 \times 0.60 = 108$ y $180 \times 0.85 = 153$).

Al empezar un programa de ejercicio, puede que quiera usar el número más bajo (0.60) para averiguar su ritmo de corazón máximo. Eventualmente, al aumentar su acondicionamiento al ejercicio, puede que quiera usar el número más alto (0.85) para averiguar su ritmo de corazón máximo. Mida su pulso presionando levemente con 2 dedos en un costado de su cuello y contando los latidos por 1 minuto. Use un reloj con mano segundera (de segundos) y cuente los latidos por 1 minuto.

¿Cómo puedo evitar lesionarme?

La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es evitar tratar de hacer demasiado, muy temprano. Empiece con una actividad que es medio fácil, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo o descansé por un día. ¡Trate de no darse por vencido muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

¿Y el entrenamiento de fortaleza?

La mayoría de ejercicios ayudarán a su corazón y a sus otros músculos. El entrenamiento de resistencia es el ejercicio que desarrolla la fortaleza y poder de los músculos grandes del cuerpo. El levantar pesas es un ejemplo de este tipo de

ejercicio. Las máquinas de ejercicio también pueden proveerle con este tipo de entrenamiento. Su doctor le puede dar información sobre cómo hacer ejercicios de manera segura levantando pesas y trabajando con máquinas.

Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento

Estiramiento de la pantorrilla

Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Mantenga sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área coloreada en la figura). Mantenga esta posición por 20 segundos y de allí relaje. Repita el ejercicio.

Estiramiento de los cuádriceps

Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de lejos. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante su pie derecho por detrás suyo y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el pie hacia los glúteos, estirando los músculos enfrente de la pierna por 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Estiramiento de la ingle

Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla delantera, y gradualmente cambie la cantidad de peso hacia su pierna trasera, manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento por 20 segundos. Repita el ejercicio con su pierna izquierda hacia atrás.

Estiramiento de los músculos traseros (tendón de la corva)

Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, con 6 pulgadas entre cada pie. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con las manos su muslo por atrás de la rodilla.

Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga la posición por 20 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.

Entrenamiento Físico

El entrenamiento comienza con una entrada en calor que dura 10 minutos, saltando a la soga. Continúa con ejercicios de resistencia aeróbica y anaeróbica, para mejorar la capacidad pulmonar de oxígeno. La resistencia se mejora con ejercicios de muchas repeticiones y de larga duración, y la potencia con trabajos de corta duración y explosivos con el 70 % de la carga máxima (trabajos con sobre carga).

Es importante combinar tres veces a la semana -como mínimo-, con salidas a correr de una duración entre 15 y 40 minutos, según el resultado que se quiera lograr.

Los abdominales y espinales cumplen un papel muy importante ya que son los músculos que sostienen la columna vertebral, manteniendo una buena alineación postural y protegen los puntos vitales, como el hígado, riñones y demás. Se mejora con variados ejercicios, de flexión y extensión de tronco.

El entrenamiento varía según el estado físico que se quiere lograr. Para ello hay innumerables rutinas específicas con diferentes niveles de intensidad que ayudan a mejorar al rendimiento físico ya sea para una competencia un examen de graduación o solamente para bienestar personal.

Es muy importante la ayuda de un buen preparador físico que conozca muy bien este deporte, ya que una rutina equivocada puede llevar a la fatiga muscular, debido a un sobre entrenamiento o a la falta de preparación física por rutinas muy leves.

El auto-entrenamiento no es recomendado en el alto rendimiento ya que el deportista solo, nunca puede llegar al máximo de su capacidad, a diferencia de

entrenar con un entrenador que ira evaluando paulatinamente la capacidad de su alumno para exigirle el máximo esfuerzo en la rutina de entrenamiento.

Actividad Física

⁵Con respecto a Actividad Física podemos definirla como movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal. Si bien, no es la única concepción de lo que es, cabe añadir otras definiciones encontradas, como: “cualquier actividad que involucre movimientos significativos del cuerpo o de los miembros”, y “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”.

Considerando cada una de estas definiciones, diríamos que la actividad física comprende diferentes dimensiones, formas y/o sus categorías. A continuación se hará una descripción de las características de la actividad física con sus dimensiones y con su categorización.

De entrada empezaremos con las dimensiones donde se desenvuelve la Actividad Física, siendo estas las actividades ocupacionales, de casa, de transporte y de tiempo libre, esta última subdividida en actividades deportivas, recreativas, de entrenamiento o de ejercicio.

Beneficios de la Actividad Física

La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como la diabetes, la hipertensión arterial, la osteoporosis, cáncer de colon, lumbalgias, etc.

⁵ ARIASCA D(2002)Actividad Física y Salud Publice Estándar, Grupo sobre Entrenamiento(12-09-2011)

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

1. ⁶A nivel orgánico: aumento de la elasticidad y movilidad articular. Mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual se traduce en el aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).
2. A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.
3. A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).
4. A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.

⁶ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R (2003). Actividad física y enfermedad (en español). Interna (Madrid)

5. ⁷A nivel de la sangre: reduce la coagulabilidad de la sangre.
6. A nivel nauró-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
7. A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
8. A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
9. óseo-mineral) con lo cual se previene la osteoporosis.
10. A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés.
11. A nivel osteo muscular: incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones y articulaciones, previene la osteoporosis y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona

⁷ESCOLAR CASTELLON, J. L.; PEREZ ROMERO DE LA CRUZ, C. y CORRALES MARQUEZ, R. Actividad física y enfermedad (en español). An. Med. Interna (Madrid) [online]. 2003, vol.20, n.8 [citado 2010-01-05], pp. 43-49.

2.4.2 Definiciones de la Variable Dependiente



Grafico 4: Sello del GOE.

Efectividad laboral

Todos podemos mejorar nuestras competencias para ser más efectivos en nuestro trabajo, aunque no siempre quepa vincular los malos resultados con la incompetencia. Sin dejar de avanzar en el desarrollo permanente, hemos de atender a la neutralización de posibles barreras endógenas y exógenas a la efectividad.

En efecto y a veces, nos sentimos mentalmente bloqueados o fatigados, desconcertados por la anomia ambiental, debilitados por emociones negativas, víctimas de la atención dispersa, e incluso afectados por trastornos de personalidad... Todo ello limita nuestra efectividad, y también nuestra calidad de vida.

A partir de este año se busca la especialización del personal del GOE en Técnicas y Tácticas Policiales, con cursos de especialización dentro del país como también en el extranjero, creándose esta unidad en los principales Comandos Provinciales, sobre la base de un estudio y análisis de:

La problemática social propia del lugar.

La densidad poblacional e incidencia delictiva.

Su presencia en las provincias, la convierten en el brazo principal de apoyo del comandante provincial y de los diferentes jefes de servicio dentro del campo netamente Táctico – Operativo.

Rendimiento laboral

El Grupo de Operaciones Especiales, cumple con un rol importante dentro de la Policía Nacional, para lo cual cuenta con personal idóneo, entrenado, y capacitado para cumplir un exigente horario de trabajo (24 horas) en distintas provincias donde se encuentra acantonada esta Unidad.

El GOE, tiene dentro de su haber a hombres distribuidos en dos grupos y estos a su vez en golfos los cuales para desempeñar con su trabajo se dividen de acuerdo a una hoja de servicio diaria que se realiza para cumplir con las disposiciones dispuestas por el Comando Tungurahua No.9. Además cuenta con una unidad de reacción para cumplir esta actividad ante cualquier evento Antrópico causado por la naturaleza o por la mano del hombre.

Referente de la excelencia en el servicio policial, capaz de influir en la actitud y desarrollo profesional del personal policial, a través de un liderazgo de trabajo a través de competencias; mantenerse posicionado en el más alto lugar de credibilidad y haber coadyuvado al engrandecimiento institucional y a una cultura de paz en el país y a nivel Internacional.

Desarrollo policial

Corresponde al Grupo de Operaciones Especiales (GOE), las acciones de apoyo en operativos de mantenimiento del orden y prevención de delitos contra las

personas, la propiedad pública y privada, por disposición del Comandante Provincial, debiendo en este caso informar al Comandante de Distrito.

Esta Unidad Especial se podrá agregar a otras unidades policiales previa disposición del Comandante de Distrito.

Así el Grupo Especial GOE está capacitado para enfrentar aquellos actos críticos desestabilizadores del estado y de la sociedad en general.

La Unidad Especial GOE para realizar las operaciones policiales deben estar permanentemente capacitada en técnicas y tácticas policiales para enfrentar todo tipo de adversidades, requiriendo para el efecto una preparación con equipos de tecnología de punta lo cual les ha permitido a estos grupos tener confianza y credibilidad de la ciudadanía en su accionar anti delincencial.

Las Unidades Especiales realizan un trabajo de carácter técnico y táctico previa planificación, dejando entrever su eficiencia y efectividad en su lucha frontal en contra de la delincuencia común y organizada, permitiendo elevar la imagen y prestigio Institucional.

2.5 HIPÓTESIS

H0: La actividad física no influye el desarrollo policial del personal del Grupo de Operaciones Especiales (G.O.E) Tungurahua Nro. 9.

H1: La actividad física influye en el desarrollo policial del personal del Grupo de Operaciones Especiales (G.O.E) Tungurahua Nro. 9.

2.6 SEÑALAMIENTO DE VARIABLES

- Variable independiente: La actividad física.
- Variable dependiente: El desarrollo policial

CAPÍTULO 3

LA METODOLOGÍA

3.1 MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo de investigación es de carácter práctico, porque relaciona directamente a los policías del GOE en el desarrollo policial.

El investigador se convierte en actor del estudio y en un ente de cambio en beneficio de los elementos investigados.

Es práctico debido a que se utiliza los diferentes test de Cooper, para medir el nivel físico en que se encuentra el personal del GOE de la provincia de Tungurahua en el año 2011.

3.2 NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Investigación de campo: El estudio sistemático de esta investigación se realiza en el lugar de los hechos en donde el investigador toma contacto en forma directa con la realidad para obtener la información.

El trabajo es eminentemente práctico:

El presente trabajo de investigación se realiza en el Comando Tungurahua Nro.9 de la ciudad de Ambato en las instalaciones del Grupo de Operaciones Especiales.

La información para esta investigación se recolecto en base a entrevista al Jefe del Grupo de Operaciones Especiales de Tungurahua al Mayor. Triceri Juan, las encuestas realizadas a los policías del GOE de Tungurahua de la ciudad de Ambato.

Las pruebas de abdominales, fuerza, velocidad, Cooper y natación de ejercicio físico ejecutado por los policías del GOE de Tungurahua.

Tabla 1: Pruebas a ejecutarse.

PRUEBAS A EJECUTARCE	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
100M.VELOCIDAD	15'	80	13'	100
ABDOMINALES	45	80	55	100
FLEXIONES EN BARRA	10	80	12	100
12' CARRERA CONTINUA	2800	80	3000	100
25M NATACION	35'	80	19'	100

Elaborado por: Luis Proaño

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA.

SUJETOS	POBLACIÓN
POLICÍAS	30
Total	30

CUADRO 1: Población y muestra.

Elaborado por: Luis Proaño

3.3.1 Población

Para el diagnóstico de la factibilidad de la investigación, la población la constituirán, los policías del GOE del Comando Tungurahua Nro. 9 de la ciudad de Ambato, por lo que de trabaja con total de la población universo de estudio que asciende a 30 policías de la unidad del GOE del Comando Policía N.9 de la ciudad de Ambato.

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE: La actividad física.

CONCEPTO	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS	TECNICAS E INSTRUMENTO
Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que provocan un gasto energético incrementando la capacidad física ayudando a fortalecer el cuerpo para prevenir enfermedades.	-Movimientos -Capacidad Física -Prevenir enfermedades	-Buena reacción -Mayor flexibilidad -Buena coordinación -Estar en forma. -Mayor resistencia -Desempeño laboral eficiente _Mejora las condiciones mentales _A nivel orgánico. -De nivel cardiaco. _Pulmonares. _Problemas metabólicos. _A nivel del sistema nervioso	¿Cree usted que los movimientos físicos ayudaran a obtener una buena reacción en su cuerpo? ¿Cree que estar en forma ayudaría de alguna forma en desempeño policial diario? ¿Considera usted que una buena capacidad física ayuda obtener un desempeño policial eficiente? ¿Cree que mejora las condiciones mentales al tener una capacidad física adecuada? ¿Considera que la actividad física mejora la elasticidad y la movilidad articular? ¿Cree que la concentración de triglicéridos, colesterol son prevenidos por una buena actividad física? ¿Cree que el tono muscular los reflejos y la coordinación ayuda a mejorar su desempeño laboral diario en la institución? ¿Considera que la actividad física tiene un valor importante en el desempeño policial del GOE?	-Encuestas a los policías del GOE. -Cuestionario

CUADRO 2: Variable independiente (La actividad física)

Elaborado por: Luis Proaño

3.4. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE DEPENDIENTE: El desarrollo policial

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTO
Desarrollo policial es perfeccionamiento de sus procedimientos con efectividad y precisión al momento de un procedimiento policial con condiciones físicas idóneas para tener mejores resultados.	<ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento • Efectividad • Condiciones físicas, idóneas 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento Físico • Motivación Psicológica • Desarrollo Intelectual • Competencias Profesionales • Cursos, Capacitación • Prácticas de defensa personal • Pruebas físicas • Pruebas médicas • Pruebas psicológicas • Pruebas académicas 	<p>¿Considera que el desarrollo policial del GOE, tiene resultados gracias al entrenamiento físico de cada uno?</p> <p>¿Considera que se ha prevenido delitos a la ciudadanía gracias al entrenamiento que se posee cada policía del GOE.?</p> <p>¿Considera que el desarrollo policial bueno gracias al personal capacitado y entrenado?</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Encuestas -Cuestionario

CUADRO 3: Variable dependiente (El desarrollo policial)

Elaborado por: Luis Proaño

3.5 PLAN RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

El proceso que se utilizó es el siguiente se determinó los sujetos de investigación: en este caso todos los tests fueron prácticos a los policías del GOE de Tungurahua.

Se elaboró los diferentes tests de ejercicio físico sacados de las tablas de pruebas físicas que se dan en el transcurso del año a los policías de acuerdo a la operacionalización de las variables del tema.

Plan de recolección de la información.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Para qué?	Para llegar al éxito en los procedimientos policiales
¿De qué personas ?	Policías del GOE de la provincia de Tungurahua.
¿Sobre qué aspectos?	Con un correcto plan de actividades físicas
¿Quién? ¿Quiénes?	Luís Proaño
¿Cuándo?	Cada día en la mañana
¿Dónde?	En la Provincia de Tungurahua cuartel de Policía Nro 9 en las instalaciones del GOE.
¿Cuántas veces?	Un entrenamiento diario
¿Qué técnicas de recolección?	Práctico con los diferentes tests
¿Con qué?	Pruebas físicas
¿En qué situación?	Favorable porque existe colaboración por parte de todos los involucrados.

CUADRO 4: Plan de recolección de información

FUENTE: Investigador

ELABORADO POR: Luis Proaño

El proceso de las pruebas ejecutadas es el siguiente:

- 1.- Se toma las pruebas y los test físicos.
- 2.- Se califica de acuerdo a las tablas de calificación.
- 3.- Se tabula las respuestas.
- 4.- Se presenta gráficamente las tabulaciones
- 5.- Con ese insumo se procede a elaborar resultados teniendo en cuenta el marco teórico.
- 6.- Con el análisis, la interpretación de resultados y la aplicación estadística se verifica la hipótesis.
- 7.- Se realiza las conclusiones generales y las recomendaciones.
- 8.- Apartir de las conclusiones se formula una propuesta del problema investigado.

3.6 PLAN DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Luego de concluir esta investigación se realiza una revisión ,crítica de los resultados de las pruebas ejecutadas , dándole una solución y de esta manera corregir fallas en los ejercicios ejecutados con toda la información y las tabulaciones de cada prueba.

CAPÍTULO 4

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Para el análisis e interpretación de los resultados se tomó en consideración varios aspectos, el cualitativo, cuali – cuantitativo y el cuantitativo, siguiendo los procedimientos y herramientas investigativas en la metodología utilizada.

Aspecto cuantitativo de la actividad física y el valor en el desarrollo policial del Goe.

TABLA DE CALIFICACIONES PARA PERSONAL MASCULINO DE LOS SEÑORES CLASES Y POLICIAS DEL GOE.

Tabla 2: Tabla de calificaciones de las diferentes pruebas.

PRUEBAS A EJECUTARCE	BASE	PUNTOS	MAXIMO	PUNTOS
100M.VELOCIDAD	15'	80	13'	100
ABDOMINALES	45	80	55	100
FLEXIONES EN BARRA	10	80	12	100
12' CARRERA CONTINUA	2800	80	3000	100
25M NATACION	35'	80	19'	100

ESCALA DE VALORACIÓN

100 PUNTOS	BUENO
80 PUNTOS	MALO

Elaborado por: Luis Proaño



GRUPO DE OPERACIONES ESPECIALES TUNGURAHUA Nro9.				PRE TES DE LAS PRUEVAS			
	PELLIDOS Y NOMBRES	C.I.	ABDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	PISCINA
1	AGUIRRE SALAZAR CARLOS ALBERTO	171030156-3	50	8	15	2400	34.10
2	PARCO PACHA ANGEL JOSE	020139812-0	53	10	15.2	2700	19.63
3	IZA IZA TELMO PAUL	050226383-3	53	5	15.57	2750	25.58
4	QUISPILEMA FIALLOS JOSE HUMBERTO	180306958-0	55	12	13.98	3200	28.81
5	TIXE MORETA ANGEL OSWALDO	180287932-8	50	10	15.53	3100	29.57
6	ARMIJO MORETA GERARDO HERNAN	020147794-0	50	10	14.31	2750	21.11
7	CAIZA CHACHA LUIS GUILLERMO	050250719-7	56	10	15.72	2700	24.45
8	GAYBOR JIMENEZ RUBEN ORLANDO	020161896-4	65	12	15.06	2800	27.22
9	SANCHEZ AGUIRRE JOSE LUIS	180375113-8	49	8	15.76	2600	19.00
10	ORTIZ CEVALLOS WILSON FERNANDO	180356691-6	57	12	14.35	2200	21.82
11	GOMEZ GUAYTA WILLIAN GEOVANNY	180360670-4	55	12	13.06	3000	21.63
12	PROAÑO MERINO LUIS ENRIQUE	180331242-8	50	12	13.72	2400	26.79
13	QUINGA ALAJO DARWIN	1802816361	56	12	14.33	2750	20.88
14	MORALES RODRIGUEZ DANIEL WALTER	180374815-9	55	12	14.18	2650	27.92
15	BUSTILLOS LLUMILUISA LENIN F.	50257738-0	56	7	15.82	2350	35.95
16	TERAN MOLINA EDWIN JAVIER	050234446-8	46	12	14.80	2800	19.91
17	LAMINGO LAMINGO LUIS ALBERTO	1804146403	50	12	13.72	2400	26.5

18	SAILEMA SAILEMA LUIS DANIEL	180361321-4	55	12	13.92	2800	25.77
19	CASTILLO MICHELENA BYRON	120605438-7	55	11	15.60	3100	24.07
20	CHIMBO TIXILEMA JUAN CARLOS	180396170-3	50	11	15.06	2400	22.84
21	COCHA TENENCHANA JAVIER	180396170-3	50	12	14.2	2800	19.3
22	CONDOR LASLUISA CESAR	050266513-6	48	10	14.2	2800	28.31
23	GUAYGUA MEJIA MILTON	050304666-6	52	12	13.4	3000	19
24	ICHINA CHATO MARIOI LEOMARDO	180353579-6	36	12	15.50	2400	32.92
25	LLERENA LLERENA WALTER	1803876422	47	6	15.30	3150	23.08
26	MAIGUA QUINZO JOSE	060416851-8	61	11	14.36	2400	25.41
27	MUQUINCHE VELASCO JAIME	1804204848	38	10	15.07	2600	32.44
28	PACA OROZCO RAMIRO	060349528-4	55	6	14.86	2750	41.87
29	SILVA BEMOS OSCAR VINICIO	180408174-1	51	12	15.36	2800	22.95
30	TOAPANTA SEGOVIA HECTOR L.	180411009-4	47	12	14.22	3000	24.58

CUADRO 5: Resultados de Pre-test al personal del Goe

Elaborado por: Luis Proaño

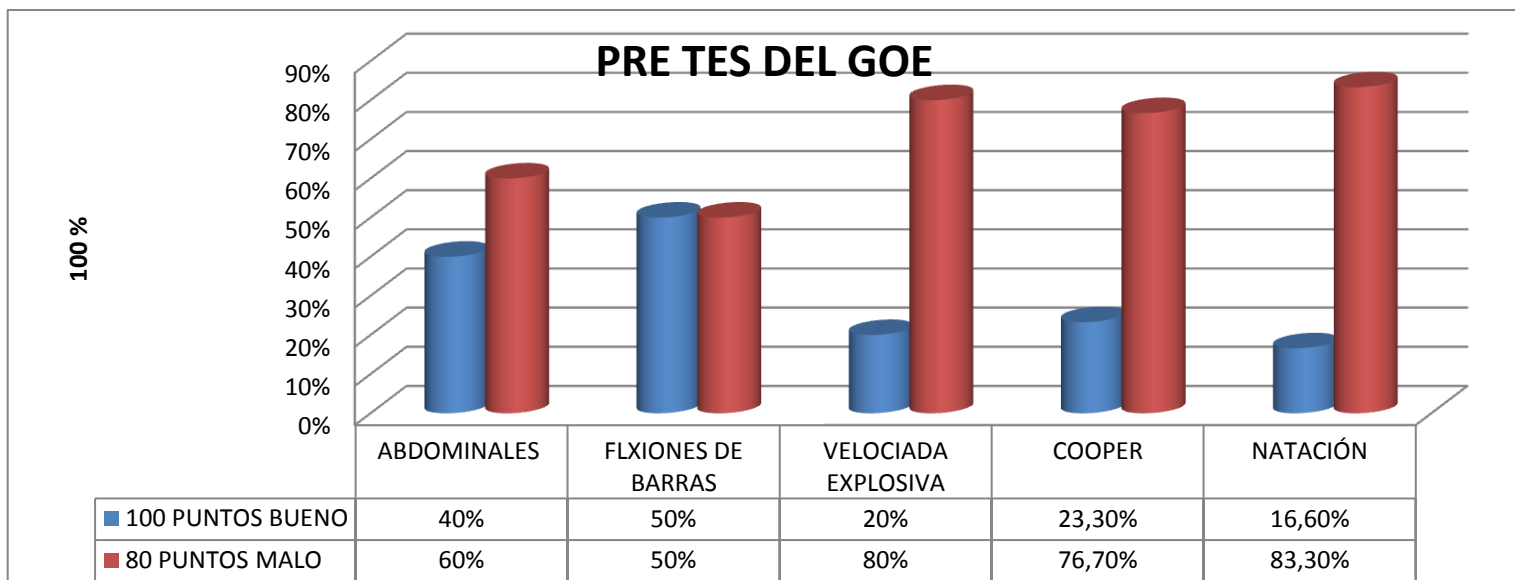


Grafico 5: Resultados del Pre-test elaborado al GOE.

Elaborado por: Luis Proaño

Análisis: En el siguiente grafico podemos observar que se encuentran los policías del GOE Tungurahua Nro. 9 en un nivel de condición física malo, así por ejemplo en el test de Cooper el 76,70 % de los miembros policiales se encuentran en un nivel malo.



POLICIAL NACIONAL DEL ECUADOR

GRUPO DE OPERACIONES ESPECIALES TUNGURAHUA No. 9 TEST ACTUAL

	GRADO	NOMBRES Y APELLIDOS	C.I.	ABDOMINALES	BARRAS	VELOCIDAD	COOPER	PISCINA
1	SGOS.	AGUIRRE SALAZAR CARLOS ALBERTO	171030156-3	50	10	14	2800	22.5
2	SGOS.	PARCO PACHA ANGEL JOSE	020139812-0	50	10	14	2800	19.00
3	SGOS.	IZA IZA TELMO PAUL	050226383-3	53	10	14.4	2700	22.3
4	CBOP.	QUIPILEMA FIALLOS JOSE HUMBERTO	180306958-0	55	12	13.5	3200	22.4
5	CBOP.	TIXE MORETA ANGEL OSWALDO	180287932-8	50	12	13.5	3100	22.6
6	CBOP.	ARMIJO MORETA GERARDO HERNAN	020147794-0	55	12	13	3000	19.1
7	CBOP.	CAIZA CHACHA LUIS GUILLERMO	050250719-7	50	12	13	3000	22.4
8	CBOS.	GAYBOR JIMENEZ RUBEN ORLANDO	020161896-4	65	10	12.9	2800	21.2
9	CBOS.	SANCHEZ AGUIRRE JOSE LUIS	180375113-8	57	14	13.3	3000	19.00
10	CBOS.	ORTIZ CEVALLOS WILSON FERNANDO	180356691-6	57	12	13.1	3000	19.1
11	CBOS.	GOMEZ GUAYTA WILLIAN GEOVANNY	180360670-4	55	12	13.06	3000	18.3
12	CBOS.	PROAÑO MERINO LUIS ENRIQUE	180331242-8	55	12	12.8	2800	22.1

13	CBOS.	QUINGA ALAJO DARWIN	1802816361	56	12	13	3200	20.2
14	CBOS.	MORALES RODRIGUEZ DANIEL WALTER	180374815-9	55	12	13.4	3400	22.2
15	CBOS.	BUSTILLOS LLUMILUISA LENIN F.	50257738-0	56	10	14	3200	24.5
16	CBOS.	TERAN MOLINA EDWIN JAVIER	050234446-8	53	12	13	3000	18
17	CBOS.	LAMINGO LAMINGO LUIS ALBERTO	1804146403	55	12	13.1	3000	19
18	CBOS.	SAILEMA SAILEMA LUIS DANIEL	180361321-4	55	12	13.3	3150	18.9
19	POL.	CASTILLO MICHELENA BYRON	120605438-7	55	10	13.3	3100	19.9
20	POL.	CHIMBO TIXILEMA JUAN CARLOS	180396170-3	61	10	14	3100	19.4
21	POL.	COCHA TENENCHANA JAVIER	180396170-3	60	12	14.2	3000	18.3
22	POL.	CONDOR LASLUISA CESAR	050266513-6	55	10	14.2	3000	22.6
23	POL.	GUAYGUA MEJIA MILTON	050304666-6	55	12	13.4	3000	19
24	POL.	ICHINA CHATO MARIOI LEOMARDO	180353579-6	55	12	13.9	3000	22.4
25	POL.	LLERENA WALTER	1803876422	55	12	13.9	3150	22.3
26	POL.	MAIGUA QUINZO JOSE	060416851-8	61	12	14	2800	20.1
27	POL.	MUQUINCHE VELASCO JAIME	1804204848	50	12	13	2700	23.3
28	POL.	PACA OROZCO RAMIRO	060349528-4	55	13	14	2800	25,3
29	POL.	SILVA BEMOS OSCAR VINICIO	180408174-1	51	12	14.5	3000	19.1
30	POL.	TOAPANTA SEGOVIA HECTOR L.	180411009-4	50	12	13.5	3000	19

CUADRO 6: Resultados finales de las diferentes pruebas realizadas.

Elaborado por: Luis Proaño

RESISTENCIA-ABDOMINALES

DATOS

CUADRO 7: Representación en Porcentaje ejercicio abdominales.

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
100 PUNTOS	22	73%
80 PUNTOS	8	27%
TOTAL	30	100

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

Representación Estadística de la Prueba de abdominales

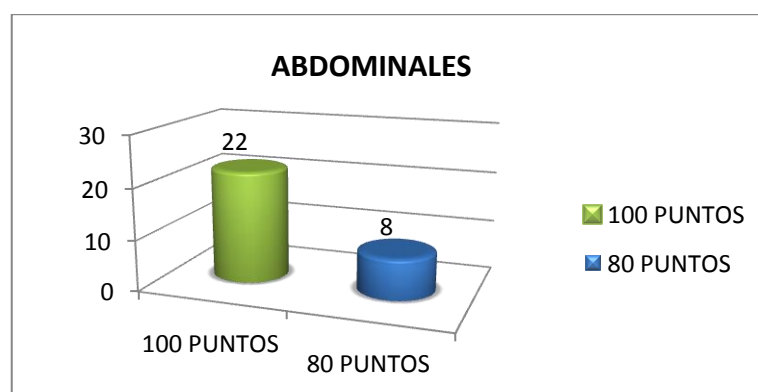


Gráfico 6: Porcentaje abdominales

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

INTERPRETACIÓN: En el siguiente cuadro vemos el 73% de los policías están en un nivel bueno, mientras que el 27% del personal están en una condición física abdominal mala.

ANÁLISIS: En este gráfico se puede observar que el 73% del personal ha respondido positivamente al programa de ejercicios y que el régimen abdominal es de alto nivel

FUERZA: FLEXIONES DE BARRA

DATOS

CUADRO 8: Representación en Porcentaje de la prueba de barra fija.

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
100 PUNTOS	22	87
80 PUNTOS	8	13
TOTAL	30	100

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

Representación Estadística de la prueba de flexiones de barra.



Gráfico 7: Porcentaje de la prueba barra fija.

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

INTERPRETACIÓN: En el siguiente cuadro vemos el 87% de los policías están en un nivel bueno, mientras que el 13% del personal están en una condición física de flexiones de barra mala.

ANÁLISIS: En este gráfico se puede observar que el 87% del personal ha respondido positivamente al programa de ejercicios de flexiones de barra y que el desempeño de fuerza régimen es de alto nivel.

VELOCIDAD EXPLOSIVA

DATOS

CUADRO 9: Representación en Porcentaje de velocidad explosiva.

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
100 PUNTOS	20	67
80 PUNTOS	10	33
TOTAL	30	100

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

Representación Estadística de velocidad explosiva.

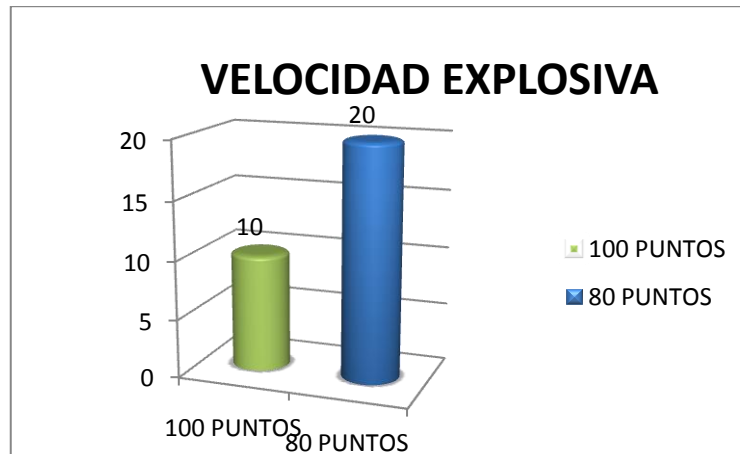


Gráfico 8: Porcentaje de la prueba de velocidad explosiva.

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

INTERPRETACIÓN: En el siguiente cuadro vemos el 67% de los policías del GOE están en un nivel bueno, mientras que el 33% del personal están en una condición de velocidad explosiva mala.

ANÁLISIS: En este gráfico se puede observar que el 67% del personal a respondido positivamente al programa de ejercicios de velocidad y que el régimen de velocidad explosiva es de alto nivel.

COOPER

DATOS

CUADRO 10: Representación en Porcentaje en la test de Cooper.

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
100 PUNTOS	22	73
80 PUNTOS	8	27
TOTAL	30	100

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

Representación Estadística de la Prueba de carrera continua.

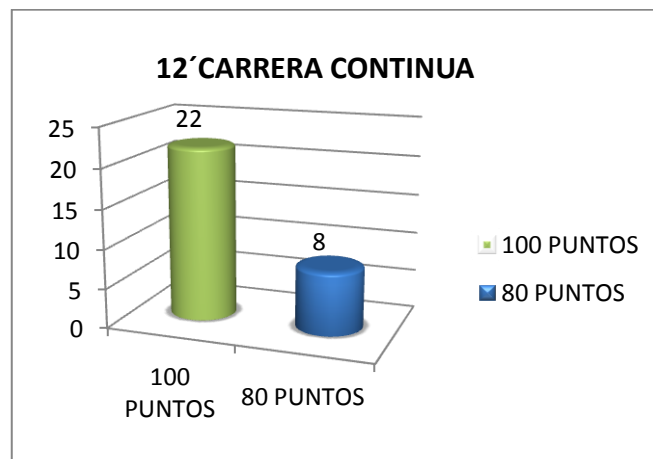


Gráfico 9: Porcentaje del test de Cooper.

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

INTERPRETACIÓN: En el siguiente cuadro vemos el 73% de los policías del GOE están en un nivel bueno, mientras que el 27% del personal están en una condición de carrera continua mala.

ANÁLISIS: En este gráfico se puede observar que el 73% del personal ha respondido positivamente al programa de ejercicios de carrera continua y que el sistema de carrera continua es de alto nivel.

NATACIÓN

DATOS

CUADRO 11: Representación en Porcentaje de la prueba de natación.

PONDERACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
100 PUNTOS	15	50
80 PUNTOS	15	50
TOTAL	30	100

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

Representación Estadística de la Prueba de natación.

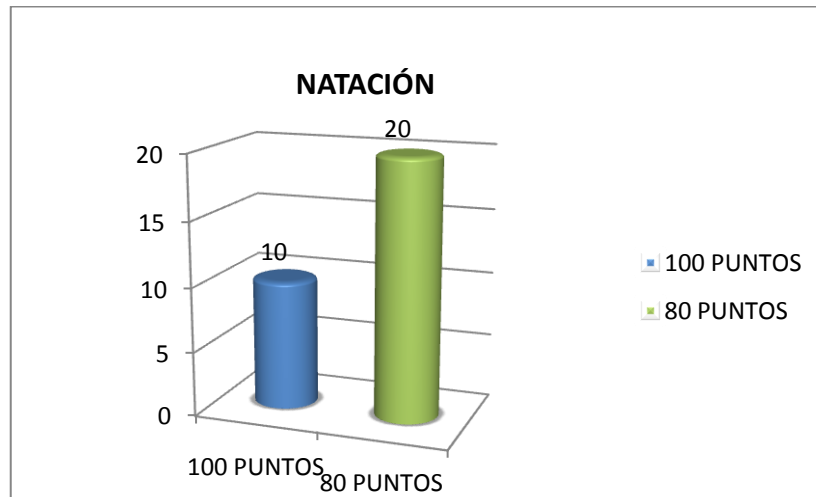


Gráfico 10: Porcentaje de la prueba de natación.

Elaborado por: Luis Proaño
Fuente: Policías del Goe

INTERPRETACIÓN: En el siguiente cuadro vemos el 50% de los policías del GOE están en un nivel bueno, mientras que el 50% del personal están en una condición de 50% mala.

ANÁLISIS: En este gráfico se puede observar que el 50% del personal ha respondido positivamente al programa de ejercicios de natación que el sistema de natación de alto nivel porque es el deporte más completo y exigido en su entrenamiento.

RESULTADOS FINALES DE LAS PRUEBAS REALIZADAS A LOS POLICIAS DEL GOE DEL COMANDO Nro. 9.

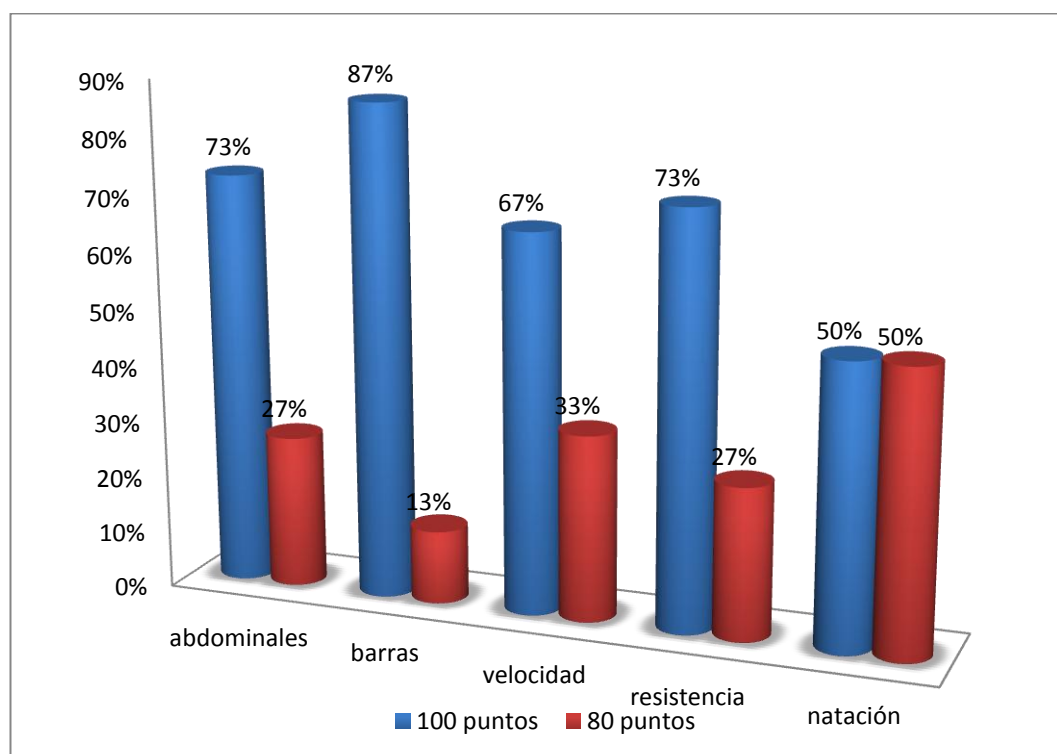


Gráfico 11: Análisis de todas las pruebas realizadas.

Elaborado por: Luis Proaño.

Análisis.- En este gráfico se pueden observar los resultados positivos del personal del GOE en todas las pruebas realizadas, comprobando el alto valor que tiene la actividad física con los ejercicios específicos realizados como resultado los policías del GOE se encuentran en un nivel bueno.

4.3. VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS

A=	0,1	
	90%	Nivel de confianza

Z	1,644855363
LI	-1,64485363
LS	1,644855363

u=	20	Valor considerado para la hipótesis nula
Y=	30	Media de muestras
&=	3,74	Desviación estándar de la media
n=	40	Número de elementos de la muestra
&x=	0,59134592	Desviación estándar tipificada
z=	16,9105757	Valor z tipificado

Análisis región	Cae fuera de la región de aceptación
interpretación	Se rechaza la hipótesis nula

Tabla 3: Verificación de la hipótesis.

Elaborado por: Luis Proaño

Análisis región: cae fuera de la región de aceptación de la campana de Gaus.

Interpretación: es rechaza la hipótesis nula.

H0: NO mejora el desarrollo policial del personal del Grupo de Operaciones Especiales (G.O.E) Tungurahua Nro. 9. sin realizar actividad física.

Por ende se acepta la hipótesis alterna:

H1: Realizando actividad física SI influye en el desarrollo policial del personal del Grupo de Operaciones Especiales (G.O.E) Tungurahua Nro. 9.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

Después de haberse aplicado el test se ha llegado a la conclusión que la actividad física de los policías a los cuales se les aplicó el mismo mejora sus condiciones en el campo laboral y emocional en sus procedimientos diarios.

Se concluye que el desarrollo policial en la mayor parte de los policías que realizaron las actividades físicas mejora en cuanto a los procedimientos efectuados en sus labores diarias.

Una vez concluido el programa de ejercicios propuesto se ha comprobado que se produjeron mejoras en acondicionamiento físico del personal del GOE de Tungurahua y el aumento de eficiencia en el procedimiento laboral.

Se ha comprobado por los mismos participantes con los comentarios que la actividad física le da más efectividad al momento de trabajar.

En respuesta al objetivo sobre identificar los riesgos en el desarrollo policial al no realizar ejercicio físico se detectó que se sabe que el momento de un procedimiento policial afecta significativamente en el buen desempeño laboral debido al no contar un buen estado físico óptimo, repercute en el trabajo diario, otro riesgo

identificado en desempeño policial es el nivel de estrés aumenta al no tener una rutina determinada de actividad física.

Mediante un entrenamiento físico de dos horas diarias por tres días a la semana en respuesta a la restructuración de horarios laborales es necesario que se fije tres veces por semana dedicar un espacio para el acondicionamiento físico se propone dos horas diarias en horario de 7 a 9 de la mañana sin afectar a sus labores diarias.

Se muestra los test finales en comparación con los iniciales que la ejecución del programa de ejercicios físicos contribuyo positivamente en el estado físico y en el desempeño policial de personal del GOE Tungurahua.

5.2.-RECOMENDACIONES

Se recomienda seguir el programa de ejercicios buscando el bienestar personal e institucional.

Realizar una conferencia de los estilos de vida saludable para el personal policial con la finalidad de motivar, concientizar a la práctica de actividad física permanente.

Socializar el programa de ejercicios con los demás servicios policiales con la finalidad de contribuir en la calidad de vida del personal policial haciéndoles mucho más participativos y saludables.

Es recomendable hacer ejercicio para que su estilo de vida sea más activo, participativo en todos los campos de nuestra vida, mejorando en nuestro trabajo la agilidad, fuerza, resistencia para tener éxito en desempeño policial.

CAPÍTULO 6

PROPUESTA

6.1.-DATOS INFORMATIVOS.

- a. **TITULÓ:** CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÁCTICO EN SEGURIDAD “CENPERTACS”
- b. **FECHA DE INICIO:** 2014
- c. **FECHA DE TERMINO:** INDEFINIDO
- d. **PROVINCIA:** TUNGURAHUA
- e. **CIUDAD:** AMBATO
- f. **PARROQUIA:** HUACHI CHICO
- g. **BARRIO:** LA FLORESTA
- h. **CALLES:** AV.VICTOR HUGO Y DIESCANSECO
- i. **TELEFONO:** 095038636
- j. **AUTOR:** LUIS ENRIQUE PROAÑO

6.2 ANTECEDENTES

En esta propuesta se ha podido observar el perfeccionamiento del personal al darle el respectivo valor a la actividad física por lo que es necesaria la creación de un CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÁCTICO EN SEGURIDAD "CENPERTACS" misma que ayuda a la capacitación de todas las personas que quieran conocer destrezas, técnicas, procedimientos de seguridad privada.

6.3 JUSTIFICACIÓN

El tema de investigación es un problema de la comunidad por lo que he visto necesario crear este CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÁCTICO EN SEGURIDAD en donde nos ayudaría al incremento de las capacidades funcionales de los participantes como:

- Rapidez
- Fuerza
- Agilidad
- Coordinación
- Dinámica del movimiento

La Policía Nacional no se abátese con su personal por muchos factores como incrementó de la población, pocos vehículos policiales etc. por lo que se ha visto la necesidad de crear un CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE CALIDAD para la capacitación de la seguridad privada para fortalecer los conocimientos y procedimientos técnicos y tácticos.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1. OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta de capacitación de ejercicios que mejoren la actividad física para incrementar el desarrollo.

-Dar un servicio de perfección y calidad buscando ser los primeros en la comunidad.

6.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

-Elevar el nivel físico de los Srs. Policías a través de actividades participativas, en sus actividades y procedimientos diarios.

-Expandir el centro de capacitación llegando a los agentes de seguridad privada a nivel nacional.

6.5 ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD

Factibilidad técnica.-El CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÁCTICO EN SEGURIDAD tiene acceso en el mercado local con los equipos e implementos modernizados y administrativos.

Factibilidad económica.

Gastos fijos:

- Equipo técnico de trabajo.
 1. Proyector(1) \$ 500
 2. Computadoras(2) \$2000
 3. Copiadora(1) \$ 400
 4. Mobiliario \$ 300
 5. Materiales de oficina \$ 200

TOTAL: \$ 3.400

- Instalaciones
 1. Estructura metálica \$ 4000
 2. Tatami de entrenamiento
 - guantes (6 pares)
 - cuchillos plásticos (20)
 - PR 24 toletes (40)
 - cuerdas, balones \$1300

TOTAL: \$5300

Gastos corrientes:

- **CENPERTAC-Seguridad** local propio
- Suministros de oficina \$ 50
- Gastos generales:
 1. Agua ----
 2. Luz ----
 3. Teléfono ----
 4. Publicidad (prensa ,radio, internet) ----

TOTAL: \$100

Gastos personales

- 2 monitores \$1000
- Gerente \$ 600
- Secretaria \$350
- IESS \$772

\$2.722

150

Imprevistos: 300

\$ 3.172

TOTAL	\$11.872
Análisis beneficios-costo	
Gastos mensuales	\$ 3.172
Ingresos mensuales	\$ 6.000

El curso de capacitación tendrá una duración de un mes, tres días por semana, con un alumnado de 30 personas por grupo, con un valor de 200 dólares por persona.

Beneficio= ingresos mensuales-gastos mensuales.

$$6.000-3.172= \$2.828 \text{ Beneficios.}$$

6.6 FUNDAMENTACIÓN

Perfeccionamiento: humano designa cualquier intento permanente o transitorio de superar las limitaciones del cuerpo humano, tanto por medios naturales como artificiales. El término a veces se utiliza para referirse al uso de tecnologías para seleccionar o modificar aptitudes y características humanas que no están fuera del rango de las posibilidades humanas existentes.

La seguridad: es un estado de ánimo, una sensación, una cualidad intangible. Se puede entender como un objetivo y un fin que el hombre anhela constantemente como una necesidad primaria.

Ejemplo: Seguridad Social Conjunto de organismos, medios, medidas, etc., de la administración estatal para prevenir o remediar los posibles riesgos, problemas y necesidades de los trabajadores, como enfermedad, accidentes laborales, incapacidad, maternidad o jubilación; se financia con aportaciones del Estado, trabajadores y empresarios.

Capacitación: o desarrollo de personal, es toda actividad realizada en una organización, respondiendo a sus necesidades, que busca mejorar la actitud,

conocimiento, habilidades o conductas de su personal.

En cumplimiento del deber de protección, el empresario debe garantizar que cada trabajador reciba una formación técnica y práctica, suficiente y adecuada en materia preventiva de riesgos del trabajo.

La capacitación debe desarrollarse tanto en el momento de su contratación, cualquiera sea la modalidad o duración de ésta, como cuando se produzcan cambios en las funciones que desempeñe o se introduzcan nuevas tecnologías o cambios en los equipos de trabajo.

El centro de entrenamiento que se crea tiene el nombre CENTRO DE PERFECCIONAMIENTO TÁCTICO EN SEGURIDAD "CENPERTACS" en donde tendrá instructores capacitados con enseñanza técnica, procedimientos, defensa personal, control y neutralización de personas, conocimientos del equipo, siempre con uso progresivo de la fuerza y respetando los derechos humanos.

El costo de esta capacitación será al alcanza del cliente, en un ambiente agradable para trabajar.

6.7 METODOLOGÍA

Perfil del cliente

Pre disposición de aprender del cliente, capacidad física buena.

Nivel económico estable para solventar el costo del curso.

Necesidad a resolver

Falta de profesionalismo en sus procedimientos de los trabajadores de las compañías de seguridad.

Propuesta de valor

La importancia que es tener un Centro de Entrenamiento técnico-táctico perfeccionando sus procedimientos.

Mercado, metas

- Ser el primero a nivel nacional 'SENPERTACS'
- Tener sucursales en las ciudades principales del país

Actividades, alianzas claves

- Entre las actividades tenemos:
- Técnicas y procedimientos en el lugar de trabajo.
- Defensa personal.
- Control y neutralización de personas.
- Conocimiento de su equipo: gas pimienta, esposas, PR24 tolete y arma de fuego.


Se podría hacer alianza con la federación deportiva de tiro para tener el respectivo permiso a utilizar el polígono.

Alianza con instructores capacitados en la técnica de defensa personal JINSUGTAC.

-Realzamos los respectivos ejercicios que se realizaron a los policías de GOE por el resultado y el incremento en su rendimiento laboral y su desempeño en el momento de algún trabajo o alguna intervención.


EJERCICIOS APLICADOS A LOS POLICIAS DEL G.O.E.



NOMBRE DEL EJERCICIO: MULTISALTOS		
DURACIÓN: 10 minutos	REPETICIONES: 3 series de 10 metros.	
MEJORA: Fuerza en los muslos		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
<p>Este ejercicio es para mejorar la fuerza de los músculos de las piernas.</p> <p>¿CÓMO?</p> <p>Estos ejercicios van día a día incrementando su intensidad se busca lugares en donde poder saltar mejorando la potencia de las piernas.</p>	<p>Nos proyectamos hacia delante dando saltos con un solo pie en una distancia prolongada más o menos de unos 10 metros, el mismo ejercicio realizamos con el otro pie. Este ejercicio se le combina también con la ayuda del compañero haciendo resistencia sin dejar que avance.</p>	<p>Nos ayuda a mejorar la fuerza en las extremidades inferiores.</p> <div style="text-align: center;">  </div>



CUADRO 12: Multisaltos

Elaborado por: Luis Proaño.

NOMBRE DEL EJERCICIO:PIERNA APOYADA		
DURACIÓN: 10 minutos	REPETICIONES: 3 series de 6 repeticiones	
MEJORA: fuerza en las piernas		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio nos sirve para fortalecer los músculos de las piernas con un trabajo dado por igual a cada pierna.	Nos ayudamos con el compañero para apoyarnos, recogemos un pie y con otro pie realizamos las sentadillas.	Nos ayuda al fortalecimiento de las piernas para tener mayor resistencia en la carrera continua.
		


CUADRO 13: Pierna apoyada.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: FLEXIONES DE BRAZO		
DURACIÓN: 15 minutos	REPETICIONES: 3 series de 30 repeticiones cada una.	
MEJORA: Fuerza en los brazos		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Para incrementar la fuerza en los brazos.	Nos ponemos en apoyo la cara al suelo, brazos estirados, manos separadas a una longitud a la altura de los hombros, pies juntos o poco separados luego inspiramos para llevar la caja torácica cerca del suelo y luego nos impulsamos otra vez con los brazos estirados para realizar la misma frecuencia. Este ejercicio se lo realiza combinado con la ayuda del compañero.	Es beneficioso para la cavidad pectoral.  





CUADRO 14: Flexiones de brazo.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: CODO RODILLA ALTERNADO		
DURACIÓN: 10 minutos	REPETICIONES: 3 series de 10 repeticiones.	
MEJORA: Fuerza ,resistencia		
¿PARA QUÉ? Este ejercicio es muy importante para mejorar los músculos oblicuos del abdomen.	¿CÓMO? Nos colocamos en posición de abdominal recto, es un ejercicio no tan dificultoso, se lo realiza codo a rodilla alternado.	¿BENEFICIOS? Es un ejercicio que ayuda a los músculos de abdominales altos. 



CUADRO 15: Codo rodilla alternado.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: ELEVACION DE PIERNAS EN CUATRO TIEMPOS.		
DURACIÓN: 10 minutos.	REPETICIONES: 3 repeticiones cada una de 10.	
MEJORA: Fuerza, Resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Es un ejercicio que nos ayuda a fortalecer la cavidad abdominal inferior.	Elevamos una pierna luego la otra bajamos la pierna derecha y luego la izquierda este ejercicio se lo realiza sin dejar topar las piernas que están elevadas al piso.	Este ejercicio ayuda a tonificar la parte baja del abdomen.
	 	 


CUADRO 16: Elevación de la pierna en cuatro tiempos.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO:CRUCE ALTERNADO DE LOS PIES		
DURACIÓN: 10 minutos	REPETICIONES: 3 REPETICIONES CADA UNA DE 10.	
MEJORA: FUERZA,RESISTENCIA		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio mantienen los músculos abdominales en tensión constante.	Se lo realizaron los pies elevados del piso unos 5centímetros y se inicia el cruce de los pies.	Estimula el área abdominal inferior.
		 


CUADRO 17: Cruce alternado de los pies.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: TOQUE DE LOS TOBILLOS CON LAS PIERNAS EN VERTICAL.		
DURACIÓN: 10 minutos	REPETICIONES: 3 repeticiones cada una de 20 series.	
MEJORA: Fuerza, resistencia.		
¿PARA QUÉ? Este ejercicio fortalecer la cavidad abdominal.	¿CÓMO? Toque los tobillos en vertical con las dos manos, sin perder la posición.	¿BENEFICIOS? Este ejercicio es para fortalecer el área de trabajo alto de los músculos abdominales. 


CUADRO 18: Toque de los tobillos con las piernas en vertical.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: ELEVACIÓN DE LAS PIERNAS CON APOYO.		
DURACIÓN: 10 MINUTOS	REPETICIONES: 3 series de 10 repeticiones cada una.	
MEJORA : Fuerza, resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Para trabajar la parte alta del abdomen.	El punto principal radica en el empuje de los dos compañeros que se encuentran acostados espalda con espalda estiradas las manos y con impulso elevamos las piernas coordinado.	Para fortalecer la parte alta del abdomen.
		


CUADRO 19: Elevación de las piernas con apoyo.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: ZANCADAS LATERALES		
DURACIÓN: 15 minutos	REPETICIONES: 3 series de 20 repeticiones.	
MEJORA: Fuerza, resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio es para el fortalecimiento de los músculos en los glúteos y cuádriceps.	Habrás las piernas a la altura de los hombros, levantando el pecho, mueva un pie hacia el exterior aumentando la apertura d las piernas, doblando las piernas tratando de no levantar los talones, y de mantener inmóvil el pie de apoyo, volviendo a la posición inicial.	Mejoramiento de los cuádriceps. 


CUADRO 20: Zancadas laterales

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: SANCADILLAS CON SALTO		
DURACIÓN: 20 minutos	REPETICIONES: 3 series de 30 repeticiones cada serie	
MEJORA : Fuerza, resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio es elemental para dar la fuerza necesaria a nuestras piernas.	<p>Enderece el pecho, y delante un pie hasta formar un ángulo recto con la rodilla. Mantenga detrás el otro pie con la pierna vertical a la pelvis.</p> <p>Haciendo fuerza con la pierna que tiene adelante, empujé hacia lo alto e invierta la posición de las piernas.</p> <p>Este ejercicio se lo puede realiza en alguna grada o muro para tener mayor fuerza en las piernas.</p>	<p>Es beneficioso para los cuádriceps de cada pierna.</p> 


CUADRO 21: Zancadillas con salto

Elaborado por: Luis Proaño.

NOMBRE DEL EJERCICIO: BARRA FIJA		
DURACIÓN: sin tiempo		REPETICIONES: 5 series de 5 barras.
MEJORA: fuerza		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Para fortalecer los pechos, bíceps y hombros	Nos colgamos de la barra con las manos separadas ejecutando una v luego realizamos una tracción hasta topar con la barra el pecho, siempre subimos en línea recta. Estos ejercicios desacuerto al tiempo se sigue aumentando las series.	Es muy importante para los músculos de la espalda alta, bíceps antebrazos.
		


CUADRO 22: Barra fija.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: BARRA PARA BICEPS		
DURACIÓN: sin tiempo		REPETICIONES: 5 series de 5 barras.
MEJORA: fuerza en los brazos		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Para formar bíceps más grandes y fuertes.	Nos colgamos de la barra con las palmas de la mano mirando hacia nosotros, manteniendo la posición con la espalda recta.	Es muy importante para el aumento de los músculos en la espalda y dorsales
		


CUADRO 23: Barra para bíceps.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: ROTACION BUSTO DE RODILLA		
DURACIÓN: 10 minutos.	REPETICIONES: 3 series de 20 repeticiones.	
MEJORA: Fuerza, resistencia.		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Para mejorar la cavidad abdominal y oblicua	Piernas completamente estiradas, una mano tras la cabeza, elevar al busto en mismo tiempo girar a la pierna contraria poniendo la rodilla paralela a la pelvis	Mejora la cavidad abdominal oblicua para mejor resistencia.
		


CUADRO 24: Rotación busto de rodilla.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: CARRERA CONTINUA INTENSIVO		
DURACIÓN: 20 minutos	REPETICIONES: 6 vueltas la pista de 400 metros.	
MEJORA: Resistencia ,velocidad		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio sirve para tener resistencia en las piernas a tener alguna carrera prolongada.	Realizamos 2 vueltas de reconocimiento de la pista a paso alargado. Realizamos las 4 vueltas restantes pero con intervalos de 100 metros de trote y 200 de velocidad.	Entrena el metabolismo glucógeno 


CUADRO 25: Carrera continua intensivo.

Elaborado por: Luis Proaño.

NOMBRE DEL EJERCICIO: METODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO.		
DURACIÓN: 20 minutos	REPETICIONES: 6 vueltas en la pista de 400metros.	
MEJORA:		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio sirve para entrenar el metabolismo glucógeno.	Realizamos 6 vueltas con intervalos de 100 metros de descansó es decir trote y 300 de velocidad hasta realizar 2400metros.	Es beneficioso porque entrena el metabolismo glucógeno.
		


CUADRO 26: Método de carrera continua intensivo.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: CARRERAS DE 40 MINUTOS Y MÁS.		
DURACIÓN: 40 MINUTOS	REPETICIONES: 2 por semana.	
MEJORA Resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio nos sirve para el entrenamiento del metabolismo lípido (grasas).	Trotamos en un estadio de césped durante 40 minutos en un ritmo no explosivo.	Es beneficioso porque al consumir grasas estamos ahorrando glucógeno y esto nos ayuda para Las carreras de fondo. Economiza el rendimiento cardiovascular.
		

CUADRO 27: Carrera de 40 minutos y más.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: METODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO.		
DURACIÓN: 20 minutos	REPETICIONES: 6 vueltas en la pista de 400metros.	
MEJORA: resistencia y velocidad		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio sirve para entrenar el metabolismo glucógeno.	Realizamos 6 vueltas con intervalos de 100 metros de descanso es decir trote y 300 de velocidad hasta realizar 2400metros.	Es beneficioso porque entrena el metabolismo glucógeno.
		


CUADRO 28: Carrera continua progresivo.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: METODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO 2.		
DURACIÓN: 20 minutos	REPETICIONES: 8vueltas en la pista de 400metros.	
MEJORA:		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio sirve para entrenar el metabolismo glucógeno.	Realizamos 8 vueltas con intervalos de 200 metros de descansó es decir trote y 400 de velocidad hasta realizar 3200metros.	Es beneficioso porque el metabolismo glucógeno, aumenta la eficiencia energética.
		


CUADRO 29: Método de carrera continua intensivo 2.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: METODO DE CARRERA CONTINUA INTENSIVO 3.		
DURACIÓN: 30 minutos	REPETICIONES: 4 series en la pista de 400metros.	
MEJORA: resistencia, velocidad		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
<p>Este ejercicio sirve para entrenar el metabolismo glucógeno.</p> <p>-100 metros de descanso 200 de velocidad.</p> <p>-100 metros de descanso 300 de velocidad.</p>	<p>Realizamos 8 vueltas con intervalos de 100 metros de descanso es decir trote y 100 de velocidad.</p> <p>-100 metros de descanso 400 de velocidad.</p> <p>En cada serie salimos de la pista y nos recuperamos durante 3 minutos y continuamos las demás series.</p>	<p>Es beneficioso porque entrena el metabolismo glucógeno.</p> 


CUADRO 30: Método de la carrera continua intensivo 3.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: FARCKET		
DURACIÓN: 60 minutos		REPETICIONES: 1 vez por semana
MEJORA: resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Este ejercicio sirve para fortalecer la frecuencia cardiaca.	Realizamos este ejercicio en terrenos naturales se sube la intensidad del trote y también se baja la intensidad de acuerdo con las adversidades del bosque.	Es beneficioso porque aumenta la eficiencia energética.
		


CUADRO 31: Farcket.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: CUESTAS(carreras cuesta arriba)		
DURACIÓN: 30 minutos	REPETICIONES: 6 subidas a las pendientes.	
MEJORA: Resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Aumento de la fuerza muscular(fuerza de las piernas)	Realizamos este ejercicio corriendo pendientes hacia arriba a una altura de 200 metros y el retorno lo realizamos lo realizamos lentamente hasta recuperar la frecuencia cardiaca.	Es beneficioso para ganar potencia en las piernas. 


CUADRO 32: Ejercicio en cuestas.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: 8 kilómetros.		
DURACIÓN: 30 minutos		REPETICIONES: 1 por semana
MEJORA: Resistencia		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Aumento de la fuerza muscular(fuerza de las piernas)	Realizamos este ejercicio corriendo en los 8 kilómetros de preferencia en lugar donde sea el espacio a desnivel(subidas y bajadas)	Es beneficioso para ganar potencia en las piernas. 

CUADRO 33: 8 Km.

Elaborado por: Luis Proaño

NOMBRE DEL EJERCICIO: NADAR CON ESTILO		
DURACIÓN: 30 minutos. Dos veces por semana.	REPETICIONES: 2 largos de 25 metros con descansos de 5 minutos.	
MEJORA: Resistencia en el agua.		
¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?	¿BENEFICIOS?
Aumento de la fuerza muscular(en todo el cuerpo)	Realizamos este ejercicio con la mayor rapidez al momento de nadar y siempre con estilo libre (crol) dos largos de 25 metros con un descanso de 5, minutos.	Es beneficioso para la resistencia en el agua. 

CUADRO 34: Nadar con estilo.

Elaborado por: Luis Proaño

Financiamiento

Crédito con el banco del Fomento.

6.8 ADMINISTRACIÓN

De acuerdo a los resultados de los clientes que tomen el programa de entrenamiento por ser un centro de entrenamiento nuevo, de acuerdo a la demanda que tengamos será la necesidad de nuevos instructores capacitados y el incremento de la infraestructura.

Al momento de concluir el mes de entrenamiento se les dará certificados de CONTROL Y NEUTRALIZACIÓN DE PERSONAS y la información de las actividades tratadas en el entrenamiento.

6.9 PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

- **VENTAJAS**

- .Costos cómodos para los clientes.
- .Certificados, folletos, videos.

- **DESVENTAJAS**

- .Infraestructura pequeña.
- Accidentes fortuitos.
- .No llegar a todas las expectativas del cliente.

BIENESTAR DEL BENEFICIARIO

- **EMPLEO**

- Trabajadores activos y llenos de seguridad el personal al momento de tener algún problema en el trabajo.

- **INGRESOS**

Mayor creencia en las compañías de seguridad al momento que requieran contratar con los servicios de algún trabajador por lo que se aumentarán sus ingresos.

- **CIUDADANIA**

Los ciudadanos que tengan estos trabajadores capacitados se sentirán con la confianza que realizarán su trabajo bien al momento de alguna actuación.

- **FOCALIZACIÓN**

Esta dirigido directamente a las compañías de seguridad.

- **COBERTURA**

EL CENTRO DE ENTRENAMIENTO se dará a conocer mediante medios de comunicación, radio, televisión local, y internet.

MATERIAL DE REFERENCIA

1. BIBLIOGRAFÍA

- DIAS, F. (1981) Medición y Evaluación de la Educación Física y Deportes. Edición Inversora Copy SA, Caracas.
- BECERRA, F. (1981) Medición y Evaluación de la Educación. Edición InversoraCopy SA.Caracas.
- ARIASCA, D. (2002) Actividad Física y salud, Grupo sobre entrenamiento Pid.
- ESCOLAR, C. (2003) Actividad Física y enfermedad (en español) Nutrición y salud.
- PEREZ, C.(2003) Actividad Física y enfermedad (en español) Nutrición y salud.
- CORRALES R. (2003) Actividad Física y enfermedad (en español) Nutrición y salud.
- CAMPUS, N. (2004) Educación Física +deportes. Nro. 77 Pag.-85-88.
- TERRADOS C. (2004) Educación Física +deportes. Nro. 77 Pag.-85-88.
- COROMINAS, F. (1994) Educar hoy Pag.-29.Coleccion hacer familia-Ediciones Palabra. Madrid España.
- Grupo-de-Operaciones-Especiales-(Ecuador)
- MOLNAR G.1995.

LINCOGRAFÍA

- <http://www.zonadiet.com/alimentación>
- www.policia y salud laboral .com
- <http://es.wikipedia.org/wiki/>
- [www.Grupo-de-Operaciones-Especiales-\(Ecuador\)](http://www.Grupo-de-Operaciones-Especiales-(Ecuador))

- <http://www.google.com/ingres>(actividad física)
- www.google.com (ejercicios de abdomen).
- www.google.com (ejercicios de pecho).
- www.google.com (ejercicios de carrera continúa.)
- www.policiaecuador.org.ec
- www.test de Cooper
- www.google.com(seguridad wikipedia enciclopedia libre)
- www.google.com(perfeccionamiento wikipedia enciclopedia libre)
- www.google.com(capacitación wikipedia enciclopedia libre)

ANEXOS

ANEXOS 1

NOMBRE: RESULTADOS OBTENIDOS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS POLICIAS DEL GOE DEL COMANDO DE POLICIA Nro.9.

ITEMS	FRECUENCIA ABSOLUTA			FRECUENCIA RELATIVA		
	SI	NO	TOTAL	SI	NO	%
1.- ¿Cree usted que los movimientos físicos ayudaran a obtener una buena reacción en su cuerpo?	25	5	30	83%	17%	100%
2.- ¿Cree que estar en forma ayudaría de alguna forma en desarrollo policial diario?	15	15	30	50%	50%	100%
4.- ¿Cree que mejora las condiciones mentales al tener una capacidad física adecuada?	18	12	30	60%	40%	100%
5.- ¿Considera que la actividad física mejora la elasticidad y la movilidad articular?	28	2	30	93%	7%	100%
6.- ¿Cree que la concentración de triglicéridos, colesterol son prevenidos por una buena actividad física?	25	5	30	83%	17%	100%

7.- Cree que el tono muscular los reflejos y la coordinación ayuda a mejorar su desempeño laboral diario en la institución?	30	0	30	100%	0%	100%
8.- ¿Considera que la actividad física tiene un valor importante en el desempeño policial del GOE?	30	0	30	100%	0%	100%
9.- ¿Considera que el desarrollo policial del GOE, tiene resultados gracias al entrenamiento físico de cada uno?	20	10	30	67%	33%	100%
10.- ¿Considera que el desarrollo policial es bueno gracias al personal capacitado y entrenado?	30	0	30	100%	0%	100%
TOTAL	251	49	300	84%	16%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los policías del GOE del comando de policía Nro.9.

Elaborado por: Luis Enrique Proaño

ANEXO 2

NOMBRE: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA
FOTOS DE EJERCICIOS REALIZADOS
CALENTAMIENTO



ABDOMINALES





BARRA FIJA



FLEXIONES DE PECHO



CARRERA CONTINUA FARCKER



CARRERA Y VELOCIDAD EXPLOSIVA





ESTIRAMIENTO DESPUES DE LOS EJERCICIOS

