

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA-SEMIPRESENCIAL.

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18.

Informe final del Trabajo de Grado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

Mención Cultura Física

Autor: Wilson Ortiz.

Tutor: Dr. Mg. Joffre Venegas.

AMBATO-ECUADOR

2014

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE
GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, **Dr. Mg. Joffre Venegas**, en mi calidad de Tutor del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”**, desarrollado por el egresado **Sr. Wilson Ortiz Cevallos**, estudiante de la Carrera de Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Dr. Mg. Joffre Venegas

DIRECTOR DE TESIS

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad del investigador, como autor del trabajo de grado.

.....
Wilson Ortiz Cevallos

EL AUTOR

CESIÓN DEL DERECHO DE AUTOR

Cedo los derechos en líneas patrimoniales del presente trabajo final de Grado o Titulación sobre el tema **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”**, autorizo 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.

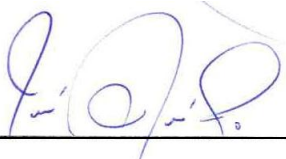
.....
Wilson Ortiz Cevallos

EL AUTOR

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

La Comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación y Titulación, sobre el tema: **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”**, presentado por el Sr. Wilson Ortiz Cevallos, egresado de la Carrea de Cultura Física modalidad semi-presencial, promoción marzo-agosto 2013 , una vez revisada y calificada la investigación se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.



Lic. Mg. José Ernesto Garcés Mosquera

MIEMBRO DEL TRIBUNAL



Dr. Mg. Marcelo Sailema Torres

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a mi familia, por acompañarme en cada una de las etapas de mi vida que he emprendido y ser siempre mis más fervientes hinchas. A mis padres, por todo lo que me han dado en esta vida, especialmente por sus sabios consejos y por estar a mi lado en los momentos difíciles. A mi “Mamita” María quien con su simpleza me ha ayudado a encontrar la luz cuando todo es oscuridad.

Wilson

AGRADECIMIENTO

A Dios.

Por haberme permitido llegar hasta este punto y
haberme dado salud para lograr mis objetivos,
además de su infinita bondad y amor.

Wilson

ÍNDICE GENERAL

	PÁGINAS
Portada.....	i
Aprobación del Tutor.....	ii
Autoría del Trabajo.....	iii
Cesión del derecho de autor.....	iv
Aprobación del Jurado Examinador.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice General.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del Problema.....	2
1.2.1. Contextualización.....	2
1.2.2. Árbol de Problemas.....	6
1.2.3. Análisis Crítico.....	7
1.2.4. Prognosis.....	8
1.2.5. Formulación del Problema.....	9
1.2.6. Interrogantes de la Investigación.....	9
1.2.7. Delimitación del objeto de Investigación.....	9

1.2.7.1. Delimitación de Contenidos.....	9
1.2.7.2. Delimitación Espacial.....	9
1.2.7.3. Delimitación Temporal.....	9
1.3. Justificación.....	9
1.4. Objetivos.....	11
1.4.1. Objetivo General.....	11
1.4.2. Objetivos Específicos.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes Investigativos.....	12
2.2. Fundamentación Filosófica.....	13
2.3. Fundamentación Sociológica.....	13
2.4. Fundamentación Axiológica.....	14
2.5. Fundamentación Legal.....	14
2.6. Categorías Fundamentales.....	16
2.6.1. Categorización de la Variable Independiente.....	18
2.6.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.....	35
2.7. Hipótesis.....	59
2.8. Señalamiento de Variables.....	59

CAPÍTULO III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Enfoque de la Investigación.....	60
--------------------------------------	----

3.2. Modalidad de la Investigación.....	61
3.3. Tipos o Niveles de Investigación.....	61
3.4. Población y Muestra.....	62
3.5. Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información.....	64
3.6. Validez y Confiabilidad.....	64
3.7. Operacionalización de Variables.....	65
3.8. Plan para la Recolección de la Información.....	67
3.9. Plan para el Procesamiento de la Información.....	68
3.10. Anexo e Interpretación de Resultados.....	68

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	69
4.2. Análisis de los Resultados.....	69
4.3 Interpretación de Datos.....	70
4.4. Verificación de Hipótesis.....	79

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.....	81
5.2. Recomendaciones.....	81

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1. Título de la Propuesta.....	82
6.2. Datos Informativos.....	82

6.3. Antecedentes de la Propuesta.....	83
6.4. Justificación de la Propuesta.....	83
6.5. Objetivos.....	84
6.5.1. Objetivo General.....	84
6.5.2. Objetivos Específicos.....	84
6.6. Análisis de Factibilidad.....	85
6.7. Factibilidad Económica.....	85
6.8. Factibilidad Técnico Operativo.....	85
6.9. Fundamentación Científica y Técnica.....	85
6.9.1. Manual.....	85
6.9.2. Tipos de Manuales.....	86
6.9.3. Diseño de un Manual.....	87
6.9.4. Descripción de la Propuesta.....	88
6.9.5. Metodología del Modelo Operativo.....	132
6.9.6. Administración.....	133
6.9.7. Previsión de la Evaluación.....	134
BIBLIOGRAFÍA.....	135
LINCOGRAFÍA.....	136
DIRECCIONES ELECTRÓNICAS.....	136
ANEXOS.....	138

Índice de Cuadros

Cuadro #: 1 Operacionalización de Variables.....	65
Cuadro #: 2 Lesiones	66
Cuadro #: 3 Plan para la Recolección de la Información.....	67
Cuadro #: 4 Actividad Física.....	70
Cuadro #: 5 Tiempo Necesario.....	71
Cuadro #: 6 Horario de Actividad Física.....	72
Cuadro #: 7 Horarios.....	73
Cuadro #: 8 Lesiones Miembros Inferiores.....	74
Cuadro #: 9 Lesiones.....	75
Cuadro #: 10 Tratamiento de Lesiones.....	76
Cuadro #: 11 Charlas y Programas.....	77
Cuadro #: 12 Solicitud de Personal Capacitado.....	78
Cuadro #: 13 Verificación de Hipótesis.....	80
Cuadro # 14 Metodología del Modelo Operativo.....	132
Cuadro # 15 Administración.....	133
Cuadro # 16 Previsión de la Evaluación.....	134

Índice de Gráficos

Gráfico #:1 Árbol de Problemas.....	6
Gráfico #:2 Categorías Fundamentales.....	16
Gráfico #:3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.....	17
Gráfico #:4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	18
Gráfico #:5 Actividad Física.....	70
Gráfico #:6 Tiempo Necesario.....	71
Gráfico #:7 Horario de Actividad Física.....	72
Gráfico #:8 Horarios.....	73
Gráfico #:9 Lesiones Miembros Inferiores.....	74
Gráfico #:10 Lesiones.....	75
Gráfico #:11 Tratamiento de Lesiones.....	76
Gráfico #:12 Charlas y Programas.....	77
Gráfico #:13 Solicitud de Personal Capacitado.....	78

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18.”

Autor: Wilson Ortiz.

Tutor: Dr. Msc. Joffre Venegas.

RESUMEN EJECUTIVO

El tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”, tiene por objetivo analizar la importancia de la Actividad Física y la forma en la que incide de una u otra forma en las lesiones de los miembros inferiores, la investigación aplicada en este trabajo es de tipo Exploratorio, que posee una metodología flexible permite familiarizarse al investigador con el fenómeno u objeto de estudio, es descriptiva y posee un nivel de medición precisa, una vez detectado el problema por el investigador por medio del diálogo y la observación directa en la Subzona N° 18; se procedió a la elaboración del marco teórico, con la investigación bibliográfica en los libros, revistas, folletos, artículos e internet que sirvieron de soporte técnico y académico en la formulación de las categorías fundamentales para luego desglosarse de las constelaciones de ideas, constituyéndose en un verdadero soporte bibliográfico.

Requiere de conocimientos suficientes; clasifica comportamientos según ciertos criterios; caracteriza a un grupo de personas y distribuye datos de variables consideradas aisladamente. La metodología utilizada para alcanzar los objetivos es la estadística que toma como universo de estudio a los Elementos Policiales, con la ayuda de una técnica estadística como es la encuesta. Realizadas todas estas actividades se vio la necesidad de aplicar la propuesta para la elaboración de un “Manual Básico para la Preparación Física acorde a la Formación Policial”, de modo que los instructores y encargados de la actividad física en la Subzona Tungurahua N°18, tengan una guía para la preparación física del personal policial, solucionando el problema de las lesiones en los miembros inferiores.

DESCRIPTORES: Actividad física, lesiones más comunes, miembros inferiores, manual, Policía Nacional, capacidades físicas, salud, deportes, labor diaria, demanda de la comunidad.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMANITIES AND EDUCATION

Subject:"PHYSICAL ACTIVITY AND COMMON INJURIES OF LOWER LIMBS IN THE ELEMENTS OF NATIONAL POLICE SUBAREA TUNGURAHUA No. 18."

Author: Wilson Ortiz.

Tutor: Dr. M. Joffre Venegas.

SUMMARY

The theme: "PHYSICAL ACTIVITY AND THE MOST COMMON INJURIES OF THE LOWER LIMBS IN THE ELEMENTS OF NATIONAL POLICE SUBAREA TUNGURAHUA No. 18", aims to analyze the importance of mediation, applied in this paper research is of type exploration, which has a flexible methodology allows familiarize the researcher with the phenomenon or object of study is descriptive and has a level of precise measurement, once the problem is detected by the researcher through dialogue and direct observation subarea No. 18 , proceeded to the elaboration of the theoretical framework, library research in books, magazines, brochures, and internet that served as technical and academic support in the formulation of the fundamental categories and then broken constellations of ideas becoming real bibliographic support.

It requires sufficient knowledge; behaviors classified according to certain criteria; characterizes a group of people and distributes data variables considered in isolation. The methodology used to achieve the objectives is the statistic that takes as study the universe Items Police, with the help of statistical tools and techniques such as surveys. Made all these activities was the need for the proposal for the development of a training manual and physical activity according to police training, so that instructors and monitors have a guide for the physical training of police personnel, led to the Tungurahua subzone No. 18, so this way solve the problems and injuries in the lower limbs.

WORDS: Physical Activity, common injuries, lower limb, manual, National Police, physical, health, sports, daily labor, community, demand.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18.”

Autor: Wilson Ortiz.

Tutor: Dr. Mg. Joffre Venegas.

RESUMEN EJECUTIVO

El tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18”, tiene por objetivo analizar la importancia de la Actividad Física y la forma en la que incide de una u otra forma en las lesiones de los miembros inferiores, la investigación aplicada en este trabajo es de tipo Exploratorio, que posee una metodología flexible permite familiarizarse al investigador con el fenómeno u objeto de estudio, es descriptiva y posee un nivel de medición precisa, una vez detectado el problema por el investigador por medio del diálogo y la observación directa en la Subzona N° 18; se procedió a la elaboración del marco teórico, con la investigación bibliográfica en los libros, revistas, folletos, artículos e internet que sirvieron de soporte técnico y académico en la formulación de las categorías fundamentales para luego desglosarse de las constelaciones de ideas, constituyéndose en un verdadero soporte bibliográfico.

Requiere de conocimientos suficientes; clasifica comportamientos según ciertos criterios; caracteriza a un grupo de personas y distribuye datos de variables consideradas aisladamente. La metodología utilizada para alcanzar los objetivos es la estadística que toma como universo de estudio a los Elementos Policiales, con la ayuda de una técnica estadística como es la encuesta. Realizadas todas estas actividades se vio la necesidad de aplicar la propuesta para la elaboración de un “Manual Básico para la Preparación Física acorde a la Formación Policial”, de modo que los instructores y encargados de la actividad física en la Subzona Tungurahua N°18, tengan una guía para la preparación física del personal policial, solucionando el problema de las lesiones en los miembros inferiores.

DESCRIPTORES: Actividad física, lesiones más comunes, miembros inferiores, manual, Policía Nacional, capacidades físicas, salud, deportes, labor diaria, demanda de la comunidad.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo investigativo sobre la Actividad Física y las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18, se realizó en la Provincia antes descrita, como propuesta estratégica institucional, es una herramienta que traza el camino del desarrollo de una Institución noble, pues posibilita alinear e integrar los esfuerzos para alcanzar con éxito los objetivos deportivos, educativos y laborales. Por tanto el propósito de la presente investigación es elevar a un nivel de excelencia a la Policía Nacional del Ecuador, de modo que nuestros policías estén acorde a las demandas de la ciudadanía y preparados física e intelectualmente para combatir a la delincuencia.

Al reflexionar sobre el problema de las Lesiones y la parte física de los servidores policiales, investigaremos una solución razonable, para mejorar el nivel físico, deportivo y laboral de los elementos de esta gran institución, esto se lo puede hacer a través de la aplicación y utilización de una técnica de investigación como es la encuesta una de las mejores formas de obtener información real de los servidores policiales, se ha sustentado una investigación cualitativa y cuantitativa para tener un enfoque claro de la información y del problema de investigación.

Gracias a esta herramienta que se ha empleado, se permitió ayudar contemplar al desarrollo no solo deportivo o quizás educativo, sino también lo laboral con el afán de mejorar la vida diaria y la salud del policía, haciéndolo menos vulnerable a la delincuencia, de modo que pueda desempeñarse de mejor manera el papel de caballero de la paz para el bien de nuestra sociedad.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS LESIONES MÁS COMUNES DE LOS MIEMBROS INFERIORES EN LOS ELEMENTOS DE LA POLICÍA NACIONAL DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

1.2.1. Contextualización.

Thecrak Oscar, oct. 2010, manifiesta que **en el mundo** la preparación física ha sido concebida como una de las necesidades básicas del ser humano que a través del tiempo ha evolucionado para desarrollar nuevos métodos que contribuyen al mejoramiento de la misma, se comenzó con el proceso de la Actividad Física que desde la época antigua ha existido, con anterioridad sólo se conocía como un término de distracción, diversión o entretenimiento y hasta para liberar el estrés de la jornada diaria.

Actualmente los métodos para el desarrollo de la Actividad Física, si se lo realiza de una forma óptima y adecuada, se utiliza con el fin de mejorar las cualidades físicas (velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y flexibilidad) de un individuo para que este pueda realizar determinada actividad con facilidad, no solo por los aspectos señalados sino también como una necesidad, ya que de esta forma se pueden expresar y canalizar los deseos que contribuyen al desarrollo social y cultural del hombre, por esta y más razones a las cuales se hará referencia en el desarrollo de este estudio, que se considera necesario para la evolución de las Instituciones Policiales a nivel mundial, ya que los individuos que integran las filas policiales del mundo deben estar preparadas integralmente. Tanto en lo que se refiere al desarrollo intelectual como físico, de esta manera se podría contar con

un personal integro, sano y capaz de realizar cualquier tarea que se le encomiende, todo esto pensando en el beneficio propio de los elementos policiales y de la comunidad, conllevando esto a un mejor desempeño en sus labores de campo, alcanzando un mayor éxito en su trabajo de combatir la delincuencia que hoy en día se ha convertido en uno de los principales problemas que azotan al mundo.

La Actividad Física en los elementos policiales **en el Ecuador** tiene una acción determinante en desarrollo y mantenimiento de la salud, ayuda al ser humano en sus reacciones y comportamientos a las condiciones del País. Específicamente, en el policía, ayuda a sobrellevar las agresiones propias de la vida cotidiana afrontándolas, el presente y el futuro con una actitud positiva, permitiendo que se desenvuelva el policía con eficacia y eficiencia en la labor diaria para contribuir con el desarrollo del país.

La educación física es una disciplina pedagógica que basa su intervención en el movimiento corporal, para estructurar primero y desarrollar después, de una forma integral y armónica las capacidades físicas, lo afectivo así como lo cognoscitivo, con la finalidad de mejorar la calidad del servicio y calidad de los elementos policíacos en los diferentes ámbitos de la vida.

Los policías, elementos de la Seguridad Ciudadana, deberán de contar con una condición física óptima, esto, porque con cierta frecuencia el policía tendrá que perseguir a un infractor o a presuntos infractores de la ley, impedir que huyan, inmovilizarlos, así como poder defenderse de posibles agresiones físicas y hasta luchar para conservar la vida.

Promueve y facilita a los policías el alcanzar a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, conocer, dominar un número variado de actividades tanto corporales como deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger lo más conveniente para su desarrollo personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento persona, mejorando la relación con los demás.

En nuestro País, apenas el 1% de los ciudadanos realizan actividad física o la realizan de una forma incorrecta, razón por la que pudiera que exista problemas,

así como enfermedades, El Ministerio del Deporte, luego de desarrollar una serie de análisis y diagnósticos, ha determinado que existen varias causas por las cuales la gente no realiza actividad física; ya que el sedentarismo, lesiones y enfermedades en las filas policiales ha aumentado en las últimas décadas, porque se ha reducido la Actividad Física o si se lo hace, se la realiza inadecuadamente.

Es importante, que el talento humano de nuestra institución desarrolle paralelamente con otras áreas de su competencia, capacidades físicas que le permitan alcanzar un adecuado rendimiento y de esta forma pueda afrontar cabalmente las exigencias de una profesión que operativamente está caracterizada por poseer condiciones impredecibles que no podrían ser sorteadas sin las aptitudes apropiadas.

Los II Juegos Nacionales Policiales pretenden ante todo, promover estilos de vida saludables frente a la proliferación del sedentarismo en las y los policías ecuatorianos, además de generar espacios de integración e interacción entre los servidores policiales, fortaleciendo así vínculos de camaradería que sin duda fomentan el espíritu de cuerpo y el trabajo en equipo.

Por otro lado, se debe considerar la premisa de la Organización Mundial de la Salud OMS, que plantea que un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés, problema que actualmente afecta considerablemente a un importante número de integrantes de la Institución Policial.

En la Subzona Tungurahua N° 18, regular la Actividad Física produce mejoría en las funciones orgánicas, puede producir una sensación de bienestar psíquico y una actitud positiva ante la vida, lo cual a su vez repercute en forma positiva en el área de desenvolvimiento diario. Al desarrollar un mejor dominio del cuerpo, una mayor seguridad y confianza en el desenvolvimiento ante las tareas cotidianas, combatiendo de una mejor manera a los infractores de la ley en el país y específicamente esta Provincia.

Así pues los elementos policiales, que practiquen en forma regular y correcta cualquier actividad y ejercicio físico, tienen una mejor respuesta ante la depresión, angustia, miedo y decepciones; además; se fortalece el ser humano ante el aburrimiento, tedio y cansancio.

Se puede fortalecer la imagen del propio cuerpo, se fortalece la voluntad en la persistencia de mejorar y ofrece a la persona una sensación de realización, independencia y control de su vida, a la vez que se estimula la perseverancia hacia el logro de fines.

La participación del policía en actividades físicas y deportes con la comunidad de la Provincia de Tungurahua a través de la Policía Comunitaria y otras unidades policiales, provoca emociones positivas, genera mayor confianza, toda vez que se sienten respaldados por una Institución sólida y profesional.

La Actividad Física Policial constituye una de las condiciones que todo elemento policial debe poseer, al igual que ayuda a obtener nuevas actitudes y aptitudes para su normal desempeño en las distintas facetas de su vida diaria.

La aptitud física permitirá al policía nacional obtener la fuerza y vigor suficiente e indispensable para los fines que desean, pudiendo brindar un servicio efectivo aquí en la provincia de Tungurahua.

La exigencia en esfuerzos en intensos y sobretodo en la vida operativa, obligan a mantener en los policías sus cualidades físicas y mentales en un correcto funcionamiento, ya que la victoria y la vida van a depender del desarrollo que el policía pueda tener de su condición física, siempre y cuando estas actividades físicas sean garantes de beneficios para el cuerpo humano sin causar lesiones en el presente y más en lo posterior. De esta manera se tendrá del policía una persona capacitada, altamente preparada física y mental, y acorde para desenvolverse laboralmente con su comunidad que la necesita.

1.2.2 Árbol de Problemas.

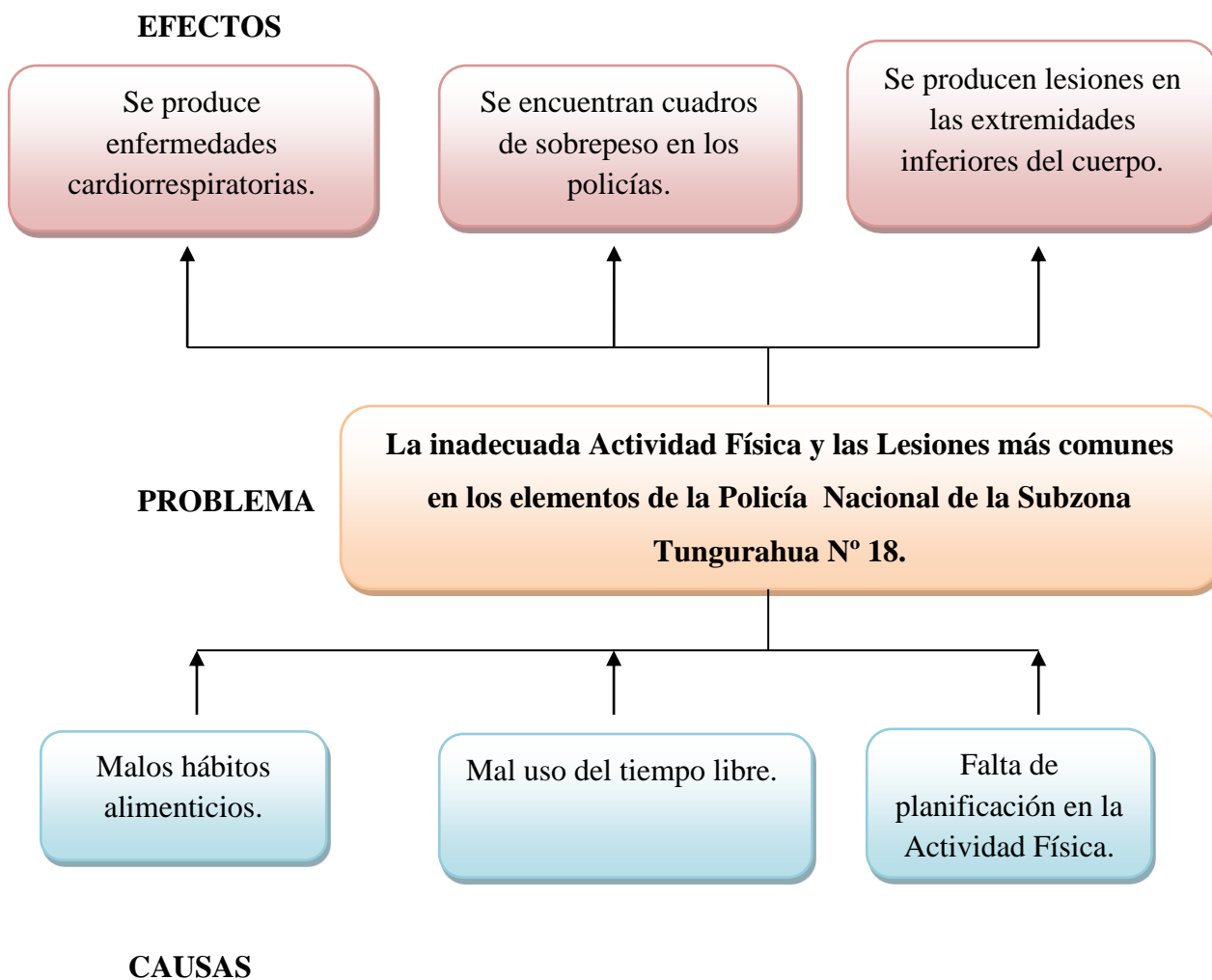


Gráfico #: 1 Árbol de Problemas
Elaborado por: Wilson Ortiz

1.2.3 Análisis Crítico.

Los policías tiene malos hábitos alimenticios, se produce enfermedades cardiorrespiratorias y aumenta la obesidad, destacando las lesiones, enfermedades como: diabetes, hipertensión, el cáncer de mama y de colón en las mujeres policías, cabe destacar que la Actividad Física tiene un efecto positivo sobre las funciones metabólicas asociadas a la obesidad, entre las que se destacan a restablecer la función normal de la insulina, reduce la concentración de triglicéridos en sangre, incrementa las concentraciones de colesterol bueno y desecha el malo, reduce la hipertensión arterial, tiene efectos sobre las alteraciones de la coagulación sanguínea que pueden influir en el desarrollo prematuro de enfermedades cardiovasculares.

Los policías tienen mal uso de su tiempo libre, por lo que consecuentemente podemos encontrar cuadros de sobrepeso; la investigación científica actual está empezando a demostrar que el tiempo consumido en conductas sedentarias (número de horas con bajo consumo energético) a lo largo del día tiene un efecto negativo sobre el riesgo cardiovascular, de forma independiente de la actividad física realizada, al no distribuir el tiempo para realizar Actividad Física no solo que se genera obesidad, sino que crea una cultura perjudicial en la sociedad influyendo negativamente en el ejemplo a futuras generaciones policiales la cual infundiría en la imagen de nuestro país y de la noble institución policial.

Los policías tienen falta de planificación para la Actividad Física, de tal manera que se producen lesiones en las extremidades inferiores del cuerpo, a más de eso el abuso o exigencia de la parte física hace que el cuerpo vaya desgastando su correcto funcionamiento, una mala práctica puede desgarrar un músculo o alguna fibra más rápido de lo que se imagina. Un simple mal agarre de la barra o un salto puede hacer que se lesione la persona. Por tanto, es imprescindible cuidar el organismo y evitar lesiones, poder hacer del gendarme un perfeccionista en este aspecto, cuidar el cuerpo humano, no subir de peso y su función, porque el resultado será tarde o temprano, una lesión.

1.2.4 Prognosis.

En la labor diaria y profesional de los integrantes de la Policía Nacional en la Subzona Tungurahua N° 18, sino se da una solución al problema planteado, pueden detectarse no solo lesiones, sino problemas de salud más severas, lesiones en los cuales los miembros inferiores sean mucho más graves e irreversibles, incapacidades por motivo de sobrecargas subjetivas de trabajo diario. Además, muchos factores de riesgo de enfermedades musculoesqueléticas relacionadas de igual con el mismo trabajo, problemas en la preparación y formación policial, relacionándose esto con distintos aspectos como trabajo muscular, la aplicación de fuerzas, las posturas inadecuadas, el levantamiento de pesos y las sobrecargas repentinas.

De no tomarse los correctivos y no se valora la Actividad Física bien realizada como un fenómeno positivo y saludable, las filas policiales estarán integradas por policías en un nivel bajo para desempeñar correctamente su función diaria, no podrán combatir la delincuencia con todo su potencial físico, estarán al margen de tener sus capacidades físicas óptimas sin que estas se desarrollen gradualmente; los cuadros de sobrepeso y obesidad se verán reflejados en el futuro como un problema grave; la vida misma de los policías y la sociedad estaría en constante peligro, pues al no estar preparados físicamente imaginémonos como sería la actuación policial ante un acto delictivo.

Así también se debe atacar al problema de una forma urgente con la prevención, es decir se debe poner hincapié en las Escuelas, Centros para la Formación Profesional de los policías, así como en los diferentes Comandos Provinciales, es aquí donde se debe acentuar la educación profesional en el área de la preparación física, de lo contrario la salud policial, la seguridad ciudadana seguirá siendo en el futuro los problemas más graves y perjudiciales en nuestro país, no es exageración meditemos y pensemos la magnitud de este grave problema, problema que al final se verá reflejado en una sociedad sumisa, sin control delincencial, sin valores, pues estos son determinantes para que nuestro querido país se desenvuelva en un gran futuro y beneficioso para el desarrollo.

1.2.5. Formulación del Problema.

¿Cómo incide la Actividad Física en las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18?

1.2.6. Interrogantes de la Investigación.

¿Qué Actividad Física realizan actualmente los policías de la Subzona Tungurahua N° 18?

¿Cuáles son las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18?

¿Qué alternativas propositivas se presentan para solucionar la problemática planteada?

1.2.7. Delimitación de la Investigación.

1.2.7.1. Delimitación de Contenidos.

CAMPO: Policial (Fuerza Pública).

ÁREA: Salud.

ASPECTO: Actividad Física-Lesiones más comunes.

1.2.7.2. Delimitación Espacial.

El presente trabajo investigativo se realizará en la Provincia de Tungurahua, con los integrantes de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18.

1.2.7.3. Delimitación Temporal.

La Investigación se efectuará en el año 2014.

1.3. JUSTIFICACIÓN.

El abordaje de esta investigación es de suma importancia, de interés general, pues muestra la correcta realización de la Actividad Física, ayuda a mejorar y desarrollar las capacidades físicas, la parte intelectual, así como la social; esta

investigación trata de brindar conocimientos básicos generales, la incidencia del calentamiento, tratando en muchos casos de la prevención de lesiones, no solo en los miembros inferiores, sino también en las otras partes del cuerpo humano; potencia el rendimiento y cualidades de los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18. La importancia de este tema investigativo es conocer la prevención y tipos de lesiones a las cuales están ligados los gendarmes de las filas policiales producto de una inadecuada práctica física, esta investigación servirá de apoyo y soporte técnico para el profesionalismo de los servidores policiales, para que la Policía sea una institución sólida, además competitiva en relación a las demás instituciones policiales extranjeras. Se pretende prevenir las lesiones deportivas, producto de cualquier tipo de Actividad Física, genera conocimientos sobre la práctica adecuada y enriquecedora en los elementos policiales, lo cual crea motivación para su práctica; se justifica su estudio pues el beneficiado es nuestro país y nuestra sociedad en general. Se contó con la ayuda, con el apoyo de señores oficiales, clases y policías, así como con personal en conocimientos docentes y médicos como: traumatólogos, fisioterapeutas.

Esta investigación tiene un nivel factible, en vista que la propuesta de solución al problema se solventará de cuenta del investigador de primero, luego con ayuda e interés del Departamento de Personal (P1) de la Subzona Tungurahua N°18, será quien distribuya totalmente la información y el conocimiento.

Los grandes beneficiarios de esta investigación serán en primera instancia los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18, en lo posterior servirá de beneficio general, para todos los miembros de las filas policiales de nuestro país, al igual que la sociedad ecuatoriana.

Se pretende sugerir ideas, propuestas pedagógicas innovadoras de gran interés y aplicabilidad, conocimientos adquiridos en la Universidad Técnica de Ambato, de modo que nuestros policías al leer esta información sientan en todo momento el interés por mejorar su condición física, mantener su salud en óptimas condiciones, logrando un alto nivel de desarrollo físico e intelectual para el desarrollo y bienestar de nuestro Ecuador, lo cual repercutirá en las filas policiales en un mejor

aprovechamiento de los conocimientos que obtiene o recibe dentro de las aulas de las escuelas de formación policial, en la vida cotidiana, en el aspecto laboral, incluso se puede decir por experiencia propia que mantener una condición física óptima nos puede salvar incluso la vida en cualquier procedimiento policial, esto marca el nivel de impacto en beneficio de la sociedad ecuatoriana, e impacto para la delincuencia.

1.4. OBJETIVOS.

1.4.1 Objetivo General.

Investigar la incidencia de la Actividad Física en las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

1.4.2 Objetivos Específicos.

1. Determinar la Actividad Física que realizan actualmente los Policías de la Subzona Tungurahua N° 18.
2. Conocer cuáles son las Lesiones más comunes en los miembros inferiores, en los policías de la Subzona Tungurahua N° 18.
3. Plantear una alternativa propositiva para solucionar la problemática encontrada, en base a un “Manual Básico acorde a la Formación Policial” como “Propuesta” de solución para el problema planteado.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO.

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

Se encontró trabajos de tesis en la Biblioteca de la Universidad Técnica de Ambato del Autor PROAÑO Luis, en su tema: “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU VALOR EN EL DESARROLLO POLICIAL DEL G.O.E. DEL COMANDO DE POLICIA N°.9 DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA; así como la investigación del autor VARGAS Jorge, en su tema; “ASESORAMIENTO DEPORTIVO PARA LA FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN DE LAS PERSONAS VINCULADAS CON EL DEPORTE DE LA CIUDAD DE AMBATO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA” Investigaciones referente a la formación policial y lo deportivo, en la que habla de 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, movilidad articular, coordinación, habilidad, capacidad de reacción, reflejos, aumentando la resistencia orgánica, mejorando la capacidad pulmonar, disminución de triglicéridos (colesterol), mejorando el funcionamiento intelectual y laboral. Existen beneficios que ayudan a tener un estilo de vida activo con un programa eficaz de ejercicios, que nos permitirán mantener motivado, llegando a un rendimiento físico con un intelecto positivo e incremento al momento de realizar los procedimientos en el campo laboral.

Además hablan que se necesita cada vez más, disponer de asesoramiento deportivo con el fin de sacar el máximo rendimiento a su carrera, tanto en su

periodo activo como tras la retirada. “Páginas donde llegan a la siguientes conclusiones”

Conclusiones:

- La Actividad Física, debe ser tomada como una práctica regular, sistemática y correctamente realizada en la vida de todas las personas, más aún en los Elementos Policiales sin distinción de edad, sexo, condición social u ocupación.
- 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.
- Sentar los cimientos del Centro de Asesoramiento Deportivo para lograr un alto nivel deportivo en el Centro del País.
- En respuesta al objetivo sobre identificar los riesgos en el desarrollo policial al no realizar ejercicio físico se detectó que en el momento de un procedimiento policial afecta significativamente.

2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.

Con la metodología adecuada nos ayudará a desarrollar la investigación mediante una observación profunda del origen del problema que conlleve a emitir criterios orientados al desarrollo de la solución.

La investigación se ubica en el paradigma crítico-propositivo; crítico porque analizará la realidad socio-educativo, laboral, plantear una crítica constructiva que ayude a verificar la información; propositiva porque busca plantear y dar alguna solución al problema investigado.

2.3. FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA.

Existe una relación dialéctica imprescindible entre los paradigmas cuantitativos y cualitativos para los procesos de investigación científica, sin embargo, es necesario disponer, apoyarse en ciencias como la sociología, que asumiendo

enfoques interpretativos, socio críticos respectivamente para el análisis y evaluación de la naturaleza social como un todo, permite hacer conclusiones que superan lo tangible; este breve análisis se hace por el impacto social que tiene este problema, partiendo de que su solución contribuye a incrementar la calidad y efectividad del proceso pedagógico de la Actividad Física, como consecuencia estimular la promoción de salud, la calidad de vida.

2.4. FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.

Dentro de esta rama, los educadores en educación física deben tratar de encontrar la respuesta de la siguiente pregunta: ¿cuál es el valor de los programas de educación física al individuo?, los valores pueden ser objetivos o subjetivos. Los ejemplos de valores objetivos incluyen el bien, la verdad o la belleza, siendo finalidades ellos mismos. Por el otro lado, se consideran valores subjetivos cuando éstos representan un medio para llegar a un fin (en la mayoría de los casos caracterizados por un deseo personal). Además, los distintos valores pueden ser estáticos/permanentes o dinámicos/cambiantes. Más aún, estos pueden diferenciarse a base de su grado de importancia y pueden ser conceptuados en términos de una jerarquía, en la cual algunos poseen una posición más alta que otros.

2.5. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.

El siguiente trabajo tiene la finalidad de enmarcar las bases legales en tal forma de nombrar algunos artículos de la **Constitución Política del Ecuador** - Capítulo segundo - Derechos del buen vivir - Sección quinta Educación, en la Ley Orgánica de la Policía Nacional del Ecuador

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa...

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

Art. 29.- El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural.

Este trabajo investigativo también se sustenta legalmente en el **proyecto de reglamento de deporte, educación física, recreación para las y los servidores de la Policía Nacional del Ecuador.**

Art. 381 de la Constitución de la República. Determina que ” el Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad. El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa”.

2.6. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

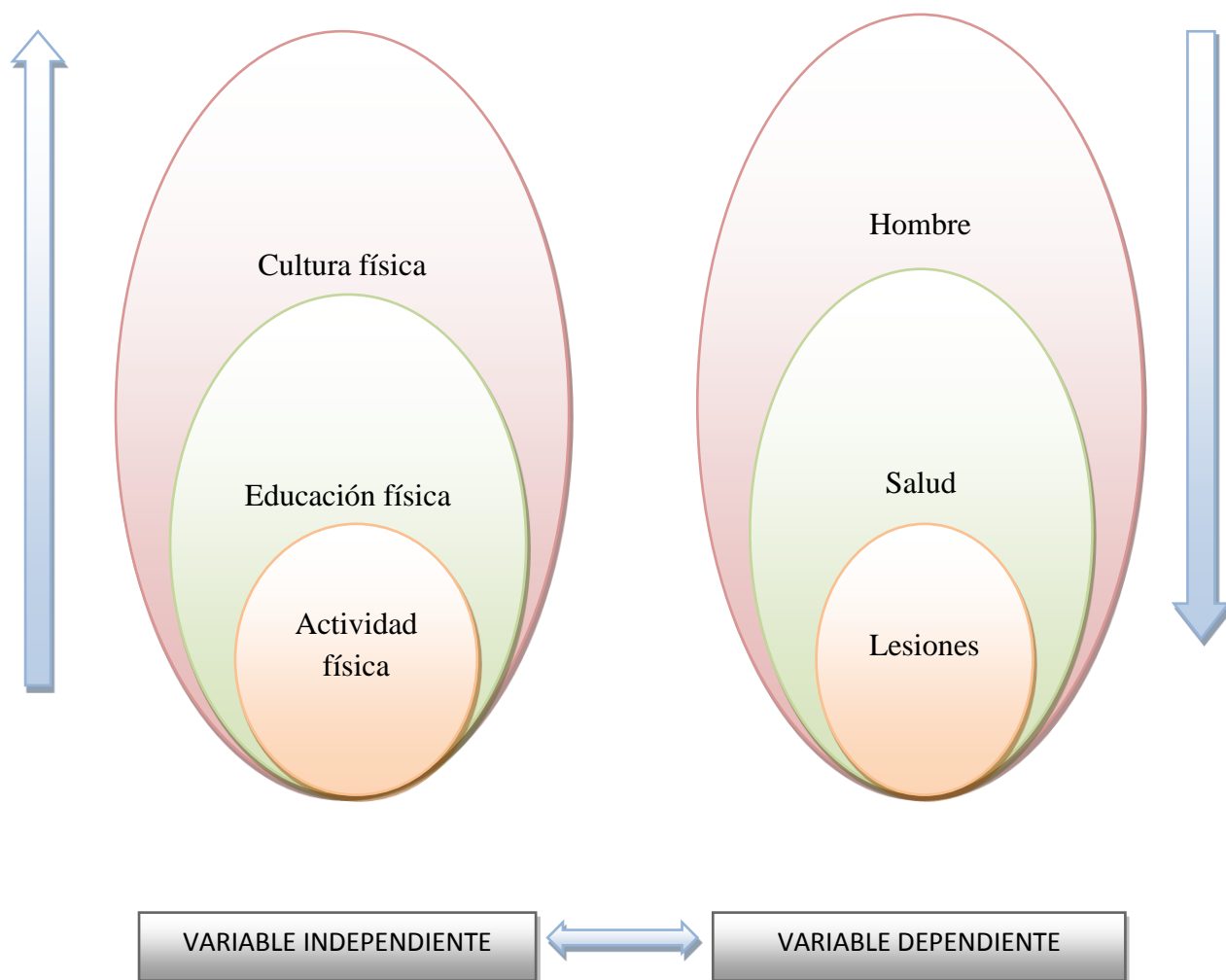


Gráfico N° 2: Categorías fundamentales.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE.

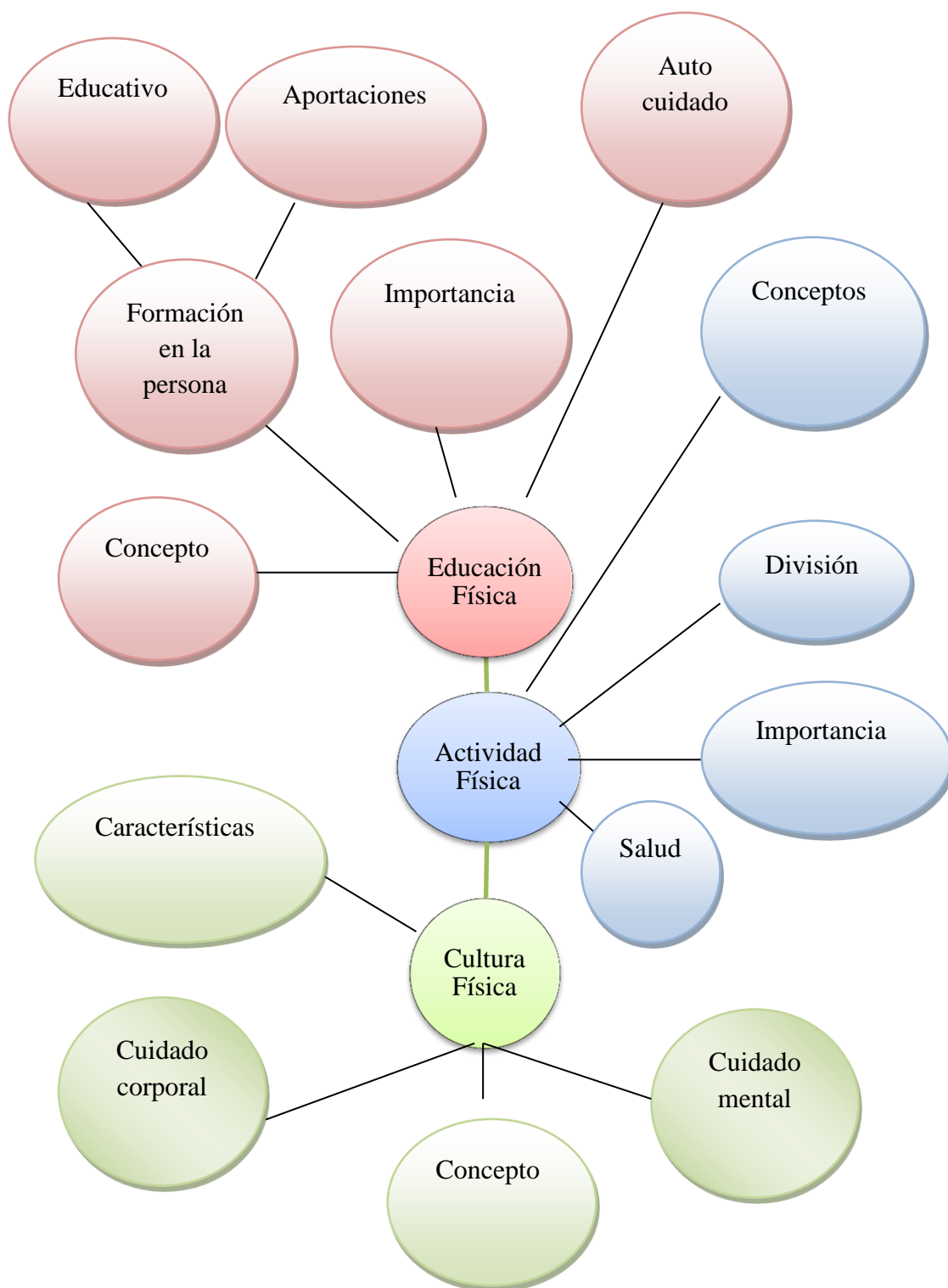


Gráfico N°: 3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

CONSTELACIÓN DE IDEAS DE LA VARIABLE DEPENDIENTE.

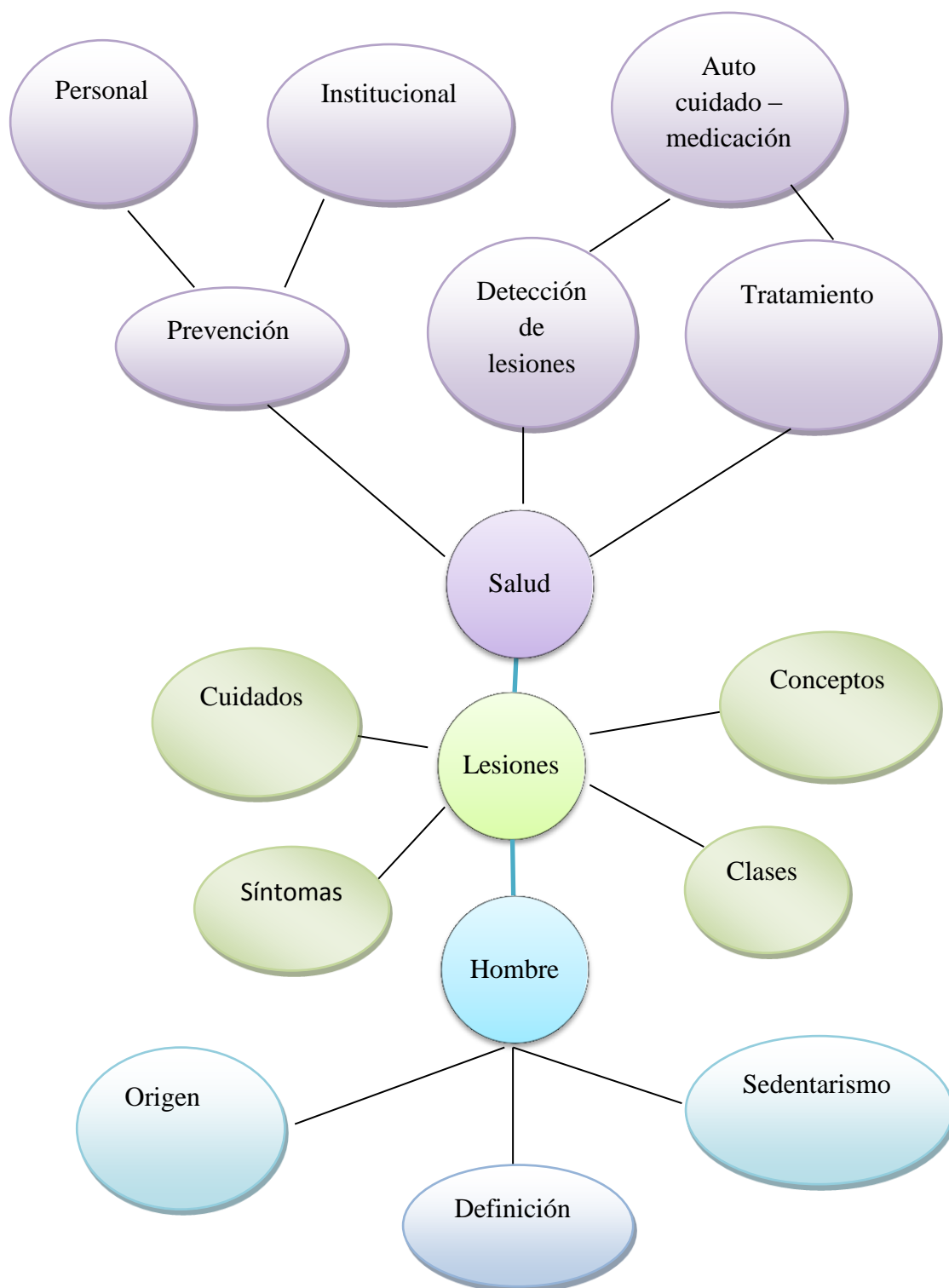


Gráfico N°: 4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

2.6.1 Categorización de la Variable Independiente.

Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud en la página de internet <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>. Se define a la Actividad Física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica, al igual que la inadecuada preparación física o la inactividad física causa severas lesiones.

El Dr. Mosquera Congo Leonardo (pág. 16 de su obra Vida Saludable con Ejercicio). Todos sin excepción somos parte de la sociedad, si es así la actividad física es para todos. El hombre no es solamente por herencia biológica, sino también por su devenir tradicional (normal o con discapacidad). Hay que educar al hombre de nuestro tiempo para ser, para saber, por medio de lo más hermoso y preciado que Dios nos dio, el movimiento.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos: reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La "Actividad Física" se divide en diferentes actividades como: la recreación, el "ejercicio físico". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La Actividad Física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del

trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de Actividad Física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, culturalmente idónea, que permita aumentar las diferentes capacidades físicas, que sea la cual interese y promueva conciencia en la sociedad.

Como señala Sánchez Bañuelos (1996), “la Actividad Física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona”. Este autor señala dos parámetros esenciales a tener en cuenta en la consideración de las actividades físicas; por un lado, lo cuantitativo, que hace referencia al grado de consumo y movilización de energía necesaria para realizar el movimiento, aspecto que es controlado a través del volumen, la intensidad y la frecuencia de dicha actividad (Shepard, 1995; González y Gorostiaga, 1995; Navarro, 1994) y, por otro lado, lo cualitativo, vinculado al tipo de actividad a realizar, así como el propósito y el contexto en el cual se realiza.

Marcos Becerro (1989), citando a Casperson y colaboradores (1985) señala que “La Actividad Física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico supone una subcategoría de la anterior, la cual posee los requisitos de haber sido concebida para ser llevada a cabo de forma repetida, con el fin de mantener o mejorar la forma física”. Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente bajo diversas formas y, entre dichas actividades, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales, surgen nuevos conceptos, tales como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc.



<https://www.google.com.ec/search?q=actividad+f%C3%..>

La actividad física es importante pues puede ayudar a:

- Quemar calorías y reducir la grasa corporal.
- Reducir el apetito impulsivo.
- Mantener y controlar el peso.

Si el propósito es bajar de peso, la actividad física funciona mejor cuando también se reduce la ingesta de calorías.

Beneficios de la Actividad Física en la sociedad actual

La importancia y necesidad de realizar Actividad Física se ha incrementado en los últimos años en los países occidentales, sobre todo debido a la industrialización e incremento de la utilización de la tecnología, y al incremento del poder adquisitivo de los ciudadanos. Estos cambios en la forma de vida han provocado un importante incremento del sedentarismo en las vidas familiares y laborales. Larga es la lista de factores que han provocado esta ausencia de ejercicio físico (ej. transportes, tipo de ocio pasivo, incremento del tiempo libre, etc.). Se hace necesario, pese a las tendencias hacia el sedentarismo y la vida cómoda, que no se obvие el necesario papel que la actividad física tiene en nuestro desarrollo y mantenimiento físico-biológico (European Commission, 2004).

De forma específica en la infancia y en la adolescencia, la práctica de Actividad Física de calidad estimula el desarrollo físico, cognitivo y social de los jóvenes y

crea hábitos de práctica física saludables (Duda y Ntounamis, 2003; y Van Beurden, Barnett, Zask, Dietrich, Brooks y Beard, 2003). La actividad física constituye un elemento fundamental en el crecimiento de los jóvenes. Así, en las primeras etapas del desarrollo, la actividad física juega un papel importante en el desarrollo físico (Corbin y Pangrazi, 2003; Malina y Bouchard, 1991), social (Committeon Sports Medicine and Fitness Comitteeon School Health, 2001) y cognitivo (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001) de los jóvenes. Todo tipo de actividad física ya sea el juego informal, la educación física, los deportes, etc., contribuyen al enriquecimiento motor de los jóvenes practicantes.

Tal y como indica Malina y Bouchard (1991) la práctica de Actividad Física incrementa los niveles de fuerza muscular, de flexibilidad, equilibrio y de coordinación en los jóvenes. Este aspecto beneficia la disminución del riesgo de lesiones en la edad adulta. Además, un estilo de vida físicamente activo, implica otros beneficios directos e indirectos en los jóvenes:

- Previene el sobrepeso y la obesidad (Stouffer y Dorman, 1999; Livingstone, 2001).
- Contribuye al desarrollo y la consolidación del aparato locomotor (huesos, articulaciones, tejido muscular, etc.).(Malina y Bouchard, 1991; Dinger, 1999).
- Incrementa la eficiencia del aparato cardiovascular (Gordon-Larsen, McMurray y Popkin, 2000; Pate, Pfeiffer, Trost, Ziegler, y Dowda, 2004).
- Incrementa los niveles de autoestima y salud psicológica (Weinberg y Gould, 1996; Ntoumanis, 2001; Roberts, 2001).
- Crea hábitos de práctica que tal vez continúen en la edad adulta (Trudeau y Shepard, 2005; Telama, Laakso, Yang, y Viikari, 1997; Malina, 1996; Beunen, Lefevre, Philippaerts, Delvaux, Thomis, et. al, 2004).

Por otro lado, en la vida adulta y la vejez, la participación en programas regulares de ejercicio es eficaz para evitar algunas enfermedades que se asocian con el envejecimiento. La realización de ejercicio físico aeróbico ayuda a mantener y mejorar varios aspectos del funcionamiento cardiovascular (ej. eficiencia cardiaca,

diferencia arterio-venosa de O₂, etc.). Además, el ejercicio físico reduce los factores de riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, etc., mejora la salud y contribuye a incrementar las expectativas de vida (Keogh, Kilding, Pidgeon, Ashley, y Gillis, 2009; Cárdenas, Henderson, y Wilson, 2009). La realización de ejercicio físico de fortalecimiento ayuda a compensar la pérdida de masa muscular y de fuerza que por lo general se asocia con el envejecimiento normal. Entre los beneficios adicionales que se derivan del ejercicio regular se incluye una mejoría en las condiciones óseas y como consecuencia, un riesgo menor de padecer de osteoporosis (ACSM, 2004).

En esta línea, la realización de un trabajo de movilidad, de estiramientos y de equilibrio produce una mejoría en la estabilidad postural y rango de movimiento, lo que conlleva por tanto, a una disminución en la posibilidad de caerse, herirse y fracturarse (Close y Glucksman, 2000; Nowak y Hubbard, 2009; Steadman, Donaldson, Kalra, 2003. Además, la práctica de ejercicios físico de forma regular proporciona ciertos beneficios psicológicos que se relacionan con la preservación de la función cognitiva, el alivio de los síntomas depresivos y de la conducta, y una mejoría en el autocontrol y la auto eficacia (Burton, Turrell, Oldenburg, Sallis, 2005). En general, los beneficios que se asocian con la actividad física regular y el ejercicio, propician un estilo de vida más saludable e independientemente. Esto produce una mejora significativa de la capacidad funcional, y de la calidad de vida de la población en todas las edades.

Educación física.

En las páginas de internet en un artículo publicado en la dirección electrónica "http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica". La Educación Física se la define como la educación que abarca todo lo relacionado con el uso del cuerpo. Desde un punto de vista pedagógico, ayuda a la formación integral del ser humano. Esto es, que con su práctica se impulsan los movimientos creativos e intencionales, la manifestación de la corporeidad a través de procesos afectivos y cognitivos de orden superior. De igual manera, se promueve el disfrute de la movilización corporal y se fomenta la participación en actividades motoras. De la

misma manera se procura la convivencia, la amistad y el disfrute, así como el aprecio de las actividades propias de la comunidad.

Para el logro de estas metas se vale de ciertas fuentes y medios que, dependiendo de su enfoque, ha variado su concepción y énfasis con el tiempo. Sin embargo, lo que es incuestionable, son las aportaciones que la práctica de la educación física ofrece a la sociedad: contribuye al cuidado y preservación de la salud, al fomento de la tolerancia y el respeto de los derechos humanos, la ocupación del tiempo libre, impulsa una vida activa en contra del sedentarismo, etc. Los medios utilizados son el juego motor, la iniciación deportiva, el deporte educativo, la recreación, etc. La tendencia actual en educación física es el desarrollo de competencia que permita la mejor adaptabilidad posible a situaciones cambiantes en el medio y la realidad.



<https://www.google.com.ec/search?q=actividad+f%C3%..>

En la revista Digital No 47 de abril de 2002 Javier Jiménez y Manuel Díaz en su “DICCIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA” la definen así:

La falta de unificación de criterios en la terminología supone un serio obstáculo para los profesionales de nuestro campo. En este sentido, términos como "ejercicio físico", "gimnasia", "actividad física", "educación motriz", "educación física" e incluso el "deporte" se utilizan, en muchas ocasiones, indistintamente,

cuando en la mayoría de los casos, no tienen nada que ver. El problema, según González (1993, p.46), es que "Educación Física" es un término polisémico, que admite diversas interpretaciones, en función del contenido que se le asigne, del contexto en que se utilice o de la concepción filosófica de la persona.

Estas discrepancias existentes respecto al contenido tienen su prolongación en el cuestionamiento del propio nombre. Hay múltiples intentos por otorgarle otra denominación: educación corporal, educación del movimiento (Arnold, 1990), educación psicomotriz (Picq y Vayer, 1969), educación por el movimiento (Le Boulch, 1976), Ciencias de la Conducta Motriz o Socio motricidad (Parlebas, 1989), Motricidad humana (Ruiz Pérez, 1988), Ciencias de la Educación Física dentro de las Ciencias de las Actividades Físicas (Vicente Pedraz, 1988), Educación físico-deportiva (J. Rodríguez, 1995), actividad físico-deportiva (Grupe, 1976), etc. Sin embargo, Lagardera (1993) afirma que el término Educación Física se ha consolidado internacionalmente. Es nuestra intención intentar profundizar, delimitar y analizar su concepto. Siguiendo a Cagigal (1979), citado por Garrote (1993), creemos que para identificar la educación física, hay que partir de las dos grandes realidades antropológicas: el cuerpo y el movimiento.

La palabra Educación tiene un sentido complejo, existiendo dos enfoques en su significación etimológica a lo largo de la Historia de la Educación. La primera de las acepciones proviene del término latino "Educare" (criar, alimentar) entendido como un proceso de aportación del educador hacia el educando, es decir se desarrolla desde el exterior, y el alumno lo recibe de forma pasiva. La segunda corriente, también de raíz latina, "Educere" (extraer, sacar), considera la educación como una estimulación de aquello que la persona posee, el educador sería en este caso un guía, un estimulador, el sujeto es la persona que se forma con responsabilidad individual. Lafourcade, citado por Blázquez, (1990) define la educación como el "proceso sistemático destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta del sujeto, sometidos a su influencia en base a objetivos definidos de modo concreto y preciso, social e individualmente".

El término "Física" procede del griego "fysis" que se traduce por "naturaleza". Así, siguiendo a Cagigal (1979), citado por González (1993), podemos considerar este término como la referencia al cuerpo y al movimiento, cuya relación con la Educación ya hemos analizado anteriormente.

En función de este análisis, González (1993, p.52) define la Educación Física como "la ciencia y el arte de ayudar al individuo en el desarrollo intencional (armonioso, natural y progresivo) de sus facultades de movimiento, y con ellas el del resto de sus facultades personales". Por su parte, Cagigal (1979), citado por Garrote (1993), afirma que la Educación Física, considerada como una "ciencia aplicada de la Kinantropología, es el proceso o sistema de ayudar al individuo en el correcto desarrollo de sus posibilidades personales y de relación social con especial atención a sus capacidades físicas de movimiento y expresión". Uno de los autores que más ha profundizado en el campo epistemológico es Vicente Pedraz (1988, p.60) quien afirma que es la "ciencia que estudia aquellos fenómenos que siendo identificables por sus variables educativas, pertenecen al ámbito de la actividad motriz". De forma más restrictiva, Parlebas (1976), citado por Ruiz Pérez (1988, p.20) considera que todos aceptamos "la Educación Física como el área de la escolaridad preocupada por las conductas motrices de los alumnos".

Los descriptores que se repiten en las definiciones son: el carácter científico y educativo de la materia, y el objeto de conocimiento, que, con diferentes denominaciones, hace referencia a la motricidad como la capacidad de movimiento desde un punto de vista de acción integral, es decir implicando también los ámbitos cognitivo y afectivo-social. De esta forma adquiere sentido la definición aparentemente simple de Garrote (1993, p.11) quien considera la educación física como "la ciencia, modo o sistema de educar a través del movimiento".

APLICACIÓN EN PRIMARIA (Pedagogía).

El concepto de Educación Física ha evolucionado principalmente en su objeto de conocimiento. En todas las épocas subyace un elemento común: el movimiento

humano. Pero si consideramos éste como único objeto de estudio caeremos en una abstracción simplista en la que se ha basado la metodología tradicional, más analítica y mecanicista que la actual.

Mario Pila. <http://educacionfisica-parada.jimdo.com/2012/09/26/la-importancia-de-la-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica/>. La Educación física es importante porque en la edad escolar es el único momento que la sociedad está segura que el mensaje sobre la importancia de la actividad física y las repercusiones que tendrá en su salud el resto de su vida, llega, previene de enfermedades, de sentirnos mal, de tener que recurrir al doctor, medicinas u hospitales. La actividad física ahorra en sanidad.

La Educación física es importante porque ayuda a formar al ciudadano del siglo XXI en el trabajo en equipo. Porque permite desarrollar temas transversales, abordando conjuntamente muchas de las áreas del currículo, ahora que tan de moda está el trabajo sobre las competencias.

Importa la Educación Física, pues en cualquier actividad física intervienen las matemáticas (la distancia de pase, las puntuaciones o tanteos), la física (fuerza que imprime a un móvil y la trayectoria que describe), la expresión corporal (comunicación no verbal, los gestos), la música (para transmitir, sentir, comunicar; el placer del baile, compartir el ritmo y sus sensaciones), la química (conexión entre los miembros de un equipo), la historia (para conocer de dónde venimos y sobre todo hacia dónde queremos ir), inglés, francés, alemán (porque el deporte es un idioma universal), el arte (multitud de disciplinas deportivas que tienen en cuenta el movimiento bonito, la estética del gesto o una acción determinada), la religión (deportistas que imploran y miran al cielo en señal de gracias o peticiones), el latín (*Mens sana in corpore sano; citius, altius, fortius*), el griego (la *maratón*, el alfa y el omega, los Juegos Olímpicos), la lengua (metodología y didáctica del deporte, el saber aplicar objetivos, así como las destrezas), la filosofía (el ser humano es una unidad indivisible de cuerpo, mente), la medicina (anatomía corporal, conocer cómo funciona nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus límites) y un largo etcétera.

La Educación física promueve y educa los valores. Enseña que es imprescindible aceptar a los demás, reconoce el esfuerzo de todos y cada uno dentro de un grupo, y da valor y reconoce la importancia de todos a la hora de disfrutar y pasárselo bien. Es importante porque divertirse con los otros es más importante que ganar, el árbitro es un amigo que colabora y facilita mediante normas y reglas que podamos convivir y respetar. Porque solamente se es realmente humano en sociedad.

Es de importancia la Educación Física pues nos ayuda a aceptar un reglamento. Las leyes son cosa de todos; no podemos realizar ningún juego ni deporte sino nos respetamos; nos ayuda a adquirir hábitos y normas. Aprendemos disciplinas y nos hace autónomos, ayuda a educar mediante la experimentación personal, a vivir, interiorizar lo que es el acuerdo social, porque no somos sólo mente pensante como pretenden otras asignaturas curriculares, sino que somos una parte indivisible de cuerpo y mente.

La Educación física es importante porque es un derecho del ciudadano del siglo XXI saber nadar, trepar y lanzar, porque los grandes eventos deportivos se han convertido en parte fundamental de nuestro tiempo, son fenómenos de masas que mueven capitales ingentes, y debemos tener un mínimo conocimiento sobre ellos, a la vez forma individuos con criterio propio y libres.

La Educación física integra de manera contextualizada y coherente los contenidos propios de la materia con valores como la justicia, solidaridad, tolerancia, respeto, salud, responsabilidad, superación, libertad e igualdad.

Sólo disponemos de 2 horas semanales y no existe nuestra asignatura en el último curso. A pesar de ello lo conseguimos, porque somos Educación física.

Y por último la Educación Física nos ayuda al ciudadano del siglo XXI a ser consciente de que el bienestar mental y físico depende de su propio esfuerzo.

El diccionario de la real academia española (DRAE) define la Educación Física como “Acción o efecto de educar con el empleo del movimiento humano o

capacidad de acción física en el medio”. Tal y como se aprecia en esta definición, existen múltiples posibilidades, otorgadas por un lado por la propia conducta motriz, y por otra la acción educativa intencional siendo su objeto de estudio el propio fenómeno educativo motor”

Luego de haber estudiado los tres criterios o conceptos es evidente que para hacer mención a la educación física hemos de pensar en el entorno en que esta puede desarrollarse: bueno (hasta óptimo), regular (con devaneos) y malo (hasta pésimo). Lugar con todas las condiciones para el desarrollo de la actividad, gimnasio, medios de enseñanza y personal calificado para el desarrollo de la actividad, alumnos motivados para la misma.

Cultura Física.

Cultura Física, es un todo; hablando académicamente es formar a las personas y profesionales altamente capacitados en las Ciencias de la Actividad Física, Deportes y Recreación, que contribuyen a satisfacer la demanda social en concordancia con el Plan de Desarrollo, mejorando la calidad de vida de las personas de la provincia y la región de acuerdo a las necesidades institucionales y gubernamentales en el ámbito de la docencia, investigación y vinculación.

(<http://definicion.mx/cultura-fisica/Tambien>). Se denomina Cultura Física a las maneras y hábitos de cuidado corporal, mediante la realización de actividades como deportes o ejercicios recreativos, que no sólo buscan la salud del cuerpo, otorgándole actividad que lo aleja del sedentarismo y sus consecuencias, si no también persigue la búsqueda de plenitud y bienestar integral del ser humano, del binomio cuerpo-mente. Cada individuo puede dedicar a la cultura física una porción determinada de tiempo, en relación a sus posibilidades, aunque muchos hacen de esto una forma de vida, como los deportistas.

La Cultura Física, más allá de que se relacione directamente con el cuidado del cuerpo en busca del bienestar, no sólo se liga a la realización de alguna actividad que implique esfuerzo físico o realizar algún deporte específico. Eso es sólo una parte. Bien sabemos que, para estar saludables, no basta con cumplir con una parte

del todo. La gimnasia, los deportes y los ejercicios físicos son el complemento de una vida sana, de una alimentación equilibrada y saludable, de la visita a médicos para controles periódicos.

Sin embargo, tampoco podemos olvidarnos que, más allá de que estemos hablando de cultura “física”, la psiquis (la mente) también cumple un rol clave, fundamental en esto de alcanzar el bienestar. Digamos que la mente ayuda a traspasar el bienestar y lograr la plenitud del ser, que está formado, como antes decíamos por un binomio (un conjunto inseparable de dos): cuerpo y mente.

Por eso, evitar las situaciones de estrés, dedicar un tiempo diario para acercarnos a amigos, la familia o seres queridos por nosotros, también contribuye al bienestar. Incluso, la relación de un deporte, que está ligado a lo físico, puede convertirse para nosotros en una especie de “terapia” que ayuda a relajar nuestra mente y logramos disfrutar de eso que hacemos. Pero otras veces, el despeje mental puede estar relacionado con otra actividad como la pintura o la escritura.

EL embudo de todas las responsabilidades a cumplir en diferentes ámbitos: el trabajo, la familia, la universidad, organizaciones donde nos desempeñamos, pueden ser enemigos de nuestra salud. Sin embargo, de eso se trata la cultura física, de conocer y aprender que somos un sistema que necesita equilibrio, y que nadie, más que nosotros mismos, sabe mejor cuáles son las cosas que nos hacen bien, y cuáles no.

El concepto de cultura nos remite a un concepto ligado a la colectividad y al individuo como un todo de influencia recíproca. Si hablamos de la cultura física no debemos de perder de vista el carácter social del concepto, por lo que debe estar dirigida a inculcar valores y estilos de vida (hábitos) en la población para la práctica de la actividad física y no del físico (el cuerpo), porque de ser así, estaríamos hablando de la estética corporal que lleva al sedentarismo, con sus implicaciones adversas para la salud, cuando se habla de cultura física hablamos de algo general, de un estudio de gran magnitud, de valores, de estrategias, de ejercicio, entre otras.

Además, la categoría de cultura física fundamenta el carácter humano de la actividad física, le quita la limitación biológica del concepto, la saca de los límites del cuerpo. También es más amplio que el concepto de educación física por que la educación física definiría (de acuerdo a sus raíces etimológicas) “la educación del cuerpo”, con serios cuestionamientos implicados como por ejemplo: ¿el cuerpo se educa o se educa el ser humano? Por ello, la categoría de cultura física dimensiona la conexión del cuerpo con el nivel más desarrollado del ser humano: la cultura, la ubica en el carácter socio histórico del mismo. Que el cuerpo humano no tiene características físico biológicas por sí mismo, sino que es producto-productor de la historia social, y que por lo mismo su estado y desarrollo requieren de la relación e influencia de los demás seres humanos, es un principio esencial en la teoría de la cultura física.

Como señala Pedraz de la cultura física (1997), la cultura puede referirse al aspecto intelectual, y el aspecto físico se refiere al cuerpo. Sin embargo, “todas las producciones de la cultura son siempre resultados de los actos de los hombres y no de sus cuerpos o de sus intelectos separadamente... a la vez todos los productos del hombre configuran su comportamiento corporal intelectual a la vez”. Es decir, el ser humano es un ser integrado, no separado. El cuerpo, la mente y el movimiento son un todo y sólo en casos excepcionales de disfunción pueden estar separados. Para el análisis de la cultura física podemos considerar sus distintos elementos, de acuerdo a la propuesta de Pedraz (1997), quien analiza en forma detallada muchas de las formas en que se manifiesta la cultura física y cómo a partir de ésta se generan diferentes estilos de vida.

La teoría de la Cultura Física, como explicamos anteriormente en el estudio de la cultura, también analiza los mecanismos sociales por los que se legitiman determinadas manifestaciones y formas culturales y se deslegitiman otras (Pedraz, 1997). La cultura del cuerpo, definiéndola con base en su etimología, puede tener dos acepciones: 1) como manifestación humana propiamente y 2) como disciplina científica que estudia esta manifestación. La primera acepción de la cultura física como manifestación humana se refiere propiamente a la cultura corporal, que se ha definido como el conjunto de conocimientos adquiridos, vinculados al deporte,

a la educación física y a la recreación física, así como al sistema de métodos y procedimientos de los que se valen (Paz Sánchez, 1987). En dicho sentido, Pedraz (1997) considera desde esta dimensión, que la cultura corporal está constituida por los modelos de conocimiento desarrollados, por las normas establecidas de convivencia y por los modos de sensibilidad. La define de la siguiente manera: “conjunto de saberes, creencias, valores, leyes, reglas, hábitos, prácticas, usos, actitudes, esquemas perceptivos y representativos, sensibilidades, utensilios, aparatos, etcétera, adquiridos o contruidos por el hombre que están directamente determinados por acciones corporales y que, a la vez, son determinantes del comportamiento corporal (de las actividades físicas); muy especialmente todo aquello que contribuye a configurar su cuerpo: su morfología física y su morfología simbólica o representativa”.

Lo valioso de esta definición es que centra los elementos de la cultura en la dimensión corporal y lo concibe multidireccionalmente, es decir, el cuerpo como productor y como producto, en influencia recíproca. Así, aunque centrada en el cuerpo, no se limita a él, porque la cultura física representaría la estructuración corporal y simbólica. Un ejemplo queda de manifiesto en la persona que practica el fisicoculturismo, en el que la cultura física no sólo comprende su cuerpo sino la serie de hábitos (de actividad física, alimenticios), valores y acciones producidas o reproducidas por él; los cambios en su manera de pensar, de percibir su cuerpo a partir de dichas estructuras corporales y simbólicas. Una persona que practica esta actividad física no sólo cambia su cuerpo, sino las representaciones que tiene sobre él y sobre el de los demás. Se considera más fuerte, estéticamente mejor, y los demás también estructuran sus propias ideas a partir de la percepción que tengan sobre de este resultado corporal (es agradable, fuerte, fanfarrón, presumido, engreído, etc.).

Desde esta óptica, retomando a Pedraz (1997), la Cultura Física incluye la forma en que nos paren, amamantan, acarician, hablan, acuestan o desnudan; así como la forma en que nos incluyen o excluyen por criterios que tienen que ver con nuestro cuerpo, nuestro aspecto, altura, fuerza. Todo esto nos construye como varones o mujeres, groseros o refinados, desaliñados o limpios, tímidos o extrovertidos, feos

guapos; que todos estos modelos simbólicos y comportamentales nos ubican en una cultura física dominante porque todo lo anterior son modelos y modos de organizarse social e históricamente, en función de las clases sociales dominantes y dominadas y de las ideologías resultantes.

La segunda acepción de la Cultura Física la refiere como cuerpo de conocimientos científicos o como ciencia. Por ejemplo, O´Farril Hernández (2001) asume a la teoría de la cultura física como la bisagra entre las ciencias aplicadas a la actividad física. Esta posición me parece más sensata y fundamentada. Este mismo autor incluye como objeto de estudio “el perfeccionamiento del individuo a través del ejercicio físico organizado y sistemático”. Sin embargo, no estamos de acuerdo con asumir esta propuesta, en primer lugar porque el carácter idealista del “perfeccionamiento” humano es muy relativo y no nos dice mucho. A diferencia de la anterior propuesta, nosotros establecemos a la actividad física como el objeto de estudio de la cultura física. Para fundamentar esto, ya dijimos en el apartado anterior que en términos esenciales la cultura física es una actividad humana.

Así, el perfeccionamiento del ser humano, o el desarrollo de sus potencialidades es más bien el objetivo de la actividad física, no su esencia. Para O´Farril Hernández (2001), la teoría general de la Cultura Física sería la “ciencia que rige las leyes generales y la dirección del desarrollo y perfeccionamiento físico del ser humano por medio de los ejercicios físicos y que nos permiten arribar a conclusiones..”. Sin embargo, más adelante confunde esta definición con la de teoría del deporte. Así pues, estamos de acuerdo en que la teoría de la cultura física (que sería el estudio y explicación propiamente, de la cultura física como hecho), revela las leyes generales que rigen el proceso de desarrollo y perfeccionamiento de las capacidades físicas en el curso de la actividad práctico material (Paz Sánchez, 1987).

Con estas definiciones expresadas, podemos concluir que como disciplina científica, la cultura física es una teoría científica que aplica un conjunto de métodos, procedimientos para analizar y explicar el conocimiento relacionado con la actividad física o acción motriz (que incluye al deporte, a la educación física, a

la recreación, etc.). En dicho sentido, se explica el proceso de desarrollo humano en el que incide la actividad física; cómo influye ésta en el perfeccionamiento de las capacidades humanas por la actividad misma. Pero, además, nos ayuda a diferenciar entre el nivel cultural de la actividad física y el nivel educativo de la educación física, como explicamos en apartado previo. El concepto de “disciplina científica” nos remite a la categoría de ciencia, que entre otros elementos, se rige por la definición del objeto de estudio propio (Hernández- Moreno, 1990). De cualquier forma, si analizamos las anteriores definiciones sobre la teoría de la cultura física encontramos que la categoría básica a la que se refieren como objeto y estudio es la actividad física.

Nuestro planteamiento se asume en forma diferente en el sentido de establecer a la cultura física no como una “ciencia”, ni tampoco como “ciencias”, sino como una disciplina científica, cuyo objeto de estudio sería propiamente a la actividad física, en efecto, compartida por diferentes disciplinas en donde confluye la cultura física. Esto en tanto no se fortalezcan nuestros intentos de generar un objeto de estudio propio.

El objeto de estudio de la Cultura Física es la Actividad Física, y en este objeto confluyen distintos niveles de la realidad, por ende, distintas disciplinas. Entre los niveles que confluyen en la actividad física están los aspectos físicos, filosóficos, educativos, sociológicos, históricos, psicológicos, culturales, económicos, etc., las disciplinas que estudian estos fenómenos estarían representadas por la educación física, la fisiología del ejercicio, la sociología del deporte, la psicología de la actividad física y del deporte, etc. Esta idea está apoyada en Brooks (1981).

Podemos utilizar a la teoría de la cultura física como el eje integrador de diferentes niveles de la realidad que confluyen en la actividad física: desde la física, la biomecánica, la fisiología, la educación y la psicología. Al respecto, señala Paz-Sánchez (1987) que “a los niveles estructurales se asocian un conjunto de aspectos que adquieren (para cada nivel) un comportamiento, función y objetos específicos concretados en metateorías que cada nivel elabore, aspectos de carácter administrativo, organizativo, socio- psicológico, estético y ético”. De esta manera, la actividad física, insistimos, se constituye como el objeto de estudio de

la Cultura Física para analizar los distintos niveles de la realidad de este objeto de estudio. Es decir, es un objeto de estudio compartido por otras ciencias, por lo que “no podemos afirmar que en el ámbito de las ciencias se contemple aún la especialidad científica consagrada específicamente a la Actividad Física...” (Hernández-Moreno, 1990)



<https://www.google.com.ec/search?q=cultura+f%C3%...>

2.6.2 Categorías Fundamentales de la Variable Dependiente.

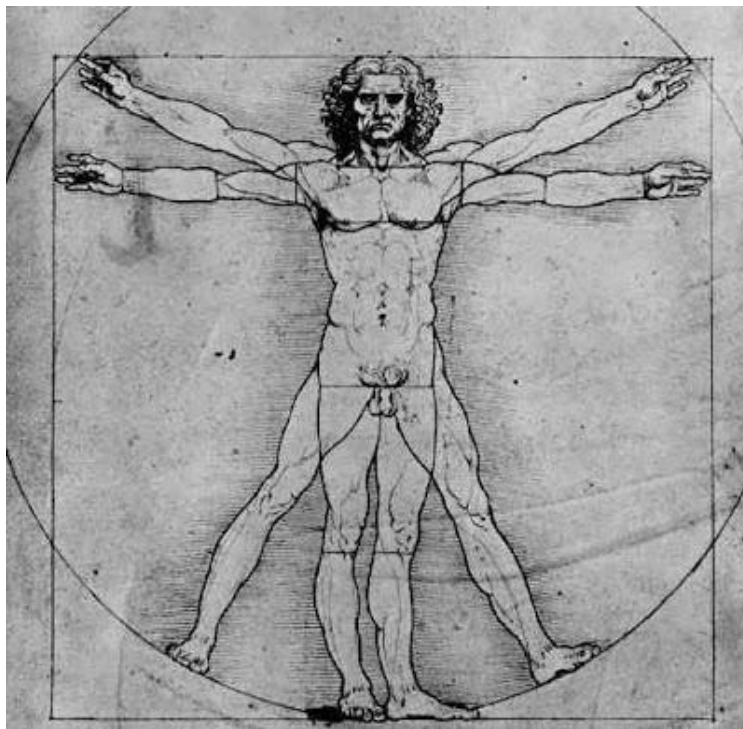
Hombre.

Al hombre se define como un puente entre el mundo del espíritu y el de la materia (por supuesto, cuando nos referimos al «hombre» designamos a todos los componentes del género humano, varón y hembra).

El alma del hombre es espíritu, de naturaleza similar al ángel; su cuerpo es materia, similar en naturaleza a los animales. Pero el hombre no es ni ángel ni bestia; es un ser aparte por derecho propio, un ser con un pie en el tiempo y otro en la eternidad. Los filósofos definen al hombre como «animal racional»; «racional» señala su alma espiritual, y «animal» connota su cuerpo físico.

Sabiendo la inclinación que los hombres tenemos al orgullo y la vanidad, resulta sorprendente la poca consideración que damos al hecho de ser unos seres tan maravillosos. Sólo el cuerpo es bastante para asombrarnos. La piel que lo cubre, por ejemplo, valdría millones al que fuera capaz de reproducirla artificialmente. Es elástica, se renueva sola, impide la entrada al aire, agua u otras materias, y, sin embargo, permite que salgan. Mantiene al cuerpo en una temperatura constante, independientemente del tiempo o la temperatura exterior.

El hombre es un ser imperfecto pero a la vez perfectible, un ser ambiguo sentimentalmente, creado a imagen y semejanza de Dios, también es un ser egocéntrico llegando algunas veces a creer que es el único ser inteligente en el universo posicionándose mentalmente por encima de su creador. (Hablo del hombre como una generalización de la raza humana, no al género.)



<https://www.google.com.ec/search?q=hombre&newwindow...>

Homo Sapiens, criatura versátil, contradictoria y pasional, asocia en sí mismo las más disímiles y variadas tendencias. Ora, se eleva a las cumbres más excelsas de la bondad, el amor y el sacrificio, o se degrada en las cimas más profundas de la

animalidad y el mal. El ser humano es hombre y animal al mismo tiempo y entre estas dos tendencias, la bestial y la divina, el yo se debate en una permanente y continua fluctuación.

Esta dualidad nos obliga a establecer una nueva escala de clasificación humana más allá de la inteligencia, títulos, poder político o riquezas. Esta clasificación se refiere al mayor o menor distanciamiento de la condición animal. La inteligencia no nos dice nada sobre la calidad humana de un individuo, como tampoco su nivel social, cultural o financiero. Un hombre de ciencia, un noble, un político brillante pueden estar más cerca del animal que un labriego ignorante. ¿Qué es aquello que marca esta diferencia de grado humano? Es la conciencia. Mientras más consciente sea un individuo más distanciado estará del animal y viceversa. Este nivel consciente está determinado por la capacidad de un hombre de existir y actuar libre de automatismos psíquicos. La mente sólo trabaja correctamente cuando funciona libre de perturbaciones emocionales, compulsiones instintivas y de todo aquello que distorsiona y empaña el pensamiento.

Podríamos decir que es consciente aquél cuyo yo es el rector de la mente. Es posible encontrar un hombre inteligente pero inconsciente, ya que inteligencia y conciencia son diferentes cosas.

Cada individuo es un verdadero androide construido por sus padres, las circunstancias, el medio ambiente, la educación y la influencia de otras mentes. Este androide, como buen robot, sólo podrá actuar combinando aquellos datos o circuitos que le han sido implantados por estas influencias externas. Su yo queda totalmente obliterado e impedido de actuar en medio de esta maraña de circuitos.

Para liberarnos de este hombre animal, de este androide, *el conocimiento de sí mismo*, resulta fundamental para iniciarnos en el camino de una completa penetración hacia la esencia misma del hombre.

Adentrarnos en la búsqueda de qué es el hombre, es por cierto un camino del todo noble y digno de todo ser humano que aspira a la búsqueda de la verdad y del perfeccionamiento de sí mismo, pero también es un camino y una búsqueda que

por su propia naturaleza es imperfecta, toda vez que el propio ser humano es una especie imperfecta, y por lo tanto perfectible, por lo tanto pretender atribuirnos con arrogancia de la insania del ignorante poseer la verdad y todas las verdaderas, no haría más que sumergirnos cada día más en el abismo sin fondo de la ignorancia ilustrada. Buscar qué es el hombre, qué es el ser humano es una tarea del todo incompleta y del todo inacabada, pues es el objeto de estudio en sí es al mismo tiempo el sujeto cognoscente, es un mirarse al espejo y sólo ver aquello que nos permite ver nuestra formación cultural, moral, intelectual e espiritual, por lo demás no siempre acaba y erudita.

La búsqueda de la verdad y la esencia misma del ser humano se traduce de manera muy sabia en las máximas del maestro Aristóteles "es indigno del hombre no ir en búsqueda de todo el conocimiento al cual puede aspirar"

EL ORIGEN DEL HOMBRE.

Visión Judeo-Cristiana. Desde la perspectiva de la tradición judeo-cristiana, el hombre tiene su origen en la obra de Dios, el hombre es una creación de Dios, tal como lo señala la Biblia en el primer libro de antiguo testamento, el libro del Génesis.

GÉNESIS, el primer libro de la Biblia, relata el comienzo del mundo desde el momento en que 'creó Dios los cielos y la tierra' (1,1) hasta la muerte de José, el undécimo hijo del patriarca hebreo Jacob. La obra puede dividirse en dos partes diferenciadas. La primera (capítulos 1-11) está dedicada a la historia primigenia de la humanidad y contiene historias acerca del primer hombre y de la primera mujer, su pecado original, el primer hombre en morir y el primer homicida, el diluvio que Dios envió para destruir todas las cosas, a excepción de la familia directa del 'hombre más justo y cabal' (6,9) y de las criaturas cuya conservación se le encargó, de la confusión de los idiomas y de la dispersión de otros pueblos. La primera parte del Génesis contiene también la primera alianza establecida por Dios con la humanidad a través de la persona de Noé (9,9-17). La segunda parte (capítulos 12 al 50) se centra sobre todo en el relato de las vidas de los patriarcas

hebreos Abraham, Isaac y Jacob; es decir, una historia de los orígenes de la nación hebrea.

La Creación del hombre. Según la Biblia y el Corán, el primer hombre y la primera mujer, progenitores de la raza humana. Adán, en hebreo *adam* significa hombre, fue creado 'con polvo del suelo' (Génesis 2,7); Eva, en hebreo *javá*, la que vive, la viviente, fue creada de una costilla de Adán y entregada a éste por Dios para que fuera su mujer. El relato aparece en dos versiones: Génesis 1,26-27 y Génesis 2,7-8; 18-24.

Y vio Dios que era bueno. Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra. Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. (Génesis 1, 26-27-28).

Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente. Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente; y puso allí al hombre que había formado. (Génesis 2,7-8).

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él. Jehová Dios formó, pues, de la tierra toda bestia del campo, y toda ave de los cielos, y las trajo a Adán para que viese cómo las había de llamar; y todo lo que Adán llamó a los animales vivientes, ése es su nombre.

Y puso Adán nombre a toda bestia y ave de los cielos y a todo ganado del campo; mas para Adán no se halló ayuda idónea para él. Entonces Jehová Dios hizo caer sueño profundo sobre Adán, y mientras éste dormía, tomó una de sus costillas, y cerró la carne en su lugar. Y de la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre. Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. (Génesis 2, 18-24).

VISIÓN OTRAS TRADICIONES CREACIONISTAS.

ELPOPOL VUH. Uno de los libros más importantes de los Mayas, nos indica que los dioses se reunieron para intentar crear al hombre, pero no tuvieron éxito, porque el material de barro con que lo crearon se deshacía, estaba blando y no tenía movimiento, no tenía fuerza y se caía, estaba aguado, hablaba pero no tenía entendimiento.

LOS CHINOS. Los mitos más antiguos narran que después de que se formó el cielo y la tierra la Serpiente antropomorfa Nagua cobra vida y al ver su reflejo en un charco, tomó barro y formo una réplica de sí misma, dando origen al ser humano. Repitió miles de veces la operación y dio vida a legiones de hombres. Así dio fin a un experimento que resultó altamente positivo. Después utilizó una vid y salpicó de lodo la tierra formando a todos los humanos. Los instruyó, y les enseñó como reproducirse a sí mismos. El dios creador Fuxí no intervino en la creación de hombre. Los Maestros de la dinastía Huang fueron los encargados de conservar la tradición y las leyendas.

EL SINTOISMO. En los antiguos relatos Sintoistas, no aparece una respuesta explícita. La divinidad y la humanidad, parecen estados de una misma sustancia. Los descendientes de los dioses se "cristalizan" y se hacen así humanos, y la evolución de la nobleza, de humanos hijos de humanos los convierte en seres muy poderosos, comparables a los dioses tradicionales. El Wei-Chih, indica que el primer emperador JimmuTenno, era de origen divino, porque descendía de los dioses, Amaterasu, (Sol) y Onamochi, (Tierra), que a su vez eran descendientes de otros dioses, que anteriormente habían engendrado a 80,000 Kamis. Los primeros dioses terrestres fueron, Izanagui y su hermana Izanami. Y engendraron al dios fuego, Hiruko. Después engendraron a Suzano (dios del mar) y a Tsukiyami (dio de la luna). El Sintoismo es una religión etnocéntrica y en sus textos no se explica en detalle la creación del ser humano (Japones), pero da por sentado el origen divino de este.

JAINISTAS Y BUDISTAS. Los Jainistas y los budistas creen que el Universo no fue creado, siempre ha existido y siempre existirá. El texto Budista Agáma Sutra,

dice que existe un proceso recíproco, o de coevolución, en donde todas las cosas intervienen en una red de causalidad bidireccional.

Una expansión produce la siguiente contracción, donde reina el caos, seguido de una expansión donde reina el orden y así sigue interminablemente. El mundo es infinito e increado, sus elementos básicos son el alma, la materia, el tiempo y el espacio, y los principios de movimiento y reposo. El universo es concebido como una figura humana, y el conjunto está envuelto en tres atmósferas, llamadas Vata-valayas (escudos de viento), el centro del universo es atravesado por la región de las almas móviles, donde moran todos los seres vivos: dioses, demonios, hombres, mujeres, animales y plantas, en el punto más bajo está el séptimo infierno. En el punto más alto están dieciséis cielos y 14 regiones celestiales y más allá del universo (Lokakasa,) hay un lugar en forma de media luna (Siddhasila) en donde residen las almas liberadas después de abandonar sus cuerpos materiales.

Nuestra humanidad surgió de otra humanidad previa que cayó del estado espiritual en el que habitaba y pasó al material. El Agama Sutra sostiene que los dos sexos se desarrollaron simultáneamente. El deseo mal llevado atrae calamidades, y crea la rueda del karma, que provoca las reencarnaciones hasta que se termina en un Maha Yuga que termina con el colapso del Universo sobre sí mismo, volviendo al vacío total.

EL ISLAM. "Pondré en la tierra un vicario dijo dios". Capítulo II del Azora. Corán se limita a reproducir los diálogos entre Dios, Adán, Satanás y los ángeles. El Dios del Corán creó al hombre de barro, desatando una lucha celestial. Después lo cruzó con Ángeles, Demonios y otras Entidades, más allá de las terrenales. Así nació y evolucionó la humanidad para el Mundo Árabe. Dios escogió un poco de tierra, de todos los rincones del planeta, y con agua de todos los ríos, fuentes y mares, creando así a todas las razas y caracteres de los humanos. El Corán dice que Dios no engendra a ningún hombre sino que estos son creados, por el e insuflados (soplados) para tener espíritu.

VISIÓN CIENTÍFICA. Desde una mirada de ciencia, el origen del hombre está basado en la evolución de las especies, proceso por el que todos los seres vivos de la Tierra han divergido, por descendencia directa, a partir de un origen único que existió hace más de 3.000 millones de años.

La palabra *evolución* tiene cuatro significados que suelen confundirse y deberían mantenerse separados y distintos:

- 1) El proceso general del cambio en poblaciones y especies, considerado un hecho científico establecido;
- 2) El «progreso» inevitable desde formas de vida inferiores a otras superiores, un concepto que ha quedado desacreditado;
- 3) La historia concreta del «arbusto ramificado» de la vida y el origen de grupos diversos o filogenias, interpretado a partir del registro fósil y los estudios bioquímicos, y
- 4) El mecanismo, o «motor», de la evolución, para el que Darwin y Wallace propusieron la «selección natural», pero que en la actualidad está siendo estudiado y modificado por la investigación.

Al hablar de «evolución» los biólogos quieren decir que, con el paso del tiempo, el cambio en las frecuencias génicas de las poblaciones produce nuevas especies a lo largo de generaciones. Charles Darwin denominó este fenómeno *descendencia con modificación*, un proceso lento que suele obrar a lo largo de cientos, miles y hasta millones de años.

HISTORIA DE LA EVOLUCIÓN. La Tierra se formó hace unos 4.000 a 5.000 millones de años. Existen fósiles de criaturas microscópicas del tipo de las bacterias que prueban que surgió la vida hace unos 3.000 millones de años. En algún momento entre estas dos fechas -la evidencia molecular supone que hace cerca de 4.000 millones de años- debió tener lugar el increíble suceso del origen de la vida. Nadie sabe qué ocurrió, aunque los teóricos coinciden en que la clave fue la aparición espontánea de seres que se autorreplicaban, es decir, algo

equivalente a los genes en sentido general. Existe menos acuerdo sobre cómo llegó a producirse.

Es probable que al principio la atmósfera de la Tierra contuviera metano, amoníaco, dióxido de carbono y otros gases que abundan aún en otros planetas del sistema solar. Los químicos han reconstruido en los laboratorios estas condiciones primitivas al nivel experimental. Si se mezclan los gases adecuados con agua en un matraz, y se añade energía mediante una descarga eléctrica (simulando la iluminación primitiva), se sintetizan de forma espontánea sustancias orgánicas. Entre éstas se cuentan, en una proporción significativa, aminoácidos (unidades que construyen las proteínas, incluidas todas las enzimas importantes que controlan los procesos químicos de la vida), purinas y pirimidinas (unidades que forman el ARN y ADN). Parece probable que al principio de la existencia de la Tierra sucediera algo similar. Por consiguiente, el mar podría haber sido un caldo de compuestos orgánicos prebiológicos.

Como es natural, el hecho de que las moléculas orgánicas aparecieran en este caldo primitivo, no es suficiente. Como hemos mencionado antes, el paso más importante fue la aparición de moléculas que se autorreplicaban, capaces de producir copias de sí mismas. Hoy, la molécula más conocida que se autorreplica es el ácido desoxirribonucleico (ADN).

La creencia de que el propio ADN no podría haber estado presente en el origen de la vida está muy extendida, ya que su replicación depende demasiado de estructuras muy especializadas que no pudieron existir antes del inicio de la propia evolución. El ADN ha sido descrito como una molécula de alta tecnología que apareció con toda probabilidad algún tiempo después del origen de la vida. Tal vez la molécula con la que está emparentada, el ácido ribonucleico (ARN), que aún desempeña varias funciones vitales en las células vivas, fue la molécula autorreplicativa original. O tal vez ésta fue un tipo de molécula diferente. Una vez que las moléculas autorreplicativas se habían formado por casualidad, pudo haberse iniciado algo parecido a la selección natural darwiniana: las variaciones

presentes en las poblaciones podrían tener su origen en errores aleatorios en el copiado.

Las variantes con una replicación especialmente buena habrían predominado automáticamente en el caldo primitivo, mientras que aquellas que no se replicaron, o que lo hicieron de forma errónea, estarían en una proporción relativamente menos numerosa. Una forma de selección natural molecular condujo a una eficacia mayor entre las moléculas que se replicaban.

Al tiempo que la competitividad entre las moléculas que se replicaban aumentó, el éxito debió alcanzar a aquellas que conseguían desarrollar una habilidad o mecanismo especial para su autoconservación y replicación rápida. Estos mecanismos fueron construidos probablemente mediante la manipulación de otras moléculas, tal vez proteínas. Otros mecanismos manipulados fueron aquellas estructuras previas a las membranas que proporcionaron espacios circunscritos donde incluir las reacciones químicas. Pudo haber sido poco después de este estadio cuando las criaturas simples del tipo de las bacterias dieron lugar a los primeros fósiles hace más de 3.000 millones de años. El resto de la evolución puede ser considerada como una continuación de la selección natural de las moléculas replicativas, ahora denominadas genes, debida a su capacidad para construir por sí mismas estructuras eficaces (cuerpos celulares y multicelulares) para su propia supervivencia y reproducción. Tres mil millones de años es un periodo de tiempo largo, y parece que ha sido lo suficientemente prolongado como para haber dado origen a estructuras tan increíblemente complejas como el cuerpo de los vertebrados y de los insectos. Con frecuencia, se hace referencia a los genes como al medio que emplean los cuerpos para reproducirse. Esto es a primera vista innegable, aunque es más cierto el hecho de que los cuerpos son el medio que utilizan los genes para reproducirse.

Los fósiles no se depositaron más que en una pequeña proporción hasta el cámbrico, hace casi 600 millones de años. Por aquel entonces, la mayoría de los principales filos de animales (los grupos mayores en los que se clasifica el reino Animal) habían aparecido. Como es obvio, las criaturas con partes esqueléticas

duras, como los dientes, tienen más probabilidades de fosilizarse y, por tanto, predominan en el registro fósil. Un gran número de los primeros vertebrados aparecieron en yacimientos de hace más de 300 millones de años: criaturas pisciformes, completamente cubiertas por un armazón duro, tal vez adaptadas para escapar de los euriptéridos, que eran depredadores submarinos gigantes del tipo de los escorpiones que abundaban en los mares en aquellos tiempos.

Aunque, como es natural, nos detenemos más en la evolución de nuestra propia clase -los vertebrados, los mamíferos y los primates- éstos constituyen sólo una pequeña rama del gran árbol de la vida. Se reconocen algunas docenas de filos de animales, y los vertebrados constituyen sólo un subfilo dentro de uno de ellos. Además del reino Animal, otras agrupaciones evolucionadas que se admiten de forma convencional como reinos son las plantas (reino Vegetal), los hongos (reino Hongos) y los protistas unicelulares (reino Protistas), que se reúnen todos dentro de un grupo principal único, Eucariotas. Las criaturas que no son eucariotas se denominan procariotas (reino Móneras o Procariotas), en las que se incluyen varios tipos de bacterias (el estado de virus como ser vivo es materia de debate: muchos de ellos son, con toda probabilidad, fragmentos evadidos de material genético, parásitos desde hace relativamente poco tiempo). Hoy en día, la mayoría acepta que las células eucarióticas se originaron como una unión simbiótica de varias células procarióticas. Dentro de las células eucarióticas existen orgánulos, como las mitocondrias y los cloroplastos, que contienen su propio ADN y que son casi con certeza los descendientes lineales de procariotas ancestrales.

TEORÍA GENÉTICA MODERNA. Esta teoría de la selección natural puede resumirse en lo siguiente: los genes de una población de animales o plantas que se entrecruzan sexualmente constituyen un conjunto de genes. Los genes compiten en este conjunto de la misma manera que las moléculas primitivas que se reproducían lo hacían en el caldo primitivo. En la práctica, la vida de los genes del conjunto de genes transcurre o asentándose en cuerpos individuales que ellos ayudan a construir, o transmitiéndose de un cuerpo a otro a través del espermatozoide o del óvulo en el proceso de la reproducción sexual. Ésta mantiene los genes mezclados y el hábitat a largo plazo de los genes es el

conjunto genético. Cualquier gen que se origina en él es resultado de una mutación u error aleatorio en el proceso de copia de los genes. Una vez que se ha producido una mutación nueva, ésta puede extenderse a través del conjunto genético por medio de la mezcla sexual. La mutación es el origen último de la variación genética. La reproducción sexual y la recombinación genética debida al cruzamiento, muestran que la variación genética se distribuye con rapidez y se recombina en el conjunto genético. Es probable que de cualquier gen de un conjunto genético existan varias copias que procedan de la misma mutación, o de mutaciones paralelas independientes. Por consiguiente, se puede decir que cada gen tiene una frecuencia en el conjunto de genes. Mientras que algunos genes, como el del albinismo, son genes raros en él, otros son habituales. En el ámbito de la genética, la evolución puede definirse como el proceso responsable de la variación de la frecuencia de los genes en el conjunto genético.

Existen varias razones que explican la causa por la que la frecuencia de los genes puede variar: inmigración, emigración, desplazamientos aleatorios y selección natural. La inmigración, emigración y las desviaciones aleatorias no tienen demasiado interés desde el punto de vista de la adaptación, aunque en la práctica pueden ser muy importantes. Sin embargo, la selección natural es fundamental para explicar la mejora de la adaptación, la compleja organización funcional de la vida y aquellos atributos de progreso que, discutiblemente, se pueden exhibir como evolución. La dotación genética de los organismos influye sobre su propio desarrollo. Algunos tienen mejores cualidades para sobrevivir y reproducirse que otros. Los organismos que son buenos, es decir, aquéllos cuyas características para sobrevivir y reproducirse son mejores, tenderán a aportar más genes a los conjuntos genéticos del futuro que aquéllos cuyas características sean malas para estos fines: los genes que tienden a formar organismos buenos serán predominantes en los conjuntos genéticos. La selección natural se traduce en el distinto éxito que alcanzan los organismos en la supervivencia y reproducción: esto es importante debido a las consecuencias que supone para la supervivencia de los genes en el conjunto genético.

EVOLUCIÓN HUMANA. El ser humano está en constante evolución, pero es un recién llegado al planeta. Si se considera que la vida surgió en la Tierra hace 24 horas, el ser humano apenas ha vivido los últimos 3 segundos.

Nuestra propia especie se desarrolló durante los últimos millones de años dentro del grupo de los monos africanos gracias a un rápido e importante esfuerzo evolutivo. La evidencia molecular sugiere que nuestro último antecesor común con los chimpancés y gorilas vivió hace menos de cinco millones de años.

Salud.

Antes de entrar de lleno en la definición de lo que significa el término salud se hace necesario ver donde se encuentra el origen etimológico del citado concepto. Más exactamente hay que subrayar que se halla en el latín y en concreto en la palabra *salus*.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en artículo publicado en (<http://definicion.de/salud/>), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).



<https://www.google.com.ec/search?q=salud&newwindow..>

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

La salud sería un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia, según la definición presentada por la Organización Mundial de la Salud en su constitución aprobada en 1948. Este concepto se amplía a: "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades." En la salud, como en la enfermedad, existen diversos grados de afectación y no debería ser tratada como una variable dicotómica. Así, se reformularía de la siguiente manera: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social, con capacidad de funcionamiento, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades". También puede definirse como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como a nivel macro (social).

Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva. La salud es un recurso para la vida diaria, no el objetivo de la vida. Se trata de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales, así como las aptitudes físicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. En otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiencia del metabolismo y las funciones de un ser vivo a escala micro (celular) y macro (social).

El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que mantiene una alimentación equilibrada y que realiza actividades físicas en forma cotidiana tiene mayores probabilidades de gozar de buena salud. Por el contrario, una persona que come y bebe en exceso, que descansa mal y que fuma, corre serios riesgos de sufrir enfermedades evitables.

Un ejemplo de todo esto que hemos apuntado en el anterior párrafo podría ser el siguiente: A pesar de sus 90 años, Manuel gozaba de una salud de hierro y es que a lo largo de su vida siempre ha mantenido unos buenos hábitos alimenticios y ha llevado a cabo la práctica de mucho deporte.

En grandes rasgos, la salud puede reconocerse y analizarse desde dos perspectivas: la de la salud física y la de la salud mental, aunque en realidad se trata de dos aspectos relacionados entre sí. Para mantener la salud física en óptimas condiciones, se recomienda realizar ejercicios de forma periódica y tener una dieta equilibrada y saludable, con variedad de nutrientes y proteínas.

Así, es importante recalcar que para gozar de una magnífica salud física se hace necesario que la persona en cuestión cuenta con una serie de hábitos tanto alimenticios como deportivos. Así, respecto al primer aspecto hay que subrayar que las dietas que se realicen deben ser nutritivas y equilibradas obviándose en la medida de lo posible todo lo que se refiere a la ingesta de alcohol y otras drogas, y también a dejar de lado el tabaco.

En cuanto a la práctica de deporte existen muchas disciplinas que contribuyen a que el individuo goce de una buena forma. Así, se puede llevar a cabo la práctica de la natación, el ciclismo. No obstante, es cierto que en los últimos años las disciplinas deportivas que han experimentado un mayor crecimiento son aquellas que no sólo permiten mantener una buena forma física sino también un equilibrio psíquico. Este sería el caso, por ejemplo, del yoga o de Pilates.

La salud mental, por su parte, apunta a aglutinar todos los factores emocionales y psicológicos que pueden condicionar a todo ser humano y obligarlo a emplear sus aptitudes cognitivas y su sensibilidad para desenvolverse dentro de una comunidad y resolver las eventuales demandas surgidas en el marco de la vida cotidiana.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD.

Según el reporte de LaLonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, “biología humana”, “ambiente”, “Forma de vida” y la “organización del cuidado de la salud" Una Nueva perspectiva de la salud de los canadienses “. De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio. Fitness, una dieta saludable, manejar el estrés, el dejar de fumar y de abusar de otras sustancias nocivas entre otras medidas son pasos para mejorar la salud de alguien. Por otra parte, el estilo de vida es el conjunto de comportamientos o aptitudes que desarrollan las personas, es decir, pueden ser saludables o nocivas para la salud y además podemos encontrar que es la causa de las enfermedades, Es decir el estilo de vida que nos propusiéramos tomar dependerá para tener una condición de salud óptima o pésima.

Tener una dieta equilibrada, que incluya todos los grupos de alimentos, y realizar actividad física moderada con regularidad (150 minutos de ejercicio a la semana) son factores clave en la mejora de salud. Además de no fumar, consumo moderado de alcohol, tomar cinco piezas de fruta y verdura al día y tener un peso normal. Estos cambios en los hábitos de vida combatirían enfermedades cardiovasculares crónicas y diabetes.

BILOGÍA HUMANA: Es el estudio de la vida del ser humano o la información genética que cada individuo trae en sus genes, puede proteger o favorecer la aparición de enfermedades. Dentro del factor biológico podemos destacar las enfermedades adquiridas por el medio como el dengue, u otras enfermedades que se asimilan a esta.

FORMA DE VIDA SALUDABLE.

Para completar una forma de vida saludable es necesario seguir ciertas pautas tanto alimentarias como de hábitos de ejercicio físico y hábitos tóxicos.

En primer lugar una dieta equilibrada requiere la ingesta controlada y equilibrada consistente en una alta ingesta de verduras, frutas, legumbres y cereales -que contienen antioxidantes y fibra y pescado, rico en ácidos grasos y omega 3. También son recomendables, en menor cantidad, carnes blancas, carnes rojas, con mucho control sobre estas últimas al contener grasas saturadas.

Por su parte, los hábitos de ejercicio físico son imprescindibles para quemar el exceso de calorías ingeridas, y tonificar músculos y huesos con vistas a la vejez. Su práctica reduce las probabilidades de padecer enfermedades de corazón, enfermedades relacionadas con la presión arterial y el colesterol.

En la parte de los hábitos tóxicos, cabe destacar el alcohol y el tabaco como unas de las fuentes más perjudiciales para la salud en tanto en cuanto a la gran extensión entre la población de estos hábitos.



<https://www.google.com.ec/search?q=salud&newwindow..>

Lesiones.

Según el INSTITUTO NACIONAL DE ARTRITIS Y ENFERMEDADES MUSCOESQUELÉTICAS Y DE LA PIEL, en un artículo menciona.

Las lesiones deportivas son lesiones que ocurren durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas ocurren accidentalmente. Otras pueden ser el resultado de malas prácticas de entrenamiento o del uso inadecuado del equipo de entrenamiento. Algunas personas se lastiman cuando no están en buena condición física. En ciertos casos, las lesiones se deben a la falta o escasez de ejercicios de calentamiento o estiramiento antes de jugar o hacer ejercicio. Las lesiones deportivas más comunes son:

- Esguinces o torceduras de ligamentos y desgarros de músculos y tendones
- Lesiones en las rodillas.
- Hinchazón muscular.
- Lesiones en el tendón de Aquiles.
- Dolor a lo largo del hueso de la canilla (tibia)
- Fracturas.
- Dislocaciones.

ESGUINCES O TORCEDURAS DE LIGAMENTOS.- (MEDLINE Plus). Un esguince o torcedura es una lesión de los ligamentos por distensión, estiramiento excesivo, torsión o rasgadura, acompañada de hematoma e inflamación y bastante dolor que impide continuar moviendo la parte lesionada.

Se origina al afectarse la región articular por acción mecánica (la exigencia de un movimiento brusco, excesiva apertura o cierre articular, movimiento anti-natural), o por violencia (caída, golpe), Los esguinces causan inflamación y dolor (al principio intenso, luego va disminuyendo), provocando impotencia funcional e incluso parálisis temporal.



<https://www.google.com.ec/search?q=esguince&newwindow...>

DESGARROS DE MÚSCULOS Y TENDONES.-(MEDLINE Plus) en un artículo publicado menciona, un desgarro o distensión es una lesión sufrida en un músculo o un tendón (el tejido que conecta al músculo con el hueso). Cuando ocurre un desgarro, el músculo o el tendón se distiende o se rompe. Un desgarro surge cuando un músculo o un tendón sufren una torcedura o un tirón. Los desgarros pueden ocurrir de repente o se pueden desarrollar durante el curso de varios días o semanas. Dos sitios comunes para los desgarros son la espalda y el músculo detrás del muslo (tendones isquiotibiales), Un desgarro puede causar:

- Dolor
- Contracción o espasmos musculares
- Debilidad muscular
- Hinchazón
- Calambres
- Dificultad para mover el músculo.



<https://www.google.com.ec/search?q=desgarro&newwindow...>

LESIONES EN LAS RODILLAS.- (MEDLINE Plus) en un artículo publicado menciona, La articulación de la rodilla se compone de hueso, cartílago, ligamentos y líquidos. Los músculos y los tendones ayudan a que la rodilla se mueva en su articulación. Cuando alguna de estas estructuras se lastima o se enferma, surgen los problemas con la rodilla. Los problemas con la rodilla pueden provocar dolor y dificultades para caminar.

La artritis es la enfermedad más común que afecta los huesos de las rodillas. El cartílago de la rodilla se desgasta gradualmente y provoca dolor e inflamación. Las lesiones en los ligamentos y tendones también causan problemas con la rodilla. Una lesión común se produce en el ligamento cruzado anterior (LCA). Estas lesiones frecuentemente suelen ocurrir por un movimiento de torsión repentino. Las lesiones del LCA y otras son lesiones deportivas comunes, cuando el tendón que une con la rótula y la rodilla se inflama la llamamos tendinitis rotuliana.

Los problemas mecánicos de las rodillas pueden ser provocados por:

- Un golpe o movimiento brusco que cause un esguince o torcedura
- Osteoartritis de la rodilla, causada por el uso y desgaste de sus partes.



<https://www.google.com.ec/search?q=lesiones+de+rodilla...>

El tratamiento de los problemas con la rodilla depende de la causa. En algunos casos, el médico puede recomendar un reemplazo de rodilla.

HINCHAZÓN MUSCULAR.- (MEDLINE Plus). La causa principal de los dolores e hinchazón muscular es el esfuerzo físico que genera ácido láctico que se acumula en el músculo. Una alimentación inadecuada con poca aportación de minerales puede ocasionar algunos calambres, como las típicas agujetas de la pantorrilla. Así por ejemplo cuando existen unos niveles bajos de calcio, es bastante habitual los calambres en las piernas, también se producen lesiones de las fibras musculares, el calor excesivo con la pérdida de agua y minerales, puede ser a veces la causa de estas lesiones. También:

- Deshidratación o cantidades bajas de potasio, sodio, calcio o magnesio en la sangre.
- Medicamentos.
- Fatiga o distensión muscular por sobrecarga, ejercicio excesivo o por el hecho de mantener un músculo en la misma posición durante un período prolongado.
- Desgarro o estiramiento muscular exagerado (distensión muscular)
- Fisura delgada en el hueso (fractura por sobrecarga)
- Tendón inflamado (tendinitis).
- Calambres en la pierna: dolor en la parte frontal de la pierna debido a sobrecarga o golpes repetitivos.



<https://www.google.com.ec/search?q=hinchaz%C3%B3n+muscular...>

LESIONES EN EL TENDÓN DE AQUILES.- El Dr. LÓPEZ Capapé David en un artículo publicado en el internet manifiesta.

El tendón de Aquiles o tendón calcáneo es el más potente del cuerpo humano. Es el tendón del músculo tríceps sural de la pierna, constituido por los gemelos y el sóleo. Se inserta en la parte posterior del hueso calcáneo, a nivel del talón. Existe una bursa entre el hueso y el tendón en la parte superior de esta unión, llamada bursaretrocalcánea. La función principal de este tendón es la flexión plantar del tobillo, propulsándonos en la marcha al caminar y al correr o saltar. Soporta fuerzas de hasta 10 veces el peso corporal en estas actividades.



<https://www.google.com.ec/search?q=lesion+de+tendon+de+aquiles...>

El tendón de Aquiles mide unos diez centímetros de largo y aproximadamente uno de ancho en su tercio central, donde su sección es más circular.

Podríamos clasificar las lesiones del tendón de Aquiles en dos grupos:

- Roturas del Tendón, suelen ser agudas, muy incapacitantes, y en casi todos los casos se tratan quirúrgicamente.
- Tendinopatías, habitualmente se hacen crónicas. El término tendinitis lo hemos abandonado porque casi nunca existe inflamación muy evidente, salvo en algunos momentos. Están más en relación con el sobreuso, casi siempre en deportes en los que predomina la carrera y el salto. También se

ven en personas sedentarias de mediana edad más en diabéticos y obesos.
El tratamiento conservador resuelve la mayoría de los casos.

DOLOR A LO LARGO DEL HUESO DE LA CANILLA (TIBIA).-El Dr. LÓPEZ Capapé David en un artículo publicado en el internet manifiesta.

El dolor de tibia es un dolor que se siente en la parte delantera de la pierna, entre la rodilla y el tobillo. Puede sentir dolor directamente en el hueso (la tibia) o en los músculos que están en la parte interna o externa de la tibia. Este tipo de dolor de pierna se llama con frecuencia dolor de la tibia.

¿Cómo ocurre?

El dolor de tibia se produce en general por uso excesivo. Se puede deber a una irritación de los músculos u otros tejidos en la parte inferior de la pierna o a una fractura de esfuerzo. Los corredores que aumentan la distancia de entrenamiento o la intensidad de la corrida, o que cambian la superficie de entrenamiento, pueden sufrir con frecuencia de dolor de la tibia.

FRACTURAS.- Una fractura es la pérdida de continuidad normal de la sustancia ósea o cartilaginosa, a consecuencia de golpes, fuerzas o tracciones cuyas intensidades superen la elasticidad del hueso. El término es extensivo para todo tipo de roturas de los huesos, desde aquellas en que el hueso se destruye amplia y evidentemente, hasta aquellas lesiones muy pequeñas e incluso microscópicas.



<https://www.google.com.ec/search?q=fracturas&newwindow...>

DISLOCACIONES.- Según el Dr. LÓPEZ Capape David, la dislocación es una separación de dos huesos en el lugar donde se encuentran en la articulación. Las articulaciones son áreas donde dos huesos se juntan.

Un hueso dislocado ya no está en su posición normal. Puede ser difícil diferenciar entre un hueso dislocado y un hueso fracturado. Ambas son situaciones de emergencia y se necesita el mismo tratamiento de primeros auxilios. La mayoría de las dislocaciones se pueden tratar en un consultorio médico o en una sala de urgencias. A usted le pueden dar un medicamento para hacerlo dormir e insensibilizar el área. Algunas veces, se necesita anestesia general en el quirófano.

Cuando se tratan oportunamente, la mayoría de las dislocaciones no ocasionarán lesión permanente.

- Las lesiones a los tejidos circundantes generalmente tardan de 3 a 6 semanas en sanar. Algunas veces, se necesita cirugía para reparar un ligamento roto.
- Las lesiones a los nervios y vasos sanguíneos pueden ocasionar problemas permanentes o más prolongados.

Una vez que una articulación se haya dislocado, tendrá mayor probabilidad de que esto suceda de nuevo. Se recomienda un control con un cirujano ortopédico después de una dislocación.



2.7. HIPÓTESIS.

La Actividad Física incide en las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

2.8. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.

Variable Independiente.

Actividad Física.

Variable Dependiente.

Lesiones más comunes en los miembros inferiores.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA.

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

La Investigación emplea el enfoque Cualitativo-Cuantitativo.

Investigación Cualitativa.

Esta Investigación es Cualitativa pues logra la formación de los seres humanos competentes para desarrollar un pensamiento alternativo, además observando las cualidades y potenciándolas, con una carga de valores hacia la libertad, al medio ambiente, hacia el consumo inteligente, la democracia, el respeto a la diversidad entre y en especial en lo que tiene que ver a nuestro tema una práctica de actividad física bien realizada de modo que sea beneficioso para nuestro organismo y no lo contrario, cualidades que posee cada uno de los policías y que forma parte de su diario vivir.

Investigación Cuantitativa.

Es Cuantitativa porque las encuestas se realizaron a un número determinado de elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18 obteniendo resultados numéricos de población y muestra. El abordaje de los datos Cuantitativos es estadístico, hace demostraciones con los aspectos separados de su todo, a los que se asigna significado numérico y hace deducciones.

LA ROSA, Edelmira G (2000) Dice que para que exista Metodología Cuantitativa debe haber claridad entre los elementos de investigación desde donde se inicia hasta donde termina, el abordaje de los datos es estático, se le asigna significado numérico.

3.2 MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

Investigación Bibliográfica.

La base de la investigación está en el análisis teórico y conceptual y a veces práctico y de experiencias hasta la elaboración de un informe o propuesta sobre el material registrado, ya se trate de obras, investigaciones anteriores, material inédito, hemerográfico, cartas, historias de vida, documentos legales e inclusive material filmado o grabado, así como libros, textos, folletos, informativos y otros, que me permitan sustentar bibliográficamente las variables de estudio en el presente caso sobre la Actividad Física y las Lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18.

Investigación de Campo.

En mi investigación he de comprender y resolver el problema de la Actividad Física y las Lesiones más comunes en los miembros inferiores en las filas policiales en un contexto determinado. Para la investigación trabajaré en el ambiente natural, laboral y social en que conviven los elementos policiales, entonces para recoger la información suficiente se aplicará la técnica de la encuesta y observación dirigida a los elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

3.3. TIPOS O NIVELES DE INVESTIGACIÓN.

Nivel Exploratorio.

En el presente caso exploramos el problema mediante simples técnicas como la observación, a simple vista denota como resultado las dolencias de los miembros inferiores de los elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18, también las experiencia, las entrevistas hasta la convivencia misma con los servidores policiales nos hace notar que existe problemas en la Actividad Física, que por lo general es mal realizada, que incide directamente en el ambiente laboral y profesional.

Nivel Descriptivo.

Es descriptivo por que organiza elementos y estructura modelos de conducta según ciertos juicios, pues tienen interés de acción social, permite comparar entre dos o más fenómenos las situaciones o estructuras.

Nivel Correlacional o Asociación de Variables.

La relación entre la Actividad Física y las Lesiones más comunes en los miembros inferiores en los elementos policiales van íntimamente ligadas, pues es de conocimiento que si se realiza una actividad o un ejercicio mal ejecutado las capacidades físicas se verán severamente afectadas y por el contrario causarán molestias en las personas en vez de ser beneficio para nuestro organismo y el de todas las personas, en nuestro caso en los policías.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población.

LEVIN & RUBIN(1996). "**Una población es un conjunto de todos los elementos que estamos estudiando, acerca de los cuales intentamos sacar conclusiones**"

La población que se tomará en cuenta en la investigación es de 1000 elementos policiales en la Subzona Tungurahua N° 18.

Muestra.

“La muestra es un subconjunto fielmente representativo de la población”.

En nuestro caso en la Subzona Tungurahua N°18 de población es 1000., motivo por la cual emplearé la siguiente fórmula para la muestra.

$$n = \frac{PQ \cdot N}{(N - 1) \frac{E^2}{K^2} + PQ}$$

$$n = \frac{0.25 \times 1000}{(1000 - 1) \frac{(0.07)^2}{2^2} + 0.25}$$

$$n = \frac{250}{(999) \frac{0,0049}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{250}{(999)0,001225 + 0.25}$$

$$n = \frac{250}{1,224 + 0.25}$$

$$n = \frac{250}{1,474}$$

$$n = 169,61 = 170 \text{ policías}$$

SIMBOLOGÍA:

n = Muestra.

PQ = Constante de probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia.

N= Población.

E = Error de muestreo.

K = Coeficiente de error.

Realizadas las respectivas operaciones matemáticas se determina que la muestra es de 170 policías.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

En la recolección de la información del presente trabajo se utilizó la técnica de la **ENCUESTA**.

Según VIVANCO, Ketty (2004). **La encuesta “consiste en la obtención de datos de interés social mediante la interrogación a los miembros de la sociedad”**. (Pág. 186).

Como se puede dar cuenta la encuesta es una técnica o una manera de obtener información de la realidad, a través de preguntar o interrogar a una muestra de personas; pero para recoger dicha información se auxilia o se apoya en el **CUESTIONARIO, no es otra cosa que un conjunto de preguntas, preparado cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación, para que sea contestado por la población o su muestra.**

El cuestionario será dirigido a los elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

3.6. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

La validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados se lo hizo con la técnica del juicio de los expertos, fueron analizadas por expertos tanto en investigación como del área y temas investigados, quienes aportaron en forma técnica en la elaboración de la Investigación.

3.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.

Variable Independiente: Actividad Física.

Cuadro N° 1 Actividad Física

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Teorías/ Instrumentos
“La actividad física son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas”	Trabajo	Ejercicio Labor diaria Tiempo	La Actividad Física y el ejercicio inciden en el trabajo y labor diaria.	Encuestas con cuestionario dirigido a los policías de la Subzona Tungurahua N°18
	Recreación	Dinámicas Deportivas Juegos	Tres veces por semana ayuda a desenvolverse en la labor diaria.	
	Ejercicio	Gimnasio Instrucción formal policial	Horarios para la práctica de la Actividad física y los deportes.	
	Actividades Deportivas	Trote Futbol Ecuaboley	El horario de la mañana es beneficioso e ideal para el trote y los deportes ayudando a la salud. Personal Capacitado para impartir la Actividad Física evitando así las lesiones.	

Variable Dependiente: Lesiones.

Cuadro N° 2 Cuadro Lesiones.

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems Básicos	Teorías/ Instrumentos
<p>“La lesión es el daño que se produce en un determinado tejido como resultado de la práctica deportiva o la realización de ejercicio físico, dañando la salud de la persona.</p>	<p>Tejido</p> <p>Práctica deportiva</p> <p>Ejercicio físico</p>	<p>Muscular Nervioso Esquelético</p> <p>Futbol Trote Básquet</p> <p>Instrucción Formal y policial Labor diaria</p>	<p>Las lesiones y molestias afectan más en los miembros inferiores y músculos.</p> <p>La instrucción y formación policial inciden en las lesiones de los miembros inferiores</p> <p>Importancia de las charlas y capacitación para la Actividad Física e Instrucción Formal.</p> <p>Tratamiento profesional y adecuado para curar las lesiones y molestias en los miembros inferiores producto del trote.</p>	<p>Encuestas con cuestionario dirigido a los policías de la Subzona Tungurahua N°18</p>

3.8. PLAN PARA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Alcanzar los objetivos de investigación
2.- ¿De qué personas	Los policías nacionales
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Sobre las lesiones de los miembros inferiores y su relación con la Actividad Física
4.- ¿Quién?	Investigador: Wilson Ortiz.
5.- ¿Cuándo?	Semestre 2012-2013.
6.- ¿Dónde?	Subzona Tungurahua N°18.
7.- ¿Cuántas Veces?	Dos, un piloto y una definitiva.
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuesta.
9.- ¿Con qué?	Cuestionario estructurado para la entrevista.
10.- ¿En qué situación?	En las instalaciones de la Subzona Tungurahua N°18.

Cuadro N°3: Plan de Recolección de la Información.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

3.9. PLAN PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.

- Revisión crítica de la información recogida; es decir limpieza de información defectuosa: contradictoria, incompleta, no pertinente, entre otros.
- Repetición de la recolección, en ciertos casos individuales, para corregir fallas de contestación.
- Tabulación o cuadros según variables de la pregunta directriz: cuadros de una sola variable, cuadro de cruce de variables, entre otros.
- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados, con apoyo del marco teórico, en el aspecto pertinente; es decir atribución de significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.
- Comprobación de la hipótesis, mediante la utilización de frecuencias observadas.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

3.10. ANEXO DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con el apoyo del Marco Teórico en el aspecto pertinente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del Marco Teórico.
- Comprobación de hipótesis. Para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: exploratorio y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y explicativo.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO IV

4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.

- Análisis de los resultados estadísticos, destacando tendencias o relaciones fundamentales de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
- Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico en el aspecto pendiente, es decir atribuciones del significado científico a los resultados estadísticos manejando las categorías correspondientes del marco teórico.
- Comprobación de hipótesis, para la verificación estadística conviene seguir la asesoría de un especialista. Hay niveles de investigación que no requieren de hipótesis: explicativo y descriptivo. Si se verifica la hipótesis en los niveles de asociación entre variables y exploratorio.
- Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

4.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Análisis de la información.

El resultado de los datos de la investigación van a ser ordenados, procesados y analizados, los mismos que serán puestos en consideración a través de la estadística descriptiva y serán presentados en cuadros con datos numéricos de frecuencia y porcentaje, así también con gráficos circulares para dar mayor facilidad a la interpretación.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de las preguntas enlistadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y con la ayuda de las respuestas de la entrevista, lo que se representan en forma gráfica.

4.3 INTERPRETACIÓN DE DATOS.

Pregunta N°1. ¿Considera que la actividad física y el ejercicio inciden en el trabajo y la labor diaria?

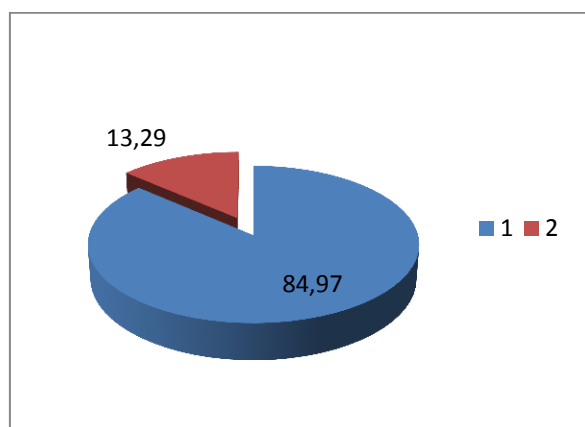
Cuadro N° 4 Actividad Física.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	147	84,97
NO	23	13,29
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz.

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 5: Actividad Física.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que representan el 100%, 147 policías respondieron que SI la Actividad Física y el ejercicio inciden en el trabajo y la labor diario, correspondiendo al 84,97%, y 23 policías indican que NO, la actividad física y el ejercicio inciden en el trabajo y la labor diario, correspondiendo al 13,29%

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que tenemos un alto porcentaje de policías que conocen que la importancia de la Actividad Física y el ejercicio.

Pregunta N°2: ¿Considera usted que tres veces por semana es necesario para desempeñarse correctamente en la labor diaria?

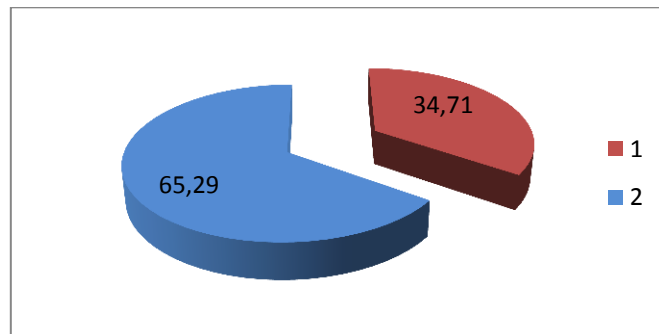
Cuadro N° 5: Tiempo Necesario.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	111	65,29
NO	59	34,71
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz.

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 6: Tiempo Necesario.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que representan el 100%, 111 respondieron que SI, tres veces por semana es necesario para desempeñarse correctamente en la labor diaria, correspondiendo al 65,29%; mientras que 59 respondieron que NO, tres veces por semana no es necesario para desempeñarse correctamente en la labor diaria, correspondiendo al 34,71%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que existe mayor porcentaje de policías encuestados que conoce que mínimo se debe realizar actividad física 3 veces por semana para desenvolverse en la labor diaria correctamente.

Pregunta N°3. ¿Considera usted que las mañanas es el horario ideal para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud?

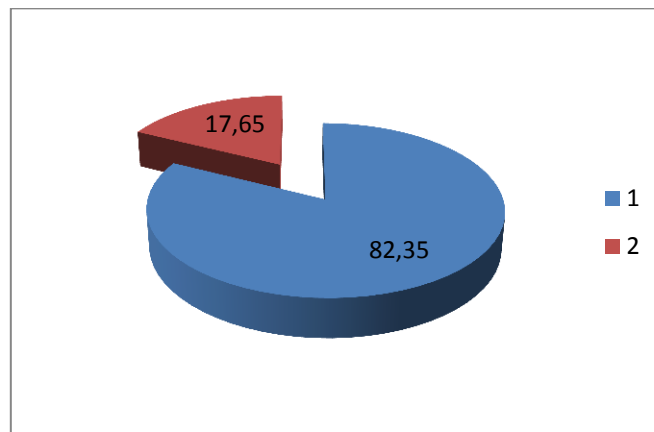
Cuadro N° 6: Horario de Actividad Física.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	140	82,35
NO	30	17,65
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz.

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 7: Horario de Actividad Física.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que es el 100%, 140 respondieron que SI las mañanas es el horario ideal para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud, correspondiendo al 82,35; mientras que 30 respondieron NO, las mañanas no es el horario ideal para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud, correspondiendo al 17,65%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que existe mayor porcentaje de policías encuestados que consideran que el horario ideal son por las mañanas para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud.

Pregunta N°4. ¿Existen horarios para la práctica de su Actividad Física y los deportes?

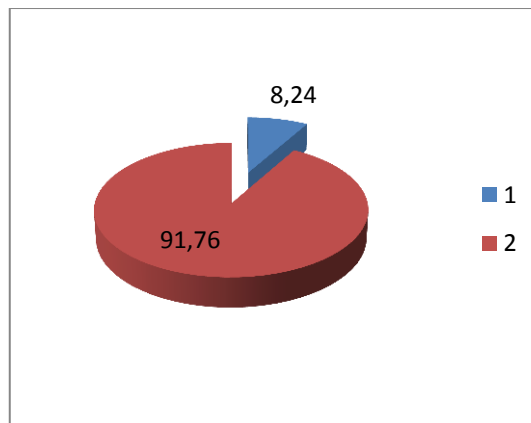
Cuadro N° 7: Horarios.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	14	8,24
NO	156	91,76
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 8: Horarios.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que corresponde al 100%, 14 policías encuestados respondieron que SI, existen horarios para la práctica de la Actividad Física y los deportes, correspondiendo al 8,24%; así como 156 policías respondieron que NO, no existen horarios para la práctica de Actividad Física y los deportes, correspondiendo al 91,76%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es menor el porcentaje de policías encuestados que tiene horarios y tiempo para la actividad física y los deportes debiendo implementar y organizar horarios para la práctica de dicha actividad.

Pregunta 5. ¿Las lesiones o molestias que más le afectan, son en sus miembros inferiores y músculos?

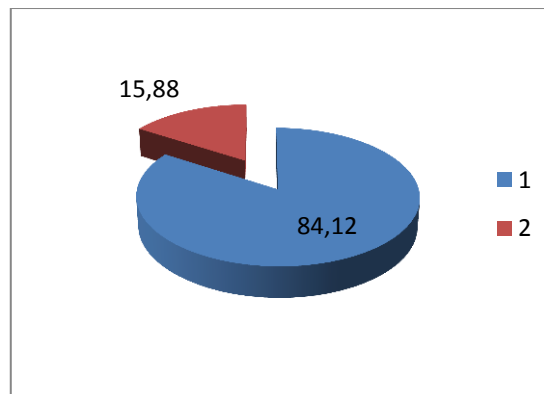
Cuadro N° 8: Lesiones miembros inferiores.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	143	84,12
NO	27	15,88
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 9: Lesiones miembros inferiores.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que corresponde al 100%, 143 respondieron que SI, sus lesiones o molestias son más en sus miembros inferiores y músculos, correspondiendo al 84,12%, así como 27 policías respondieron que NO, sus lesiones o molestias no son en sus miembros inferiores y músculos, correspondiendo al 15,88%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es mayor el porcentaje de policías encuestados que sufren lesiones en sus miembros inferiores y músculos debiéndose a varios.

Pregunta 6. ¿Considera usted que las Lesiones de sus miembros inferiores son producto de la instrucción y formación policial?

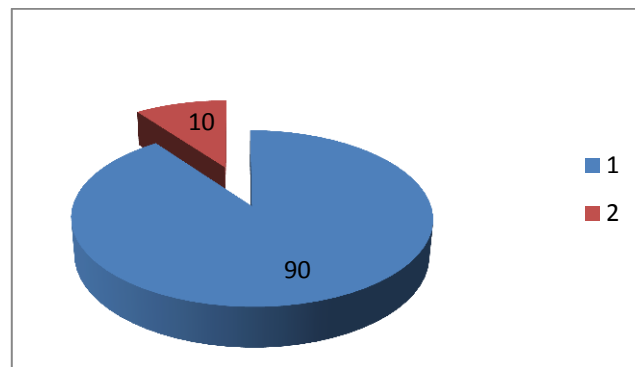
Cuadro N° 9: Lesiones.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	153	90
NO	17	10
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 10: Lesiones.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que corresponde al 100%, 153 respondieron que SI, que las Lesiones de sus miembros inferiores son producto de la instrucción y formación policial, correspondiente al 90%; así como 17 policías respondieron NO, no son producto de la instrucción y formación policial correspondiente al 10%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es mayor el porcentaje de policías encuestados que consideran que sus lesiones de sus miembros inferiores son producto de la instrucción y formación policial, debiéndose a factores.

Pregunta N°7. ¿Posee un tratamiento profesional y adecuado para tratar sus lesiones y molestias?

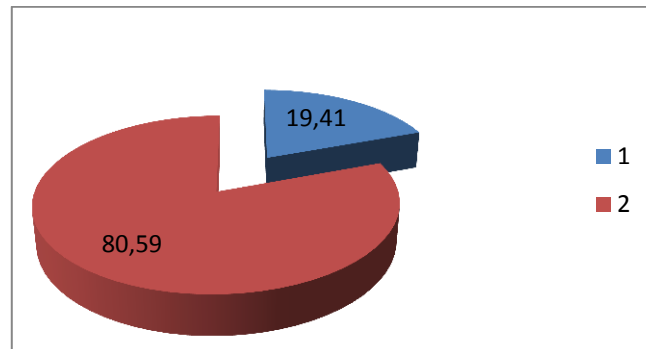
Cuadro N° 10: Tratamiento de lesiones.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	33	19,41
NO	137	80,59
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz.

Fuente: Elementos policiales de la Subzona Tungurahua N°18.

Gráfico N° 11: Tratamiento de lesiones.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados 33 respondieron que SI tienen un tratamiento profesional y adecuado para tratar sus lesiones y molestias, correspondiente al 19,41%, así como 137 policías respondieron NO, que no un tratamiento profesional y adecuado para tratar sus lesiones y molestias, correspondiente al 80,59%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es menor el porcentaje de policías encuestados que tienen tratamiento adecuado para curar sus lesiones y, lo que nos da a pensar que lo factible sería prevenir las lesiones usando los medios que se requiera antes que sea tarde y a la vez que el estado garantice el tratamiento de las mismas.

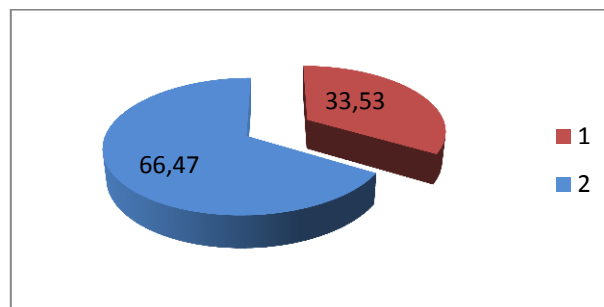
Pregunta N°8. ¿Considera usted que son importantes charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones?

Cuadro N° 11: Charlas y Capacitación.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	113	66,47
NO	57	33,53
Total	170	100%

Elaborado por: Wilson Ortiz.

Gráfico N° 12: Charlas y Capacitación



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados que corresponden al 100%, 113 respondieron que SI es importante charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones, correspondiendo al 66,47%; así como 57 policías respondieron NO, no es importante charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones correspondiente al 33,53%.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es mayor el porcentaje de policías encuestados que piensan que es importante charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones, esto sería beneficioso para el personal policial además que la Policía Nacional sería más profesional.

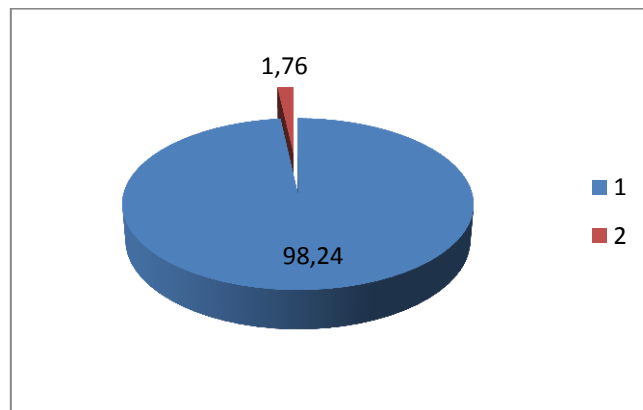
Pregunta N°9. ¿Consideras que la Institución Policial debe tener personal capacitado para impartir la actividad física y la prevención de lesiones?

Cuadro N° 12: Solicitud de Personal Capacitado.

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
SI	167	98,24
NO	3	1,76
Total	170	100

Elaborado por: Wilson Ortiz

Gráfico N° 13: Solicitud de Personal Capacitado.



ANÁLISIS:

De los 170 policías encuestados 167 respondieron que SI, que la Institución Policial tener personal capacitado para impartir la actividad física y la prevención de lesiones, correspondiendo al 98,24%, así como 3 policías respondieron NO, que la Institución Policial no debe tener personal capacitado para impartir la actividad física y la prevención de lesiones, correspondiente al 1,76 %.

INTERPRETACIÓN:

De esta manera nos damos cuenta que es mayor el porcentaje de policías encuestados que piensan que es importante tener personal policial capacitado y con conocimientos en el tema, permitiendo el profesionalismo en las filas policiales.

4.4 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS.

Se plantearon dos hipótesis: la correcta y la incorrecta, que se sometieron a su investigación para determinar cuál de ellas se cumple y cual no será tomada en cuenta.

HI: La actividad física SI causa lesiones de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

H0: La actividad física NO causa lesiones de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

A continuación se muestra la verificación de nuestra hipótesis por medio de frecuencias observadas, que corresponde a los porcentajes mayores que se realizó en mi encuesta aplicada a los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18, y comparamos con nuestras hipótesis, tanto la hipótesis Real como la Nula. Dejando en claro que nuestra investigación está bien guiada para poder dar solución a nuestro problema planteado.

Tabla N° 13 Verificación de Hipótesis

Creado por Wilson Ortiz Cevallos. Fuente: Encuestas.

PREGUNTAS	POSITIVAS	NEGATIVAS
1. ¿Considera que la actividad física y el ejercicio inciden en el trabajo y la labor diaria?	SI	NO
%	■ 84,97	13,29
2. ¿Considera usted que tres veces por semana es necesario para desempeñarse correctamente en la labor diaria?	SI	NO
%	■ 65,29	34,71
3. ¿Considera usted que las mañanas es el horario ideal para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud?	SI	NO
%	■ 82,35	17,65
4. ¿Existen horarios para la práctica de su Actividad Física y los deportes?	SI	NO
%	8,24	■ 91,76
5. ¿Las lesiones o molestias que más le afectan, son en sus miembros inferiores y músculos?	SI	NO
%	■ 84,12	15,88
6. ¿Considera usted que las Lesiones de sus miembros inferiores son producto de la instrucción y formación policial?	SI	NO
%	■ 90	10
7. ¿Posee un tratamiento profesional y adecuado para tratar sus lesiones y molestias?	SI	NO
%	19,41	■ 80,59
8. ¿Considera usted que son importantes charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones?	SI	NO
%	■ 66,47	33,53
9. ¿Consideras que la Institución Policial debe tener personal capacitado para impartir la actividad física y la prevención de lesiones?	SI	NO
%	■ 98,24	1,76

En conclusión. HI: Se determina que la Actividad Física SI causa lesiones de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1 CONCLUSIONES.

- Se comprobó que no existe Actividad Física en los Policías de la Subzona Tungurahua N° 18, lo cual se denota claramente en la falta de adaptación y formación física y adecuada.
- Se comprobó que existe lesiones y aún más en los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18.
- Se ha detectado que no existen horarios y planificación para la práctica de la Actividad Física y los deportes.
- Se ha detectado que no existe personal policial capacitado en la Subzona Tungurahua N° 18, para impartir la correcta práctica de la Actividad Física.
- Se comprobó que en la Subzona Tungurahua N°18, no existe personal profesional y médicos idóneos para el tratamiento de las lesiones, en especial las óseas.

5.2 RECOMENDACIONES.

- Se recomienda planificar un programa planificado de adaptación física en cuya metodología se incluya procesos sistemáticos de actividad física, con el fin de mejorar la respuesta fisiológica.
- Se recomienda observar y analizar las diferentes lesiones de los elementos policiales de la Subzona Tungurahua N° 18, con el fin de prevenir las mismas en el futuro.
- Se recomienda planificar horarios para la práctica deportiva, en beneficio de los elementos policiales de la Subzona Tungurahua N° 18, mejorando y desarrollando de esta manera las capacidades físicas.
- Se debe contar con personal médico y profesional en el tratamiento de lesiones deportivas, así como con la infraestructura en la Subzona N°18.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA.

6.1. TÍTULO DE LA PROPUESTA.

Manual básico de Preparación Física acorde a la formación policial, dirigida a los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.

6.2. DATOS INFORMATIVOS.

Institución: Subzona Tungurahua N°18 (Policía Nacional del Ecuador).

Dirección: Av. Atahualpa y Quis Quis.

Cantón: Ambato.

Provincia: Tungurahua.

Parroquia: Huachi Loreto.

N° de policías 1000.

Financiamiento: Autogestión de primero, e institucional policial posterior.

6.3. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA.

Al identificar el problema de los miembros inferiores en los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18.", quienes desconocen la forma correcta en lo que a preparación física corresponde, además poseen lagunas de desconocimiento referente al problema de salud y de lesiones que pueden producirse, las cuales podrían ser irreversibles, producto del desconocimiento general y básico de este tema, de igual forma a la importancia que tiene el conocer la forma ideal de realizar la calistenia.

Dar importancia necesaria al aprendizaje, al conocimiento que deben poseer los elementos de la Suzona Tungurahua N°18 en cuanto a preparación física en todo el personal policial, acentuando mayor énfasis en las personas encargadas de impartir la instrucción formal y la preparación física que en su mayoría no son docentes y desconocen del tema, desconocen de conocimientos generales, de conocimientos básicos, evitando cualquier tipo de confusión y perjuicio en referencia el tema.

La inexistencia de un proyecto relacionado a este tema y a la propuesta en la institución policial en nuestro caso la Subzona Tungurahua N° 18, lo que ha permitido realizar una investigación cualitativa y cuantitativa.

6.4 JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

El abordaje de este estudio, pretende exponer los orígenes, causas y consecuencias que por falta de conocimiento del área de cultura física, las (os) instructores, monitores de formación policial no llevan a cabo las actividades implícitas en el programa de actividad física, así como a menudo no tienen un conocimiento general de una adecuada preparación física, cabe aclarar que por ello existe la figura del docente en cultura física, que propiamente es él quien debiese impartir dichos conocimientos a los elementos policiales en el nivel de formación profesional, de aquí se justifica difundir los conocimientos e información a través de un Manual básico de Preparación Física acorde a la formación policial, la institución policial al no contar con suficiente personal de docencia, al menos tendrá una guía para preparación la adecuada preparación física.

Estar físicamente activo es un elemento esencial para vivir una vida más prolongada, saludable y feliz. La actividad física aumenta la cantidad de calorías quemadas, ayudando a mantener un peso saludable, ayudando a reducir además el riesgo de sufrir enfermedades crónicas, como lesiones.

Los beneficios que se aportará, pues son importantes para la preparación física, beneficios que se verán reflejados en la educación y formación policial, se puede mencionar que produce un mayor nivel de desarrollo de las capacidades físicas, mejora la actividad profesional, además incide en el desarrollo y potenciación de las capacidades físicas. Produce un desarrollo en los movimientos corporales coordinados, permite que la persona se integre a la sociedad mediante su formación, refuerza su responsabilidad, contribuye a desarrollar su rendimiento diario y laboral. "La actividad física constituye entonces un apoyo para la organización de la labor profesional, así como la organización personal"

6.5. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA.

6.5.1. Objetivo General.

Elaborar un Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.

6.5.2. Objetivos Específicos.

- Socializar la necesidad de aplicar el Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.
- Aplicar el Manual básico en la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.
- Evaluar la formación de los policías en base al Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial.

6.6. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD.

Esta propuesta es factible puesto que cuenta con el apoyo y colaboración de los policías y sus superiores policiales de la Subzona Tungurahua N° 18, que sienten la necesidad de un correcto desempeño físico, que no cause daño a la salud o minimizarlo.

Los superiores policiales buscan fortalecer los conocimientos y ofrecen el apoyo a los policías incluso se benefician ellos mismos en vista que también son servidores policiales.

6.7. FACTIBILIDAD ECONÓMICA.

Para la realización y aplicación de la propuesta se cuenta con los recursos Humanos, Tecnológicos y Económicos que demanda su ejecución por cuanto existe el presupuesto el mismo que es asumido por el investigador de primero, y posterior con colaboración de P4 (Logística de la Subzona Tungurahua N°18) en lo posterior en vista que los señores oficiales superiores de dicho comando policial se encuentran de acuerdo y complacidos por dicho proyecto.

6.8. FACTIBILIDAD TÉCNICO OPERATIVO.

Se integra un equipo multidisciplinario con el apoyo de los señores oficiales superiores y subalternos, con personal administrativo que tiene que ver con el tema deportivo y físico.

6.9. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA Y TÉCNICA

6.9.1. Manual

Según ACHOUR (2012, pág. 3) Es un Instrumento administrativo que contiene en forma explícita, ordenada y sistemática información sobre objetivos, políticas, atribuciones, organización y procedimientos de los órganos de una institución; así como las instrucciones o acuerdos que se consideren necesarios para la ejecución del trabajo asignado al personal, teniendo como marco de referencia los objetivos de la institución. Además es muy cómodo por su pequeño diseño que se puede llevar a cualquier lado.

Que se ejecuta con las manos. Manuable. Que exige más habilidad de manos que inteligencia.

6.9.2. Tipos de Manuales.

Según Geribeth (2011, págs. 6-7-8) Si bien existen diferentes tipos de manuales, que satisfacen distintos tipos de necesidades, puede clasificarse a los manuales como un cuerpo sistemático que contiene la descripción de las actividades que deben ser desarrolladas por los miembros de una organización y los procedimientos a través de los cuales esas actividades son cumplidas.

Podemos clasificar a los manuales administrativos en dos grupos; por su contenido y por su función específica, cada una de estas agrupaciones son:

Por su contenido

- Manual de historia del organismo.

-Manual de organización.

- Manual de políticas.

-Manual de procedimientos.

-Manual de contenido múltiple

(Cuando trata de dos contenidos, por ejemplo políticas y procedimientos; historia y organización).

-Manual de adiestramiento o instructivo.

-Manual técnico.

-Por función específica

-Manual de producción.

Manual de compras.

-Manual de ventas.

-Manual de finanzas.

-Manual de contabilidad.

-Manual de crédito y cobranza.

-Manual de personal.

Manuales generales (los que se ocupan de dos o más funciones operaciones.)

6.9.3 Diseño de un Manual.

Según Gómez (2012. Págs. 13-14) Un manual de entrenamiento bien diseñado, que se mantiene hasta la fecha, puede convertirse en una valiosa fuente de información para la organización. Un manual de efectivo:

Es fácil de leer y tiene instrucciones fáciles de seguir;

Tiene un diseño atractivo;

Usa ilustraciones para mejorar la comprensión;

Puede ser utilizado para futuras referencias.

Lo siguiente debe ser tomado en cuenta a la hora de diseñar el manual:

Contenido - temas, tareas, procedimientos y otra información en una secuencia lógica y se divide en pequeñas unidades;

Audiencia - su capacidad de lectura, experiencia laboral previa;

Como el manual es para ser utilizado durante la sesión de entrenamiento, después (para revisión) y / o como una referencia en el lugar de trabajo.

El manual de capacitación puede tener versiones diferentes para el capacitador / presentador y las personas interesadas. La versión para el entrenador incluiría el texto, pide debates y demostraciones u otras actividades. También podría incluir información o listas de verificación sobre la preparación de la sesión. El alumno tendrá la versión de los textos básicos, ejemplos y ejercicios, así como espacio para tomar notas adicionales.

6.9.4. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

La ejecución de la Propuesta se llevará a cabo a través de un Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial dirigida a los elementos de la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N° 18., de modo que los instructores tengan una guía para la preparación física del personal policial dirigido a este Comando Policial.

Este tema es de suma importancia en el desarrollo y preparación física de nuestros servidores policiales, pues aparte de mantener el cuerpo saludable y desarrollar correctamente las capacidades físicas, permitirá el desarrollo de nuestra sociedad con policías mejores preparados y en óptimas condiciones físicas necesarias para la labor diaria a la que se enfrentan.

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

*Manual básico de
la
Preparación Física
acorde a la
formación policial*

PRESENTACIÓN

La inquietud de instrumentar en la Policía Nacional de la Subzona Tungurahua N°18 un Manual básico de preparación física, surge por la necesidad de evitar múltiples lesiones y responder a las demandas del desarrollo laboral y desempeño físico, para de esta forma contribuir en el desarrollo y salud del individuo, de igual forma al desenvolvimiento normal de nuestra sociedad a la que juramos proteger y defender; así pues la ciudadanía tungurahuese va a contar con policías preparados y en condiciones físicas óptimas para nuestro compromiso social.

Finalmente, agradezco la contribución de los profesores y licenciados en Educación de la Universidad Técnica de Ambato por contribuir con sus conocimientos esenciales para el estudio de este tema.

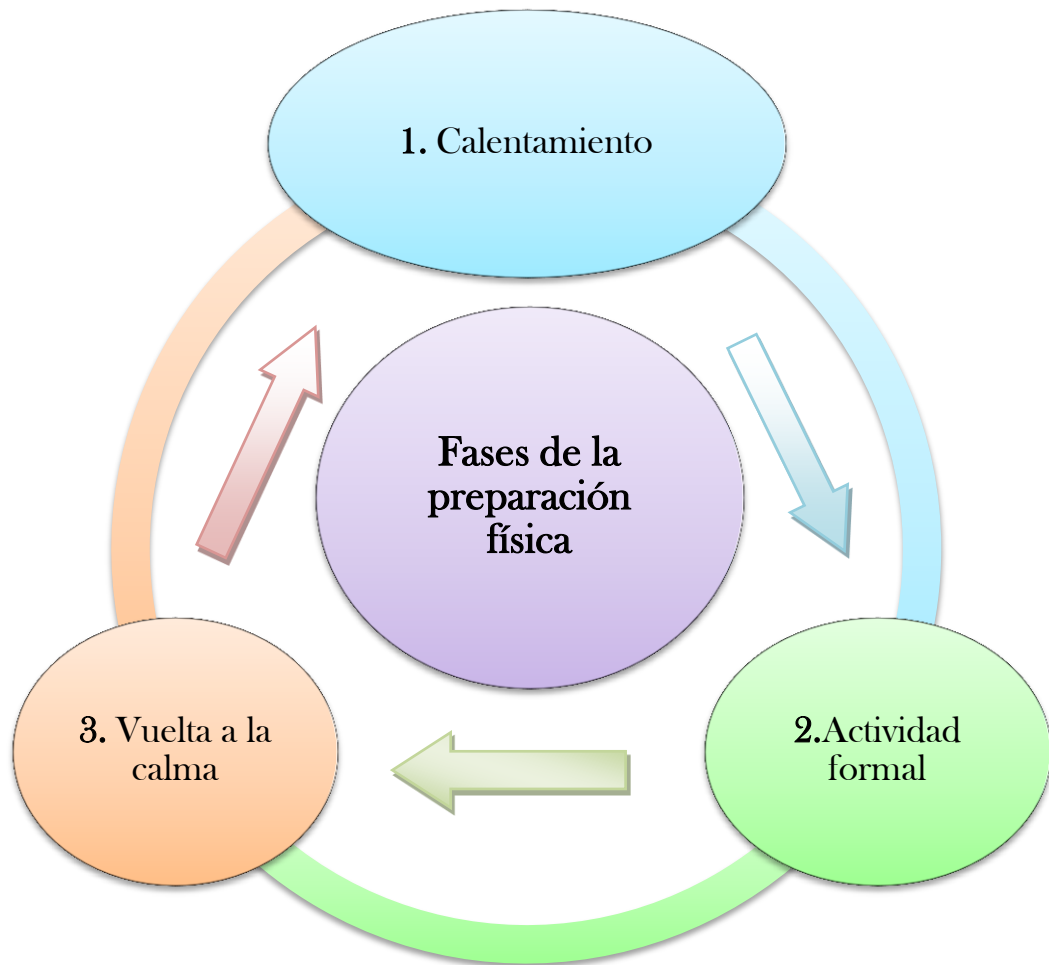
RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ❖ Para realizar cualquier ejercicio físico debemos tener en cuenta si nos encontramos en **óptimas condiciones de salud**; es decir, un examen médico sería la mejor forma de conocer nuestro estado de salud.
- ❖ Hay que tomar en cuenta que toda persona es un mundo diferente, y no todos tenemos el mismo **nivel de condición física**; de modo que debemos tener en cuenta la edad, sexo, condición física, herencia genética, entre otros.
- ❖ Realizar los ejercicios físicos de **forma correcta**, tal como se muestra en este manual, para **evitar lesiones y consecuencias negativas** para la salud a causa de la mala práctica de los mismos.
- ❖ La preparación física se la realizará de una **forma gradual**; es decir de menos a más sin que exista perjuicio para la salud.
- ❖ La actividad física debe ser debidamente **planificada**; el tiempo de duración, la intensidad, tipos de cargas, lugar, entre otros.
- ❖ Es importante que los Funcionarios Encargados de Hacer Cumplir la Ley tomen en cuenta una **alimentación saludable y balanceada**, así como la hidratación para optimizar y potenciar nuestro cuerpo al máximo.
- ❖ Es importante el **descanso** para nuestro cuerpo, descansar lo necesario brindará a nuestro organismo un beneficio óptimo para la actividad física.

- ❖ Mantenerse **alejado de los vicios sociales**, como el alcohol, tabaco, drogas entre otros.
- ❖ Es importante **comprender** en su totalidad a lo que se refiere este manual básico, para esto, le recomendamos leerlo y comprenderlo antes de realizar cualquier tipo de actividad y preparación física.

CAPÍTULO I

FASES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.



2.1 Calentamiento o calistenia.

Definición.

Consiste en **preparar** a nuestro cuerpo y ponerlo en **condiciones favorables** para la ejecución de la actividad y preparación física.

NOTA: Antes de realizar cualquier tipo de actividad y ejercicio físico se debe realizar el previo calentamiento.

¿Por qué es importante el Calentamiento?

(Villar, 1992).

- El calentamiento y estiramiento de los músculos **incrementa la elasticidad** y **disminuye la posibilidad de tirones o desgarros musculares**. Un músculo caliente no está tan predispuesto a lesiones como estando frío, ya que puede alongarse suficientemente cuando es forzado a soportar un duro y repentino esfuerzo. Psicológicamente, nada favorece tanto como un buen calentamiento.
- **Prepara el sistema cardiorrespiratorio y neuromuscular**, primeramente se acelera los latidos del corazón, causando una mayor afluencia de sangre por todo el cuerpo. Este incremento en el flujo ayuda a transportar el dióxido de carbono, ácido láctico y otros productos más rápidamente en los músculos, aumentando seguidamente la transpiración y favoreciendo la vascularización periférica por dilatación de los capilares.
- Un músculo que se ha contraído previamente varias veces durante el calentamiento **se contrae con mayor velocidad, potencia y eficacia que otro no calentado previamente**.

¿Cuánto tiempo debe durar la calistenia o calentamiento?

Los ejercicios de calentamiento deben realizarse siempre **antes de la actividad física** y deben durar entre **10 y 20 minutos como mínimo**.

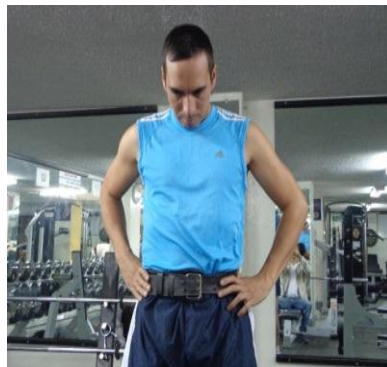
FASES DEL CALENTAMIENTO:

- A. Movimiento de articulaciones.
- B. Estiramiento.
- C. Ejercicios de calentamiento específicos.

A. Movimiento de articulaciones.

El movimiento de articulaciones se debe realizar de forma ordenada de cabeza a pies o viceversa.

MOVIMIENTOS DE CABEZA



MOVIMIENTOS DE HOMBROS Y BRAZOS



MOVIMIENTO DE TRONCO Y CINTURA



MOVIMIENTO DE RODILLAS Y PIES



B. Estiramiento.

El estiramiento se debe realizar de forma ordenada de cabeza a pies o viceversa, poniendo énfasis en los grupos musculares que más vamos a utilizar en la actividad física.

CABEZA

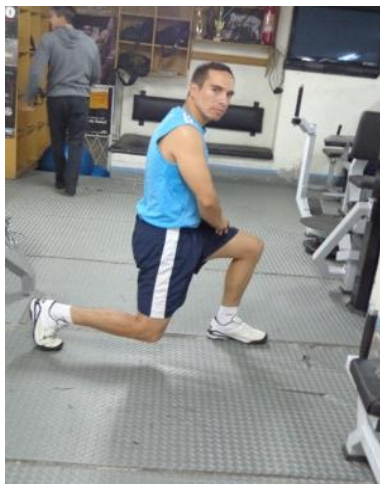


BRAZOS

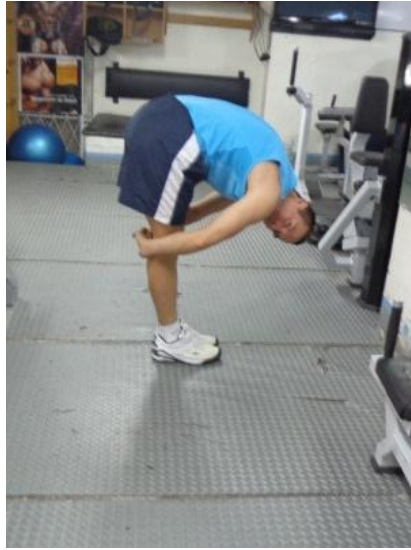




PIERNAS

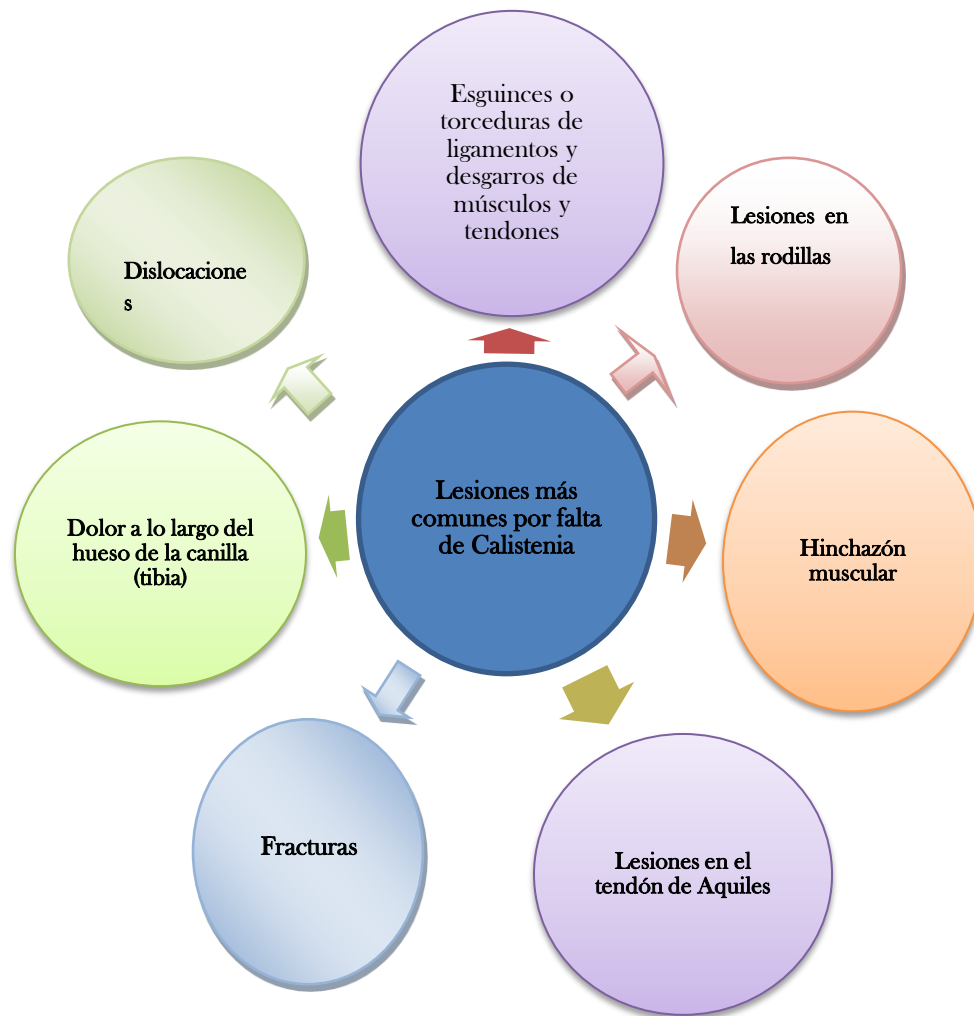






C. Ejercicios de calentamiento específicos.

Se realiza ejercicios físicos por el lapso de unos 5 a 8 minutos aproximadamente poniendo énfasis en los grupos musculares que más se va utilizar, para luego comenzar ya el deporte o actividad física deseada.



2.2 Actividad formal.

Llamada también **fase principal** es el momento mismo donde se realiza ya en si la actividad física Ejm: (fútbol, básquet, atletismo, entre otros).

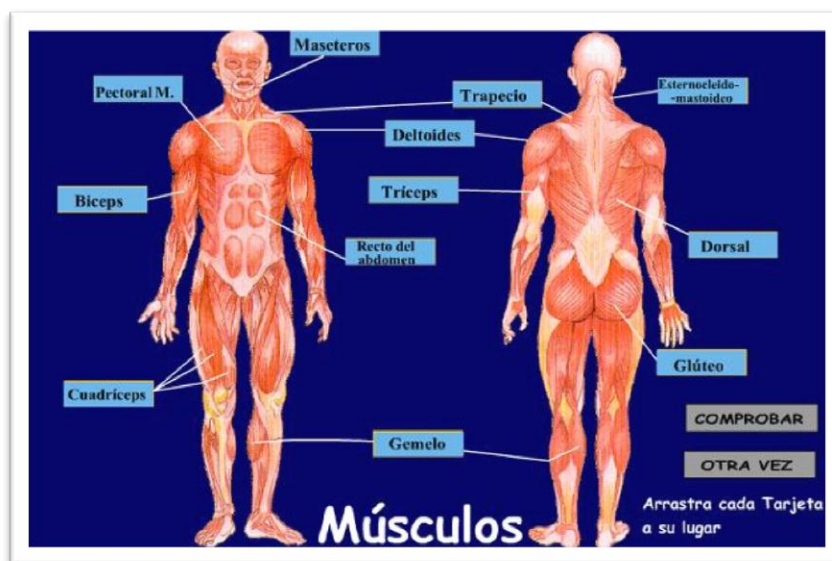
2.3 Vuelta a la calma.

Llamada también **parte final** consiste en **relajar los músculos** que anteriormente estaban trabajando en un grado de esfuerzo físico alto; esto se lo puede conseguir con ejercicios de estiramiento sin rebote durante 10 a 20 segundos y **ejercicios de respiración**.

CAPÍTULO II

CONOCIMIENTO DE LOS GRUPOS MUSCULARES Y HUESOS MÁS SOBRESALIENTES DEL CUERPO HUMANO.

2.1 MÚSCULOS DEL CUERPO HUMANO



<https://www.google.com.ec/search?q=musculos+mas+importantes+del...>

Tabla. Breve descripción de la función de los músculos externos.

Elaborado por: <http://www.sabelotodo.org/anatomia/principalesmusculos.html>

Músculo	Función
Músculos de la Cabeza	
Frontal	Eleva las cejas; arruga la frente horizontalmente.
Occipital	Hala el cuello cabelludo posteriormente.
Orbicularisoculi	Protege los ojos de la luz intensa y las lesiones; varias partes se pueden activar individualmente; produce el parpadeo; entrecierra los ojos, y conforma las cejas

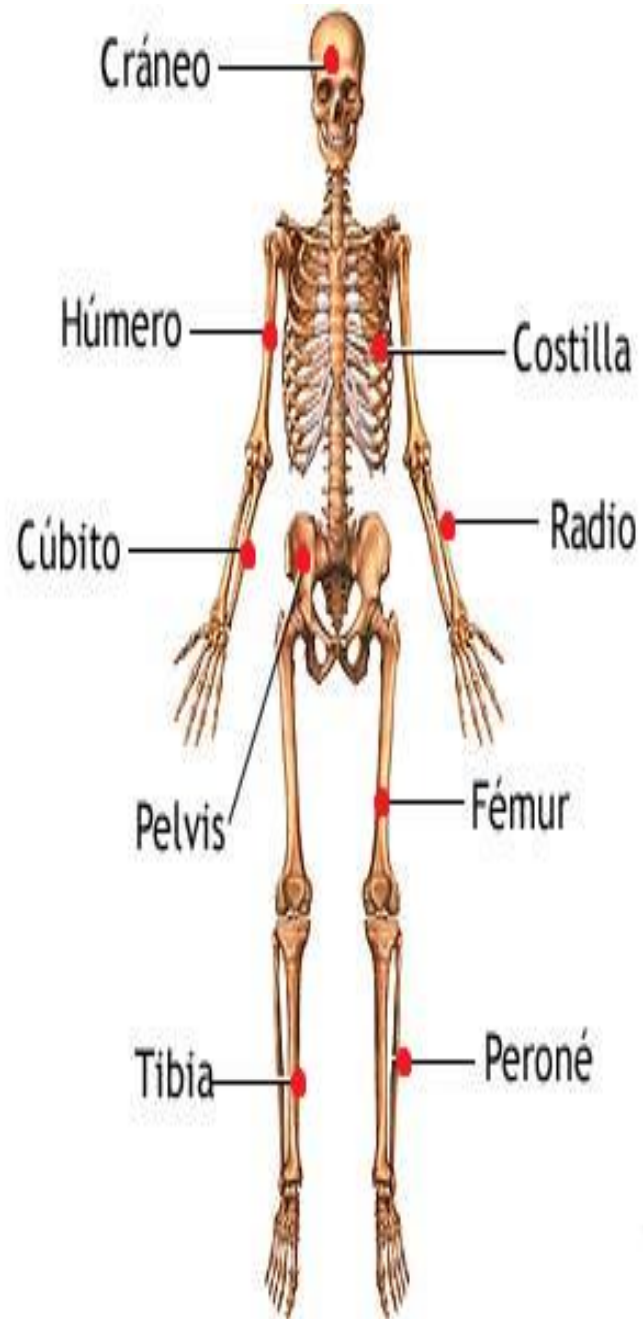
	inferiormente.
Orbicularisoris	Cierra los labios; sobresalen los labios (músculo de besar y silbar).
Temporal	Cierra la mandíbula; eleva y retracta la mandíbula; mantiene la posición de la mandíbula cuando descansa.
Maseter	El músculo principal de cierre de la mandíbula; eleva la mandíbula.
Músculos del cuello-hombros	
Platisma	Ayuda a abatir la mandíbula; hala el labio inferior hacia atrás y hacia abajo; tensa la piel del cuello.
Esternohioido	Abate la laringe y el hueso ioides si la mandíbula esta fija; puede también flexionar el cráneo.
Esternocleidomastoideo	Músculo principal deflexión de la cabeza; la contracción simultánea de ambos músculos produce la flexión del cuello; actuando solos, abaten la cabeza lateralmente hacia los hombros en movimientos opuestos inclinándola cada uno por su lado.
Trapezio	Estabiliza, retracta, eleva y rota la escápula (omóplato).
Deltoide	Motor primario de abducción del brazo cuando todas sus fibras se contraen al mismo tiempo; antagonista del pectoral mayor que aduce el brazo; participa en los movimientos oscilatorios de los brazos cuando se camina en dependencia de si están activas las fibras anteriores o posteriores del músculo.
Músculos del tórax	
Intercostales (son 11 pares)	Los intercostales externos, con la primera costilla fija, halan las costillas unas hacia las otras para elevar la caja torácica; ayudan en la inspiración del aire. Los intercostales internos son antagonistas de los externos y

	abaten la caja torácica; ayudan a la espiración.
Pectoral menor	Con las costillas fijas, trae la escápula hacia adelante y hacia abajo; con la escápula fija hala la caja torácica superiormente.
Serrato anterior	Mantiene la escápula junto a la pared torácica; rota la escápula de forma que su ángulo inferior se mueve lateralmente y hacia arriba; juega un papel importante en la abducción y elevación del brazo así como en su movimiento horizontal (dar puñetazos); por ello se conoce como el "músculo del boxeador".
Pectoral mayor	Motor primario de la flexión del brazo; rota el brazo medialmente; produce la aducción del brazo sometido a resistencia; con la escápula fija eleva la caja torácica.
Músculos del abdomen	
Recto mayor abdominal	Flexiona y rota la región lumbar de la columna vertebral; fija y deprime las costillas; estabiliza la pelvis al caminar; incrementa la presión abdominal interna.
Oblicuo externo abdominal	Cuando el par se contrae simultáneamente ayuda al recto mayor a flexionar la columna vertebral y a aumentar la presión intra-abdominal comprimiendo la pared del abdomen; actuando individualmente, ayuda a los músculos de la espalda en la rotación del tronco y la flexión lateral.
Oblicuo interno abdominal	Como el oblicuo externo.
Transverso abdominal	Comprime el contenido abdominal.
Músculos de la espalda	
Redondo mayor	Rota medialmente y aduce el brazo.
Dorsal ancho	Participa en la espiración, especialmente al toser; extensor y potente aductor del brazo; rota medialmente

	el brazo en el hombro; deprime la escápula. Debido a estas funciones es un músculo muy importante para nadar y martillar.
Romboides mayor	Ayuda a estabilizar la escápula; retracta la escápula tirando de ella hacia la columna vertebral y también la rota y baja.
Infraespinoso	Ayuda a mantener la estabilidad de la articulación del hombro; rota horizontalmente (transversal) el brazo en el hombro.
Músculos de los brazos	
Tríceps braquial	Extensor poderoso del brazo; asiste en la aducción del brazo.
Bíceps braquial	Flexiona la articulación del codo y <u>supina</u> el antebrazo; flexor débil del brazo en el hombro.
Braquial	El flexor mayor del antebrazo; eleva el cúbito (uno de los dos huesos del antebrazo) mientras el bíceps eleva el radio (el otro hueso del antebrazo).
Braquiorradial	En la flexión del antebrazo; durante las flexiones y extensiones rápidas estabiliza el codo.
Palmar mayor	Poderoso flexor de la muñeca, abducta la mano; sinergista débil de la flexión del codo.
Palmar menor	Flexor débil de la muñeca; tensa la piel de la palma de la mano durante los movimientos de esta; sinergista débil de la flexión del codo.
Flexor cubital del carpo	Poderoso flexor de la muñeca; también aduce la mano en conjunto con el músculo cubital posterior; estabiliza la muñeca cuando se extienden los dedos.
Extensor cubital del carpo	Extiende la muñeca y la aducta en conjunto con otros músculos.

Músculos de las caderas	
Glúteo medio	Abduce y rota el muslo medialmente; estabiliza la pelvis y es un músculo muy importante al caminar.
Glúteo mayor	Extiende y rota el fémur (hueso del muslo); eleva y sostiene la pelvis. Es el principal interventor de nuestra posición erguida.
Músculos de las piernas.	
Aductor mayor	La parte anterior aducta, rota medialmente y flexiona el muslo; la parte posterior es sinergista del tendón de la corva en la extensión del muslo.
Aductor largo	Aducta, flexiona y rota medialmente el muslo.
Pectíneo	Aducta, flexiona y rota medialmente el muslo.
Recto femoral	Extiende la rodilla y flexiona el muslo en la cadera.
Sartorio	Flexiona, abducta y rota lateralmente el muslo; flexiona la rodilla sin mucha fuerza, es conocido como "músculo del sastre" ya que ayuda a cruzar las piernas.
Peroneo largo	Flexiona el pie a lo largo de la pierna y rota el pie lateralmente.
Semitendinoso	Extiende el muslo en la cadera y flexiona la rodilla, y junto al músculo semimembranoso rota la pierna medialmente.
Semimembranoso	Extiende el muslo y flexiona la rodilla; rota la pierna medialmente.
Sóleo	Flexiona los pies; es un músculo muy importante para mantener la postura y para la locomoción cuando se camina, corre o baila.

2.2. HUESOS HUMANOS



<http://www.saberespractico.com/estudios/cultura-general/principales-huesos-del-cuerpo-humano/>.

Los principales huesos del cuerpo humano son:

Cráneo: Hueso que cubre el cerebro.

Húmero: Hueso que se localiza entre el codo y el hombro.

Costillas: Huesos que protegen los pulmones y los órganos internos del tórax.

Radio: Hueso del antebrazo, paralelo al Cúbito y “prolongación” del dedo pulgar.

Cúbito: Hueso del antebrazo, paralelo al Radio y “prolongación” del dedo meñique.

Pelvis: Hueso más inferior del tronco, comunica éste con las piernas.

Fémur: Hueso más grande del cuerpo humano, comunica la Pelvis con la rodilla.

Tibia: Hueso frontal de la pierna conocido coloquialmente como la “espinilla”. Es paralelo al Peroné.

Peroné: Hueso lateral de la pierna, paralelo a la Tibia. Es la prolongación de “la bola del tobillo”.

CAPITULO III
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS.



Elaborado por: Wilson Ortiz

3.1. RESISTENCIA.

Porta (1988), define la **Resistencia** como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

¿Cómo mejorar la Resistencia?

Se puede mejorar la resistencia realizando las siguientes actividades físicas:

ACTIVIDAD: Caminar.

Es una actividad que se realiza a diario y propia del individuo.

<p>¿PARA QUÉ?</p> <p>Para mejorar nuestra resistencia física. Caminar es una actividad especialmente indicada para aquellas personas que no estén acostumbradas a hacer ejercicio.</p>	<p>¿CÓMO?</p> <p>Debe ser una actividad gradual, comenzando por 20 minutos de caminata para ir aumentando cinco o diez minutos cada salida, hasta poder andar a paso ligero durante una hora.</p>
--	--



<https://www.google.com.ec/search?q=CAMINAR&newwindow...>

Cuadro N°14: Caminar.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Bailar.

La **danza** o el **baile** es una forma de arte en donde se utiliza el movimiento del cuerpo, usualmente con música.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar nuestra resistencia física**, aunque requiere ya de un mejor estado de forma de partida que el caminar.

¿CÓMO?

Debe ser una actividad gradual, comenzando por 20 minutos con música e intensidad moderada para ir progresivamente aumentando la intensidad de la música y el movimiento corporal, al mismo tiempo nos divertirá



<https://www.google.com.ec/search?q=BAILOTERAPIA&newwindow....>

Cuadro N°15: Bailar.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Natación.

La natación es el **movimiento y/o desplazamiento del cuerpo a través del agua** mediante el uso de las extremidades corporales y de forma coordinada.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar nuestra resistencia física**. Para las personas que padezcan sobrepeso es ideal, ya que el hecho de que se practique en el medio acuático hará que no cargaremos todo nuestro cuerpo sobre la espalda y las piernas, evitando lesiones en articulaciones.

¿CÓMO?

Realizar series 200 a 800 metros continuos libres con lapsos de 30 sg a 1min. Según el rendimiento gradual, e ir aumentando progresivamente la distancia mejorando la técnica de natación tanto en la respiración como en la coordinación.



<https://www.google.com.ec/search?q=natacion...>

Cuadro N°16: Natación.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Ciclismo.

El **ciclismo** es un deporte que implica el uso de la bicicleta para recorrer circuitos al aire libre, o en pista cubierta.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar nuestra resistencia física**, aparte que es un deporte divertido y que evita ayudando a combatir el estrés.

¿CÓMO?

Realizar distancias en bicicleta de 15 a 30Km, con casco y en un lugar o pista segura sin peligros, ir aumentando progresivamente, o bicicleta en el gimnasio.



Cuadro N°17: Ciclismo.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Trotar y correr.

- Carrera continua uniforme.
- Carrera continúa variable.
- Farlec sueco “juego con velocidad”.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar nuestra resistencia física**, trotar quema grasas, (trotar es despacio), correr rápido es más bien para hacer condición física es decir para tener más aguante y tener un corazón fuerte.

¿CÓMO?

Trota al menos 20 minutos, tres veces por semana, de igual realiza carreras cortas durante con velocidad mínima o moderada 20 minutos con tiempos de descanso si se requiere, ir aumentando si se requiere progresivamente.



Cuadro N°18: Trotar y Correr.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Deportes y juegos.

Es una actividad física y lúdica el cual nos mantiene saludables divirtiéndonos y quitándonos el estrés.

¿PARA QUÉ?

Nos ayuda a **ganar resistencia física**, además de ganar flexibilidad y coordinación.

¿CÓMO?

Diviértete sin dejar de hacer ejercicio con **deportes** como baloncesto, futbol, voleibol, ecuaboley, entre otros.



Cuadro N°19: Deportes y juegos.

Creado por: Wilson Ortiz.

Planificar los entrenamientos para ganar resistencia

Después de conocer que actividades y que ejercicios puedes realizar para ganar mayor resistencia física, debes planificar, lo primero que hay que hacer es **elegir los días de la semana para entrenar**. Para empezar con 3 días a la semana serán suficientes, luego podemos pasar a cuatro o cinco dependiendo de los nuevos objetivos que nos planteemos. Siempre dejaremos **un** día de descanso y dos días después del que consideremos más intenso.

Hay que empezar con poco volumen, es decir, una distancia semanal que nuestro cuerpo pueda asumir y con el que no nos sintamos fatigados en exceso. Unos **6-10km semanales si empiezas de cero** está bien y si tienes algo de base puedes comenzar por 15-20km/semana. Después cada semana podemos incrementar ese kilometraje un 5-10%.

Importante **no hacer** todos los **días lo mismo**, suele ser un error común salir a correr una cierta distancia a un ritmo siempre igual, semana tras semana. Al principio irá bien pero después de un tiempo nuestro cuerpo se acostumbrará a esto y acabaremos por no mejorar y aburriéndonos de correr. Cada día el entreno será diferente: un día para correr largo y suave, otro para correr menos distancia pero a mayor velocidad y otro día de series.

Un ejemplo semanal para alguien que empiece a correr puede ser el siguiente:

- Lunes: correr **2 km a ritmo suave** con el que no acabe muy fatigado.
- Martes: descanso.
- Miércoles: trote de calentamiento más **5 series de 300 metros** a ritmo intenso
- Jueves: descanso.
- Viernes: correr **1 km a un ritmo vivo**, con el que acabemos algo fatigados pero no por los suelos
- Sábado: descanso.
- Domingo: descanso.

Después como hemos dicho podemos **aumentar cada semana un 5-10% el kilometraje** y la velocidad de carrera, algo que sobre todo va a depender de las posibilidades de cada uno. Lo importante es no estancarse en distancia ni en ritmo, variando semanalmente ambos parámetros del entrenamiento, aunque sea de forma ligera.

3.2. FUERZA.

1.1 PORTA (1988), define la fuerza como **“la capacidad de generar tensión intramuscular”**. La fuerza como capacidad física **BÁSICA** se define como la capacidad de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento.

¿Cómo mejorar la Fuerza?

NOTA: Se toma en cuenta el uso de un cinturón de seguridad y una correcta postura del cuerpo para realizar los ejercicios.

Para mejorar la fuerza se realiza las siguientes actividades físicas:

ACTIVIDAD: Autocargas.

Consiste en el trabajo con el propio peso corporal, siendo la forma básica de entrenar la fuerza.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar la fuerza** corporal en general y de los diferentes músculos del cuerpo.

¿CÓMO?

Con el propio peso del cuerpo, se realiza flexiones de brazos, abdominales, zancadas, etc. Se realiza series de 3 de 15 repeticiones cada una un día puede hacer fuerza de las parte superior del cuerpo y otro día de las extremidades inferiores, o ir alternando el trabajo de los diferentes músculos, ir aumentando de a poco.



Cuadro N°20: Autocargas.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Trabajo de la fuerza por parejas.

Se realiza trabajos de fuerza por pareja a la vez que resulta divertido y se controla de una mejor manera la ejecución del ejercicio.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar la fuerza** corporal en general y de los diferentes músculos del cuerpo.

¿CÓMO?

En parejas y con el peso del cuerpo, se realiza flexiones de brazos, abdominales, zancadas, etc. Con ayuda de una pareja de una forma lúdica, realizar series y repeticiones según corresponda y por sentido común.

<https://www.google.com.ec/search?q=ejercicios+de+fuerza+por+parejas...>



Cuadro N°21: Trabajo de la fuerza por parejas.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Circuitos.

El circuito es un tipo de entrenamiento que consiste en un **grupo de actividades que aluden a un número de estaciones seleccionadas y posicionadas** alrededor de una instalación, son visitadas en rápida secuencia.

¿PARA QUÉ?

Para **ganar fuerza**, a más que se gana potencia.

¿CÓMO?

Se realiza los ejercicios físicos de fuerza individualmente o por pareja pero en circuito por **tiempo o repeticiones.**



1



2



4



3

Cuadro N°22: Circuitos.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Multisaltos.

Los multisaltos son, como su nombre lo indica, saltos múltiples.

¿PARA QUÉ?

Para **ganar fuerza explosiva y musculatura en las piernas**, así como también se gana velocidad.

¿CÓMO?

Se realiza multisaltos solos o por parejas con series de **4 a 5, con repeticiones de 15 cada una** con pies juntos y en un obstáculo de 50cm para personas que empiezan la actividad física, y de la misma manera con una sola pierna e intercambiar pero saltos en longitud, ir aumentando la altura del obstáculo y la longitud así como las repeticiones y series progresivamente.



<https://www.google.com.ec/search?q=multisaltos&newwindow...>

Cuadro N°23: Multisaltos.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Cargas o pesas.	
Actividad física en la que para ganar fuerza se utiliza cargas o pesas, aumentando así el nivel de dificultad para aumentar la fuerza, pero con mejores resultados.	
¿PARA QUÈ? Para ganar fuerza y potencia tanto en el tren superior como en el inferior.	¿CÓMO? 1. Primera y segunda semana. 2 series de 12 repeticiones cada una. 2. Tercera y cuarta semana. 3 series de 12 repeticiones cada una. 3. Para los abdominales, realizar tantas repeticiones como se pueda. Ejercicios correspondientes a esta primera etapa de entrenamiento son: a) <u>Pecho. Press en banco plano.</u> b) <u>Espalda. Polea al pecho</u> c) <u>Bíceps. Curl de bíceps alterno con supinación</u> d) <u>Tríceps. Extensión vertical alternada con mancuernas.</u> e) <u>Hombros. Press militar con barra.</u> f) <u>Piernas. Sentadillas</u> g) <u>Abdominales Flexiones abdominales o Crunches.</u> Aumentar progresivamente medida que se observa los beneficios sin olvidar la correcta posición en la ejecución de los ejercicios o con ayuda de un profesional.



a



b



c



d



e



f



g





Cuadro N°24: Cargas o Pesas.

Creado por: Wilson Ortiz.

3.3 VELOCIDAD.

Es importante saber que esta acción motora, en una aceleración máxima, en un espacio determinado, en el menor tiempo posible manteniendo una buena coordinación y equilibrio con elementos de trabajo propios del deporte que practique.

¿Cómo mejorar la Velocidad?

Para mejorar la velocidad se realiza las siguientes actividades físicas:

ACTIVIDAD: Saltos dobles y progresión.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar la velocidad..**

¿CÓMO?

Haz de 4 a 6 series. Colócate con los pies juntos y salta hacia delante haciendo hincapié no en la longitud del salto, **sino en despegar lo más rápidamente posible**, también se puede realizar este ejercicio saltando la cuerda rápidamente.

Aumentar las series y frecuencia progresivamente.



[https://www.google.com.ec/search?q=saltos.](https://www.google.com.ec/search?q=saltos)

Cuadro N°25: Saltos dobles y progresión.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Carrera de velocidad.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar la velocidad,** coordinación agilidad.

¿CÓMO?

Dos o tres veces a la semana tienes que hacer velocidad. Haz de 4 a 6 series de entre 100 y 150 metros en las que hagas la última mitad de la distancia a tu máxima velocidad.

Si no eres capaz de terminar a tope haz un poco más corta la fase en la que vas a toda velocidad.

Ir aumentando progresivamente las series y las distancias y mejorando el tiempo.



Cuadro N°26: Carrera de velocidades.

Creado por: Wilson Ortiz.

ACTIVIDAD: Carrera con “Pies rápidos”.

¿PARA QUÉ?

Para **mejorar la velocidad**, al igual que coordinación y agilidad.

¿CÓMO?

Imagínate que has de correr sobre llamas y carbón, de modo que el contacto del pie sea lo más breve posible, pisando sólo con el ante pie.

Una manera interesante de hacer este trabajo es intercalándolo en tu carrera normal: cada 2 km puedes hacer de 30 a 50 "zancadas veloces" elevando rodillas a tope como si el suelo quemara y tocando el suelo el menor tiempo posible, o hacerlo en gradas.



<https://www.google.com.ec/search...>



Cuadro N°27: Carrera con pies rápidos.

Creado por: Wilson Ortiz.

3.4 FLEXIBILIDAD

Según HAHN (Citado por Padial, 2001), la **Flexibilidad** es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible. Otros autores la denominan “**Amplitud de Movimiento**”.

¿Cómo ganar flexibilidad?

Al estirar los músculos estamos mejorando nuestra flexibilidad y agilidad. Además mejoramos nuestra circulación, nos ayuda a evitar daños musculares durante las rutinas de ejercicio y previene dolores musculares y tensiones. Nos ayuda a relajarnos y hasta hay quienes dicen que nos ayuda a conectarnos con nuestro nosotros mismo, el interior.

La flexibilidad es un símbolo de juventud, está asociada con la coordinación y la fortaleza que caracteriza nuestra juventud. Para ser flexibles es necesario o tener un trabajo que nos mantenga flexibles como la danza o hacer ejercicios de flexibilidad o estiramiento. Estos ejercicios deben de ser parte de toda rutina de ejercicios.

Un cuerpo flexible es un cuerpo sano. Cuando los músculos se vuelven menos flexibles se sienten tensión y la circulación disminuye llevando menos oxígeno a estos músculos siendo esta la causa de dolores y querellas. La falta de flexibilidad puede estar relacionada con mala postura y curvaturas en la espalda.

Los ejercicios de flexibilidad son generalmente ejercicios de ritmo despacioso, coordinados y precisos manteniendo una respiración normal. Son ejercicios que siguen nuestros límites y nuestro propio ritmo. Por estas razones es que son tan relajantes. Cada ejercicio debe de hacerse estirándose hasta que se sienta tensión en los músculos que se están trabajando y esta posición se mantiene de 20 a 30 segundos. Al principio los músculos se sienten tensos pero a medida que sostiene el ejercicio el músculo se relaja.

CUÁDRICEPS



FEMORAL



ZONA LUMBAR Y GLÚTEO



GEMELO



ADUCTORES



BICEPS FEMORAL



GLÚTEO



ADUCTOR



ABDOMINALES Y LUMBARES



BICEPS – TRICEPS



PECTORALES – DORSALES – BICEPS-TRICEPS



6.9.5. METODOLOGÍA MODELO OPERATIVO

FASES	OBJETIVOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO	RESPONSABLES
Sensibilización	Sensibilizar a los elementos policiales sobre la necesidad de tener el Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.	Socialización de trabajo para la integración de la temática	Proyector Presentación Memory flash Presentación	Noviembre 2014	Autor de la Propuesta y autoridades policiales.
Capacitación	Capacitar a los elementos policiales sobre la importancia del Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.	Entrega análisis y sustentación del manual para el desempeño físico	Proyector Presentación Memory flash Presentación	Diciembre 2014	Autor de la Propuesta y autoridades policiales.
Ejecución	Aplicar con los elementos policiales los conocimientos adquiridos en el manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.	En la institución socializar el manual.	Institución policial	Enero Febrero Marzo 2014	Autor de la Propuesta y autoridades policiales.
Evaluación	Determinar el grado de interés y participación en la aplicación del manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.	Diseñar los instrumentos Aplicar los instrumentos Socializar el informe	Encuesta Proyector Material de oficina	Abril Mayo 2014	Autor de la Propuesta y autoridades policiales.

Cuadro N°28: Metodología del modelo operativo

Elaborado por: Wilson Ortiz

6.9.6. ADMINISTRACIÓN

Esta propuesta esta direccionada por Wilson Fernando Ortiz Cevallos y bajo la coordinación del Dr. Joffre Venegas y los señores revisores Docentes de la Universidad Técnica de Ambato, a su vez para el manejo del “Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial” estará previsto el respectivo asesoramiento de los señores revisores, por cuanto será los mismo quienes facilitarán los temas indicados en la propuesta.

ACCIÓN	RESPONSABLE
Sensibilización	Autoridades de la Institución policial.
	Equipo evaluador.
Período de Capacitación	Wilson Fernando Ortiz Cevallos.
Socialización del Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.	Wilson Fernando Ortiz Cevallos.
Evaluación	Autoridades de la institución. Oficiales. Clases y Policías.

Cuadro N°29: Administración.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

6.9.7. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
¿Quiénes solicitan evaluar?	Autoridades, investigador, oficiales, clases y policías
¿Por qué evaluar?	Conocer el grado de aceptación del Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial.
¿Para qué evaluar?	<ul style="list-style-type: none"> • Para conocer si la propuesta dio resultados positivos. • Para conocer si con la propuesta se evita lesiones y se desarrolla mejor las capacidades físicas.
¿Qué evaluar?	La funcionalidad del Manual básico de la preparación física acorde a la formación policial, de modo que los instructores tengan una guía para la preparación y actividad física del personal policial, dirigido a la Subzona Tungurahua N°18.
¿Quién evalúa?	<ul style="list-style-type: none"> • Investigador. • Autoridades policiales. • Oficiales, clases y policías.
¿Cuándo evaluar?	Permanentemente.
¿Cómo evaluar?	Observación, encuestas dirigidas al personal policial de la Subzona Tungurahua N°18.
¿Con qué evaluar?	Cuestionarios.

Cuadro N°30: Previsión de la evaluación.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

BIBLIOGRAFÍA

- BLANCO Nespereira Alfonso, “Mil ejercicios de preparación física” (2 Vol).
- PROAÑO Luis, (UTA) “La actividad física y su valor en el desarrollo policial del G.O.E. del Comando de Policía n°.9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua.
- VARGAS Jorge, (UTA) “Asesoramiento deportivo para la formación y capacitación de las personas vinculadas con el deporte de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua”
- GOBIERNO Nacional de Ecuador, “Constitución Política del Ecuador-2008 Capítulo segundo - Derechos del buen vivir - Sección quinta Educación.”
- Dr. MOSQUERA Congo Leonardo (pág. 16 de su obra Vida Saludable con Ejercicio).
- SÁNCHEZ Bañuelos (1996)
- BECERRO Marcos (1989),
- MALINA Y BOUCHARD (1991)
- JIMÉNEZ Javier y DÍAZ Manuel, “DICCIONARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN PRIMARIA”
- PEDRAZ Vicente,” Ciencias de la Educación Física dentro de las Ciencias de las Actividades Físicas”
- DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (DRAE) definición de Educación Física
- INSTITUTO NACIONAL DE ARTRITIS Y ENFERMEDADES MUSCOESQUELÉTICAS Y DE LA PIEL, Artículo sobre “Lesiones Deportivas”
- MEDLINE Plus, “Lesiones en las piernas”
- LÓPEZ Capapé, “Artículo sobre lesiones deportivas”
- GÉSESES la biblia, ” Creación del hombre”
- CARVAJAL, Néstor; Régulo (macro) Publicado por AHM| Etiquetas: TRABAJO MUSCULAR.

- LA ROSA, Edelmira G (2000) "Metodología Cuantitativa"
- LEVIN & RUBIN (1996). "Población"
- VIVANCO, Ketty (2004). "Encuesta"
- GERIBETH (2011, págs. 6-7-8) "Tipos de Manuales"
- DIAS, F. (1981) Medición y Evaluación de la Educación Física y Deportes. Edición Inversora Copy SA, Caracas.

LINK Y WEBGRAFÍA

- <http://www.monografias.com/salud/deportes>. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- (<http://definicion.mx/cultura-fisica/Tambien>)
- <http://html.rincondelvago.com/acondicionamiento-y-actitudes-fisicas.html>
- <http://deporte.uncomo.com/articulo/como-mejorar-mi-resistencia-fisica-21099.html#ixzz2ujKVjbPO>
- <http://www.monografias.com/trabajos88/que-es-hombre/que-es-hombre.shtml#ixzz36Aum69bQ>
- <http://definicion.de/salud>
- (<http://www.vitonica.com/carrera/como-entrenar-para-ganar-resistencia-corriendo>)
- <http://aula2.el-mundo.es> / <http://www.pulevasalud.com>
- (http://www.niams.nih.gov/portal_en_espanol/Informacion_de_salud/Lesiones_deportivas/default.asp).
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/kneeinjuriesanddisorders.htm>
- (<http://www.doctorlopezcapape.com/traumatologia-deportiva-tendon-aquiles.php>(2010, 10). Importancia De La Preparación Física En El Trabajo De Campo De Los Policías Adscritos Al Comando Del Municipio Guayabal Estado Guárico.
- BuenasTareas.com. Recuperado 10, 2010, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/Importancia-De-La-Preparacion-Fisica-En-El-Trabajo-De-Campo-De-Los-Policias-Adscritos-Al-Comando-Del-Municipio-Guayabal-Estado-Guarico>

- <http://www.nnc.mx/notas/101451.php>
- <http://definicion.mx/cultura-fisica/#ixzz33oNtE6CV>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Educaci%C3%B3n_f%C3%ADsica
- <https://www.google.com.ec/search?Fhabilitacioneducacionfisica.blogspot.com%252F%3B400%3B330>
- <https://www.google.com.ec/search?q=actividad+f%C3%ADsica>
- <https://www.google.com.ec/search?q=actividad+f%C3%ADsica..>
- [http://www.saberespractico.com/estudios/cultura-general/principales-huesos-del-cuerpo-humano/.](http://www.saberespractico.com/estudios/cultura-general/principales-huesos-del-cuerpo-humano/)
- <https://www.google.com.ec/search?q=musculos+mas+importantes+del+cuerpo+humano>
- <https://www.google.com.ec/search?q=CAMINAR&newwindow...>
- <https://www.google.com.ec/search?q=BAILOTERAPIA&newwindow...>

ANEXOS:

ANEXO 1

INSTITUCIONALES:.....SUZONA TUNGURAHUA N° 18

Universidad Técnica de Ambato.

HUMANOS:.....Investigador.

Director de Tesis.

MATERIALES:.....Tecnológicos.

De escritorio

Bibliográficos, otros.

ECONÓMICOS.....Financiados por el Investigador.

RUBROS DE GASTOS	VALOR
1. Elaboración del Perfil	\$ 80,00
2. Desarrollo del CAP-I-II	\$100,00
3. Desarrollo del CAP III y IV	\$90,00
4. Análisis e Interpretación de resultados	\$100,00
5. Presentación del I Borrador	\$60,00
6. Presentación del informe Final	\$200,00
7. Transporte y Alimentación	\$200,00
8. Imprevistos	\$100,00
9. Manual	\$150,00
TOTAL:	\$U.S.D. 1080,00

Cuadro N°: Presupuesto.

Elaborado por: Wilson Ortiz.

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE PREGUNTAS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Encuesta dirigida los Elementos Policías de la Subzona Tungurahua N° 18.

Objetivo: Recopilar información acerca de la Actividad Física y las lesiones más comunes de los miembros inferiores en los elementos policiales de la Sub zona Tungurahua N°18.

Instrucciones:

- Escriba dentro del paréntesis una X en la respuesta que considere la apropiada.
- Responda con toda la libertad y sinceridad.

CUESTIONARIO:

1. ¿Considera que la actividad física y el ejercicio inciden en el trabajo y la labor diaria?

SI..... ()

NO..... ()

2. ¿Considera usted que tres veces por semana es necesario para desempeñarse correctamente en la labor diaria?

SI..... ()

NO..... ()

3. ¿Considera usted que las mañanas es el horario ideal para la práctica del trote y otros deportes en beneficio para la salud?

SI..... ()

NO..... ()

4. ¿Existen horarios para la práctica de su Actividad Física y los deportes?

SI..... ()

NO..... ()

5. ¿Las lesiones o molestias que más le afectan, son en sus miembros inferiores y músculos?

SI..... ()

NO..... ()

6. ¿Considera usted que las Lesiones de sus miembros inferiores son producto de la instrucción y formación policial?

SI..... ()

NO..... ()

7. ¿Posee un tratamiento profesional y adecuado para tratar sus lesiones y molestias?

SI..... ()

NO..... ()

8. ¿Considera usted que son importantes charlas y capacitación para la práctica de la instrucción formal y para la prevención de las lesiones?

SI..... ()

NO..... ()

9. Consideras que la Institución Policial debe tener personal capacitado para impartir la actividad física y la prevención de lesiones?

SI..... ()

NO..... ()

ENCUESTADOR: Wilson Ortiz Cevallos.

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN ES MUY IMPORTANTE.

ANEXO 3

**LISTADO DEL PERSONAL POLICIAL ENCUESTADO DE LA SUBZONA
TUNGURAHUA N° 18.**

1.	TNTE.	ZAPATA ORTIZ WILMER ANDRES	1720113438
2.	CBOP	MORÁN MORÁN LIDIA JIMENA	1002543666
3.	SGOP.	ILAÑO MOPOSITA MARIO BOLIVAR	
4.	SGOP.	PILAMUNGA QUILLY ANGEL POLIVIO	
5.	SGOS.	DIAZ ARANDA CARLOS RAUL	
6.	SBOP.	CURI MELENDEZ EDUARDO GONZALO	0200671048
7.	SBOP.	CUNDULLE GUAMANI MARCO ENRIQUE	0501338164
8.	SBOP.	SAILEMA SAILEMA SEGUNDO OCTAVIO	1801354489
9.	SBOS.	CABRERA ORDOÑEZ FRANCO VICENTE	1705059937
10.	SBOS.	CALVACHE TOAPANTA BOLIVAR GILBERTO	1801718527
11.	SBOS.	CHICAIZA NINACURI LUIS ALBERTO	1801678143
12.	SBOS.	MALLITASIG CAIZA CESAR JAIME	0501296404
13.	SBOS.	SISALEMA CHACHIPANTA CARLOS WILFRIDO	1801818657
14.	SBOS.	AGUILAR CABEZAS EDGAR JOSELITO	1802043446
15.	SGOP.	CHANGO CHUCURI HUGO TRAJANO	1802836526
16.	SGOP.	CHANGOLUISA GALLO HUGO EFRAIN	0501579288
17.	SGOP.	CISNEROS VARGAS LUIS ALVARO	1802092724
18.	SGOP.	CONSTANTE SAQUINGA ANGEL MARIA	1801849157
19.	SGOP.	GAMBOA VIZUETE MARIO HERNAN	1802188928
20.	SGOP.	PUNINA CHIMBORAZO LUIS ALFREDO	0201258332
21.	SGOP.	SANDOVAL CORTEZ DIEGO MAURICIO	0502022379
22.	SGOP.	SERRANO BAÑO WASHINGTON HERNAN	0501673792
23.	SGOP.	SILVA NARANJO CESAR EDMUNDO	0501903207
24.	SGOP.	TUALOMBO CAISAGUANO MARCOS VINICIO	0201233467

25.	SGOP.	TORRES FONSECA ROMULO GONZALO	0501624282
26.	SGOP.	VISCARRA VISCARRA EDWIN HIPOLITO	0602582736
27.	SGOS.	ACOSTA PAUCAR ANGEL DAVID	1802811289
28.	SGOS.	ALCOCER ORTIZ MILTON MARCELO	0501605984
29.	SGOS.	ARCOS PEREZ RICARDO ISAIAS	1802685006
30.	SGOS.	ARIAS CANDILEJO PABLO MISAEL	0201298130
31.	SGOS.	ASQUI ASQUI CARLOS ENRIQUE	0602881880
32.	SGOS.	CABEZAS CORDOVA WASHINGTON WILFRIDO	1802611556
33.	SGOP.	CAÑAR BASANTES JORGE ANIBAL	1802038024
34.	SGOS.	CARRASCO MONTERO HUGO MARCELO	1500500754
35.	SGOS.	CHUCURI ROJANO MARCO EFRAIN	1803068533
36.	SGOS.	CORDOVILLA ALTAMIRANO ADUMIN CIDON	1802735702
37.	SGOS.	LARA GAVILANEZ OSWALDO IVAN	1802694370
38.	SGOS.	LÓPEZ LÓPEZ MAURO VINICIO	0602262784
39.	SGOS.	MANOBANDA PAUCAR HUGO VINICIO	1802855195
40.	SGOS.	MORALES RAMOS GALO FERNANDO	1802718237
41.	SGOS.	NASIMBA PAUCAR LUIS RAMIRO	1712128949
42.	SGOS.	PAZMIÑO CASTILLO WASHINGTON DANILO	0201345386
43.	SGOS.	PEÑAFIEL JUAN MANUEL	0201513710
44.	SGOS.	PILCO PILCO VICTOR FLORESMILO	1802548030
45.	SGOS.	QUILAPANTA AGUIRRE JUAN MANUEL	0501870745
46.	SGOS.	QUINGA ALAJO DARWIN IZANDRO	1802816361
47.	SGOS.	QUISPE ACOSTA CARLOS ELOY	1802815652
48.	SGOS.	SAGÑAY AUCANCELA LUIS ALBERTO	0602579351
49.	SGOS.	YAMBAY CONTERO ANGEL BOLIVAR	0602663189
50.	CBOP.	ACOSTA TIGSE LUIS FREDDY	0502345549

51.	CBOP.	AMAGUAYA BARRIONUEVO MARCO VINICIO	0603751199
52.	CBOP.	ANGULO CHABLAY PAUL MAURICIO	0502974694
53.	CBOP.	ARTEAGA MAZON DARWIN ELADIO	0201690252
54.	SGOS.	BALLADARES ZAMORA LEONARDO GEOVANNY	1802930964
55.	CBOP.	BENALCAZAR SOLIS LUIS MARCELO	1802997203
56.	CBOP.	CAMACHO YANEZ EDWIN GABRIEL	0201476306
57.	CBOP.	CANDILEJO MORALES DANIEL JANONY	1803734225
58.	CBOP.	CHATO NUELA WILMER DANILO	1803287026
59.	CBOP.	CHATO QUINGA FLAVIO ROBERTO	1803155165
60.	CBOP.	CHIMBORAZO CHIMBORAZO ANGEL GONZALO	1802985422
61.	CBOP.	CHIMBORAZO MANOBANDA VICTOR WILFRIDO	1803745197
62.	CBOP.	CHOLO PAREDES FANNY ANGELICA	1802928349
63.	CBOP.	CORDOVA LOPEZ JORGE EDUARDO	1803734209
64.	CBOP.	CUNALATA TIPANTASI SERGIO MESIAS	1803380649
65.	CBOP.	DIAZ FLORES CARLOS PATRICIO	1002012308
66.	CBOP.	FAJARDO RAMIREZ ELCIO DAMIAN	1103756563
67.	CBOP.	FREIRE ARIAS CARLOS IVAN	0603186032
68.	CBOP.	FREIRE SANCHEZ DIEGO VINICIO	1803531225
69.	CBOP.	GAIBOR BARRAGAN CARLOS AURELIO	0201572179
70.	CBOP.	GALVEZ LOGROÑO LUIS GERARDO	0502293806
71.	CBOP.	GARCIA ROMERO DANNY BLADIMIR	1803851508
72.	CBOP.	GONZALEZ ARTEAGA LUIS ALBERTO	0201813359
73.	CBOP.	GUAMAN CAYAMBE NELSON VALENTIN	0603848144
74.	CBOP.	GUERRERO MIRANDA MILTON NAZARIO	1803594991
75.	CBOP.	HARO FRUTOS RAUL NARCISO	1803748365
76.	CBOP.	JARAMILLO CANDO SANTIAGO ALEJANDRO	1600380800

77.	CBOP.	JARA VILLACRES CARLOS MANUEL	0603402892
78.	CBOP.	LALALEO CHICAIZA HOLGUER RUBEN	1803825817
79.	CBOP.	LASLUIZA PANTOJA JAIME TRAGANO	1803535408
80.	CBOP.	LOZADA SALCEDO DIEGO ARMANDO	1803700069
81.	CBOP.	MAZAQUIZA MOPOSITA BYRON DAVID	1803424181
82.	CBOP.	MENA ERAZO JAIRO DAMIAN	0502219702
83.	CBOP.	MENDOZA BARRIGA WUALTER GABRIEL	1803451614
84.	SGOS.	MEZA ARIAS NIXON PABLO	1802877256
85.	CBOP.	MOLINA AQUINO LUIS HOMERO	0502601347
86.	CBOP.	MOLINA SANTIANA CESAR ADOLFO	1803204286
87.	CBOP.	MOPOSITA YANCHATIPAN HIPOLITO JAVIER	1803734431
88.	CBOP.	MORENO VILLACIS DARWIN ORLANDO	1803146743
89.	CBOP.	MORETA LOZADA MILTON MARCELO	1803463262
90.	CBOP.	MOYA BONILLA ERICK RICARDO	1803801321
91.	CBOP.	MOYOTA CHINLLE FABIAN DARWIN	0603606617
92.	CBOP.	MUÑOZ GUZMAN MIGUEL ACENCIO	0602671984
93.	CBOP.	NINACURI ROBALINO ANGEL VINICIO	1803471174
94.	CBOP.	OCHOA CALI JOSE ALBERTO	1803546173
95.	CBOP.	OROZCO CARRASCO VICTOR MAURICIO	0602363319
96.	CBOP.	PALATE TORRES SEGUNDO GEOVANNY	1802844652
97.	CBOP.	PANATA POMA DENIS VINICIO	0201696648
98.	SGOS.	PEREZ TENE JHIMMY OSWALDO	0602786022
99.	CBOP.	PIMBOZA CHICAIZA EDISON GEOVANNY	1803542909
100.	CBOP.	PINA PALAG SEGUNDO MANUEL	0602618332
101.	CBOP.	PINGOS TACURI JUAN RUBERTO	0604057042
102.	CBOP.	QUEZADA ESPIN ANGEL PATRICIO	0603185596

103.	CBOP.	QUINALUIZA MOYA WILSON FERNANDO	1803888294
104.	CBOP.	QUINALUIZA PILCO FRANK HENRY	1803700119
105.	CBOP.	QUISHPE LOPEZ MARCO ISAIAS	1803793247
106.	CBOP.	ROJANO CONSTANTE MARCO POLO	0603057597
107.	CBOP.	SANCHEZ ACOSTA FABIAN FERNANDO	1803238730
108.	CBOP.	SANGACHA ARELLANO DUVAL MIGUEL	0201543071
109.	CBOP.	SANTAFE CHICAIZA AMILCAR ISAIAS	1803134640
110.	CBOP.	SILVA NARANJO WILSON GEOVANNY	0502241912
111.	CBOP.	SILVA PROANO CARLOS VINICIO	1803135696
112.	CBOP.	SILVA VILLACRES VICTOR DAVID	1803593472
113.	CBOP.	SISALEMA CHACHIPANTA POLO GEOVANNY	1802904852
114.	CBOP.	TINITANA TINITANA LIDER PATRICIO	1103969992
115.	CBOP.	TISALEMA CHAGLLA CARLOS JAVIER	1802434538
116.	CBOP.	TOAPANTA DUCHI SEGUNDO GILBERTO	0603422460
117.	CBOP.	TOAPANTA LLUGSHA DARWIN VINICIO	1803447273
118.	CBOP.	TOBAR TOSCANO BAYRON PATRICIO	1803668530
119.	CBOP.	TOCTAQUIZA HINOJOSA FREDDY PATRICIO	1803297470
120.	CBOP.	TORRES BUSTOS ALVARO VLADIMIR	1803741600
121.	CBOP.	TUAPANTA YAMBAY JOSE RAUL	0201475506
122.	CBOP.	VELEZ SACON STALIN NARCISO	1308124047
123.	CBOP.	VILLACIS LASCANO JAVIER ROLANDO	1803317393
124.	CBOP.	YACHIMBA GUACHI JOSE MIGUEL	1803341518
125.	CBOP.	YACHIMBA GUACHI MARIO FERNANDO	1803568227
126.	CBOP.	YACHIMBA GUACHI WILSON AUGUSTO	1803341500
127.	CBOP.	YUGCHA CHILQUINGA LUIS FREDY	0502788227
128.	CBOP.	YUQUI CAZCO CARLOS RAMIRO	0603532375

129.	CBOS	AGUAS GARCES HECTOR LEOPOLDO	1803490729
130.	CBOS	BASANTES BASANTES CRISTIAN SANTIAGO	1803607595
131.	CBOS	CHISAGUANO TAPE CRISTIAN MAURICIO	0201829926
132.	CBOS.	ACOSTA SILVA HERMEL LEON	1803522463
133.	CBOP.	ANALUISA GUERRERO OSCAR PATRICIO	1803611530
134.	CBOS.	AUCAPIÑA ROJANO FRANKLIN ORLANDO	1803868312
135.	CBOS.	BARRIGA TISALEMA BRAULIO ISMAEL	1803823929
136.	CBOS.	CAISAGUANO CHUQUIANA OSCAR ABEL	1804110854
137.	CBOS.	CAIZA TONATO OSCAR GEOVANNY	1803258373
138.	CBOS.	CHAFLA TUQUINGA CESAR GUSTAVO	0604440867
139.	CBOS.	CHANGO ORTIZ DIEGO FERNANDO	1804011623
140.	CBOS.	CHERREZ ORTIZ EDWIN VINICIO	1717000911
141.	CBOS.	CISNEROS GUERRERO CHRISTIAN JAVIER	1803791779
142.	CBOS.	CUNALATA TIPANTASI JOSE ABRAHAN	1803617925
143.	CBOS.	ESQUIVEL QUISIMALIN DARIO XAVIER	1803312535
144.	CBOS.	GAVILANEZ YUNAPANTA WILLIAN PATRICIO	0201781127
145.	POLI.	AGUAGUIÑA CHICAIZA FREDDY JAVIER	1804973178
146.	POLI.	CACERES GUALPA LUIS EDUARDO	1804463253
147.	POLI.	JEREZ CHICAIZA WILLIAM WILFRIDO	1803701828
148.	POLI.	MENDEZ TIBAN DIEGO FABRICIO	1803756905
149.	POLI.	ORTIZ BASANTES HUGO FABIAN	1803836095
150.	POLI.	PAUCAR TUAREZ CRISTOBAL ROGELIO	1804107462
151.	POLI.	FIALLOS MORENO CHRISTIAN VINICIO	1805196449
152.	POLI.	FREIRE GAMBOA ROMULO ERNESTO	1804029260
153.	POLI.	SANCHEZ COELLO GUIDO FABIAN	1804443750
154.	POLI.	PICO GALARZA JIMMY PAUL	1804647889

155.	POLI.	MESTANZA PAREDES JOHN HERMEL	1804464715
156.	POLI.	SELLAN DURAN CHRISTIAN FERNANDO	1600669624
157.	POLI.	PICO GALARZA CARLOS GABRIEL	1804809794
158.	POLI.	CHILUIZA CHILQUINGA NEY PAUL	1805200241
159.	POLI.	FAVICELA GAVILANEZ ALEX ROBERTO	1804457800
160.	POLI.	MASABANDA REDROBAN EDGAR FABIAN	0503354565
161.	POLI.	MACHUCA PERALTA EDISSON FABIAN	0604886234
162.	POLI.	SAQUINGA LAGUA EDWIN ROLANDO	1805279054
163.	POLI.	HERRERA GALLEGOS ROMMEL ALVARO	1804383568
164.	POLI.	ARAUJO COLLAY WILMAN ASDRUBAL	1804737342
165.	POLI.	ARCOS JACOME DIEGO RICARDO	1804099123
166.	POLI.	BANDA TURUSHIMA FAUSTO RODRIGO	1804512489
167.	POLI.	BOMBON MARTINEZ EDISSON HERNAN	1804148805
168.	POLI.	BONILLA ROBALINO CHRISTIAN LEONEL	1805049408
169.	POLI.	CHICAIZA MORETA CRISTIAN MAURICIO	1805039268
170.	POLI.	CHIPANTIZA MASAQUIZA FERNANDO VLADIMIR	1804277950

ENCUESTADOR: Wilson Ortiz Cevallos.

ANEXO 4

FICHA PARA REALIZAR TEST DE CONDICIÓN FÍSICA PARA EL PERSONAL
DE LA POLICÍA NACIONAL DEL ECUADOR.

PRUEBAS	BASE	PUNTOS	MÁXIMO	PUNTOS
100 M. VELOCIDAD (M)				
60 M. VELOCIDAD (F)				
ABDOMINALES (M y F)				
FLEXIONES DE BARRA (M)				
12' CARRERA CONTINUA (M y F)				
25 M. NATACIÓN (M y F)				

FICHA DE SEGUIMIENTO Y CONTROL DE CONDICIÓN FÍSICA

NOMBRE:

PESO:

TALLA:

	FECHA Y MARCA	FECHA Y MARCA	FECHA Y MARCA	FECHA Y MARCA	FECHA Y MARCA	FECHA Y MARCA
TEST DE COOPER 12m						
ABDOMINALES						
VELOCIDAD 60						
VELOCIDAD 100						
NATACIÓN 50m						
NATACIÓN 200m						
SALTOS HORIZONTALES						
SALTOS VERTICALES						
BARRAS						

ANEXO 5

FOTOGRAFÍAS

FOTOGRAFÍA N° 1: SUBZONA TUNGURAHUA N°18.



FOTOGRAFÍA N°2: ENCUESTA



FOTOGRAFÍA N°3: REALIZANDO UN TEST A UN POLICÍA.



FOTOGRAFÍA N°4: REALIZANDO UN EJERCICIO DE ESTIRAMIENTO PARA LA PROPUESTA.



FOTOGRAFÍA N°5: CON LA Lcda. Msc. XIMENA MIRANDA FISIOTERAPEUTA DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N° 18.



FOTOGRAFÍA 6: ENTREGA DE LA PROPUESTA al Sr. Cml. HERNÁN CABEZAS COMANDANTE DE LA SUBZONA TUNGURAHUA N°18 Acc.



