



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y
DEPORTE

**El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés de los Servidores
Policiales**

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Actividad
Física y Deporte**

Autora:

Monar Terán Fernanda Sthefanía

Tutora:

PhD. Edda Lorenzo

Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo Monar Terán Fernanda Sthefanía, con cédula de ciudadanía 0250011350, autor del trabajo de investigación titulado: El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés de los servidores policiales, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 29 de febrero del 2024



Monar Terán Fernanda Sthefanía

C.I: 0250011350

ACTA FAVORABLE – INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACION

En la Ciudad de Riobamba, a los veinte y siete días del mes de febrero de 2023, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **Fernanda Sthefanía Monar Terán** con CC: **0250011350**, de la carrera **PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado **“El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés laboral de los servidores policiales”**, por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



PhD. Edda Lorenzo
TUTOR(A)

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Titulación para la evaluación del trabajo de investigación titulado **“El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés laboral de los servidores policiales”**, presentado por **Fernanda Sthefanía Monar Terán** con CC: **0250011350**, bajo la tutoría de PhD. Edda Lorenzo; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 29 de febrero del 2024

Mgs. Susana Paz V.
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Henry Gutiérrez
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

Mgs Vinicio Sandoval
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

FIRMA

PhD. Edda Lorenzo
TUTOR

FIRMA

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Que, **Fernanda Sthefanía Monar Terán** con CC: **0250011350**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**El entrenamiento funcional y la influencia en el estrés laboral de los servidores policiales**", cumple con el **8 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de febrero del 2024



PhD. Edda Lorenzo B..
TUTOR(A)

DEDICATORIA

A Dios, fuente de sabiduría y guía constante, que me ha fortalecido en cada paso de este camino académico.

A mis queridos padres, cuyo amor incondicional y apoyo inquebrantable han sido mi mayor inspiración y motivación.

A mis abuelitos, cuyo legado de sacrificio, perseverancia y sabiduría ha sido un faro de luz en mi vida.

Y a mi querida hermana, cuyo cariño, complicidad y ánimo constante han sido un regalo invaluable en este viaje. Gracias por tu apoyo incondicional y por compartir conmigo cada paso de este camino.

Y a mi compañero de vida, cuyo amor, comprensión y aliento han sido mi roca en los momentos difíciles y mi mayor alegría en los momentos de triunfo.

A todos ustedes, les dedico este trabajo con profundo agradecimiento y amor. Su presencia en mi vida ha hecho posible este logro y cada página de esta tesis lleva impregnada su influencia y su amor. Gracias por ser mi inspiración y mi razón de ser.

Monar Terán Fernanda Sthefanía

AGRADECIMIENTO

A Dios mi padre, gracias por estar siempre ahí, guiándome, cuidando de mis pasos y dándome fuerzas para superar cada obstáculo.

A mis padres, mis héroes incondicionales, su amor y apoyo han sido mi roca en este viaje loco llamado vida.

A mis docentes, quien han sido mis guías y amigos en esta etapa gracias por enseñarme no solo lo que hay en los libros, sino también lecciones de vida que llevaré por siempre en el corazón.

A mi compañero de vida gracias por estar a mi lado en este viaje y por ser mi fuente constante de amor y apoyo.

Y a mí misma, por no rendirme nunca y por seguir adelante con toda la fuerza y la garra que tengo por no dejarse vencer de los obstáculos sin duda esta etapa fue la más bonita y de tanto aprendizaje, a mí por ser valiente.

A todos ustedes, les debo este logro y les agradezco de todo corazón por formar parte de mi historia. ¡Gracias por estar siempre ahí, haciéndome sonreír y crecer cada día!

Monar Terán Fernanda Sthefanía

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA	
ACTA FAVORABLE – INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACION	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DE TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
INDICE DE GRÁFICOS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
INTRODUCCION.....	16
1.1. Problema de investigación	17
1.1.1 Formulación del problema.....	17
1.2. Justificación.....	18
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo General	18
1.3.2. Objetivos Específicos	18
CAPÍTULO II.....	20
2. MARCO TEÒRICO	20
2.1. Antecedentes investigativos	20
2.2. Fundamentación teórica	20
2.3. Entrenamiento funcional.....	21
2.3.1 Origen	21
2.3.2 Definición	21
2.3.3 Características.....	22

2.3.4 Tipos de ejercicios funcionales.....	22
2.3.5 Servidores Policiales y el enteramiento funcional.....	22
2.3.7 Ejercicios	24
2.4. ESTRÉS.....	25
2.4.1 Definiciones según autores	25
2.4.2 Origen del estrés	25
2.4.3. Categorías	26
2.4.4. Estresores más comunes	26
2.4.4 Técnicas para evitar el estrés	27
2.4.5 Servidores Policiales y el estrés.....	28
2.4.5.1 Factores:.....	28
2.5. SERVIDORES POLICIALES.....	28
2.5.1 ¿Qué son los servidores policiales?	28
2.5.2. Servidores policiales y el Estado	29
2.5.3 La sociedad y los servidores policiales.....	30
CAPÍTULO III	32
3. METODOLOGÍA.....	32
3.1. Enfoque de investigación	32
3.2. Diseño de la investigación.....	32
3.2.1 Por el lugar.....	33
3.3. Tipo de estudio	33
3.4. Unidad de análisis	34
3.4.1 Población de estudio	34
3.4.2 Tamaño de Muestra	34
3.4.5 Técnicas	34
3.4.6 Instrumento	34
CAPÍTULO IV	36
4. RESULTADOS Y DISCUSION	36
4.1. Resultados.....	36
CAPÍTULO V	39
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	39

5.1 Conclusiones	39
5.2 Recomendaciones.....	40
BIBLIOGRAFÍA	41
CAPÍTULO VI.....	43
6. PROPUESTA	43
6.1. PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL.....	43
ANEXOS.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Dimensiones del cuestionario.....	35
Tabla 2: Estadísticas de muestras emparejadas	36
Tabla 3: Correlación de muestras emparejadas	37
Tabla 4: Prueba de muestras emparejadas- diferencias emparejadas	37

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1:Pre y Post Test sobre los Niveles de Estrés.....	36
--	----

ÍNDICE DE ANEXOS

<i>Anexo 1: Oficio de petición</i>	72
<i>Anexo 2: Consentimiento Informado</i>	73
<i>Anexo 3: Cuestionario aplicado (Cuestionario de Estrés Laboral de OMS –OIT).....</i>	74
<i>Anexo 4: Oficio de culminación.....</i>	76
<i>Anexo 5: Toma del pre test en el Comando de Policía N° 6 Chimborazo.....</i>	77
<i>Anexo 6: Aplicación del programa funcional para Policiclos del Comando de Policía N° 6 Chimborazo</i>	77
<i>Anexo 7: Calentamiento Policiclos.....</i>	78
<i>Anexo 8: Ejercicio Funcional para Policiclos</i>	78
<i>Anexo 9: Finalización de una clase</i>	79
<i>Anexo 10: Clase de control y desarme de antisociales.....</i>	79

RESUMEN

La investigación que lleva por título “El Entrenamiento Funcional y la influencia en el Estrés Laboral de los Servidores Policiales” tiene como objetivo principal examinar cómo el entrenamiento funcional puede influir en la reducción del estrés laboral experimentado por los servidores policiales, posteriormente en la parte metodológica cuenta con una investigación de tipo cuasiexperimental con un enfoque cualitativo y usando un método inductivo- analítico, se realizó un estudio durante 12 semanas y lo se llevó a cabo con policías de la Sub Zona Chimborazo N°6, e incluyó una muestra de 15 agentes de patrullaje en bicicleta (Policiclos) en donde se aplicó el instrumento de recolección de datos denominado Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT/OMS haciendo uso de las instalaciones policiales y en la Academia de Artes Marciales “The Next Level” la investigación tiene como resultados en el pre y post test un cambio que se evidencia en los valores obtenidos al inicio y después sobre los Niveles de Estrés, así como en los ítems específicos de cada dimensión. La aplicación de la prueba t de Student para muestras emparejadas confirma la significancia de estos resultados, con un valor altamente significativo de 0,00 finalmente se constató que la implementación de un plan de entrenamiento funcional resultó efectiva para reducir estos niveles de estrés, Estos resultados resaltan la importancia de la actividad física en el bienestar psicológico de los servidores policiales, promoviendo la confianza y el compañerismo dentro de la institución.

Palabras claves: entrenamiento funcional, estrés laboral, servidores policiales, policiclos.

ABSTRACT

The study titled "Functional Training and its Influence on Occupational Stress among Police Officers" aims to examine how functional training can impact the reduction of occupational stress experienced by police officers. The research methodology involves a quasi-experimental design with a qualitative approach and an inductive-analytical method. Over 12 weeks, the study was conducted with police officers from Sub Zone Chimborazo No. 6, including a sample of 15 bicycle patrol agents (Policiclos). The data collection instrument used the Occupational Stress Questionnaire developed by the International Labour Organization/World Health Organization (OIT-OMS), administered at police facilities and "The Next Level" Martial Arts Academy. The pre-and post-test results showed a significant change in stress levels, as evidenced by the values obtained at the beginning and after the intervention, including specific items within each dimension. The paired samples t-test confirmed the significance of these results, with a highly significant value of 0.00. It found that the implementation of a functional training plan was effective in reducing stress levels, highlighting the importance of physical activity in the psychological well-being of police officers while also fostering trust and camaraderie within the institution.

Keywords: functional training, occupational stress, police officers, bicycle patrols.



Reviewed by:
Mgs. Kerly Cabezas
ENGLISH PROFESSOR
C.C 0604042382

CAPÍTULO I

INTRODUCCION

La función policial es una de las profesiones más estresantes desde la psicología laboral, ya que en la misma se ponen en juego relaciones ansiógenas. Existen distintos estudios empíricos que han puesto de manifiesto, que la sensación más experimentada por los agentes de policía es el estrés, esto se debe al roce continuo que el desarrollo de su función implica en relación con la sociedad, incluyendo su entorno íntimo.

La investigación titulada El entrenamiento funcional y la incidencia en el estrés de los servidores policiales, da a conocer los posibles riesgos o enfermedades que puede enfrentarse un policía, entre ellos es el estrés que es causado por múltiples razones que dificulta el avance en las labores diarias a realizar, por esta razón se indaga sobre recursos para poder motivarlos y es mediante un entrenamiento funcional estructurado en 12 semanas con una intervención por medio de un pre y post test para evaluar los niveles de estrés en los que están los servidores policiales.

En este sentido, el apoyo social y familiar que puede brindarse mediante los sujetos que lo rodean y los recursos que le otorgan, siendo un sustento emocional, así como la oportunidad para compartir intereses y condiciones para ser respetado e incluido. No es sólo de la presencia de los componentes que brindan apoyo, sino de la percepción que el sujeto posee de éstos (Feldman et al., 2008).

Dados los resultados, se delimita objetivos relacionados al tema para mejorar el inconveniente que se presenta alrededor de la investigación, tiene como principal objetivo evaluar el nivel de estrés de los servidores policiales y aplicar un programa de entrenamiento funcional para poder reducir dichos grados de estrés y para finalmente comparar si el programa aplicado es positivo. El presente trabajo de tesis está estructurado y elaborado por 6 capítulos:

Capítulo I: Se elabora la introducción del trabajo investigativo, enfatizando aspectos importantes para poder investigar, tales como: antecedentes, problema, justificación, objetivos generales y específicos, que guían y dirigen la investigación a desarrollar del tema.

Capítulo II: se describe al marco teórico, el mismo que ayuda como base para la investigación diseñada, donde se establecen los fundamentos científicos de las variables de la investigación.

Capítulo III: se realiza la metodología de estudio, el tipo, enfoque y diseño de la investigación, igualmente se identifica la población y muestra, luego la técnica e instrumento de recolección a utilizar de los datos estudiados.

Capítulo IV: se indican los resultados y discusiones evidenciadas de la investigación aplicada de las variables de investigación, utilizando el pre y post test que permite comparar y concretar la información obtenida, logrando determinar la interacción de las variables de investigación y su comportamiento.

Capítulo V: se establecen las conclusiones y recomendaciones, a la que se determinó con la investigación de estudio, porque permiten un análisis concreto del tema. Las recomendaciones aportan a la investigación con nuevas sugerencias para mejorar el trabajo.

Capítulo VI: se presenta las referencias bibliográficas que se consideró durante la investigación, tales como las normas APA vigentes.

1.1. Problema de investigación

En España, en la Universidad Empresarial Siglo 21, facultad de psicología, explica que la mayoría de policías soportan y sufren de problemas de relacionados al estrés, por esta razón, se deben tomar medidas o alternativas para reducirlo, así como también indagar para poder detectar los posibles niveles que pueda contraer. Es necesario, que el personal policial, aprenda a reconocer y a controlar su estrés a principios de su carrera. De esta forma puede evitarse el posible comportamiento que se pueda ocasionar, como el daño emocional y físico que causa por el estrés al ser servidor policial de un país. Es necesario intervenir en el momento adecuado con soluciones oportunas para poder ayudar (Torres, 2010).

En Argentina, en la Universidad Abierta Interamericana, facultad de psicología y relaciones humanas, presenta que el ser agente de la policía es altamente estresante por la amenaza de violencia en las calles, por otro lado, la alta demanda del público y la exigencia de eficacia por parte de los ciudadanos. En diferentes investigaciones han tratado de identificar las cuestiones más relacionadas con el estrés policial, pero, los datos en el país de Argentina no evidencian aspectos operativos o de alguna relación a la causa, sino problemas entorno a la organización dentro de la institución que no daban paso a las investigaciones (Graneros, 2018).

En Ecuador, Guayaquil, en la revista científica Mikarimin, dan a conocer que, a través de los años, en especial en el país, no se han generado los estudios oportunos hacia el conglomerado policial, y son negligentes, en cierta medida, porque no están precavidos en las enfermedades que atentan a la salud tanto psicológica y física de los policías, que en funciones propias han ido adquiriendo. En mención, se ha dado como resultado múltiples enfermedades que puede adquirir un servidor policial por su trabajo, tales como: estrés, distrés, carga emocional, depresión, bipolaridad, etc. (Jiménez, Flores, & Romero, 2021).

En Riobamba, en los servidores policiales se presencia el estrés laboral que puede surgir por el trabajo o circunstancias en relación a su cargo, por ende, se requiere realizar un plan de entrenamiento funcional para poder reducir los niveles de estrés que han adquirido. De esta manera, poder aportar a la sociedad y más aún a las personas que tratan diariamente salvaguardar las vidas de las demás personas, teniendo un papel importante y delicado con la sociedad. A través del entrenamiento descargan sus frustraciones, malas energías o vibras, evitando contraer una enfermedad o trastorno a futuro.

1.1.1 Formulación del problema

¿Cómo el entrenamiento funcional incide en el estrés de los servidores policiales de la sub zona Chimborazo N°6 Policiclos?

1.2. Justificación

Este trabajo de investigación es con la finalidad pretende conocer los niveles de estrés en los servidores policiales de la sub zona Chimborazo N°6 (Policiclos) y proponer un entrenamiento funcional que ayude a disminuir los niveles de estrés. En diferentes casos estudiados alrededor del mundo, se evidencian diferentes motivos que pueden desencadenar múltiples enfermedades o trastornos siendo el estrés uno de los principales que pueden obtenerlo. Sin dejar a un lado que desde un inicio los policías saben a qué estarán enfrentados en un futuro.

Por aquello, el trabajo policial es considerado una profesión de alto estrés ya que estos servidores están expuestos a situaciones violentas y exigentes.

En la condición de estrés excesivo hay manifestaciones a nivel físico y psicológico que directamente afectan en la parte policial su vida personal y familiar.

El implementar un plan para poder reducir los niveles de estrés resulta oportuno e interesante en los diferentes servidores, ya que deben preocuparse por su estabilidad emocional siendo esto uno de las principales razones para estar bien al realizar otras actividades durante el día o el tiempo a servir. Por otro lado, este plan trata de realizar diferentes ejercicios y entrenamientos que fortalecerá su cuerpo y mente, calmando los pensamientos de frustración, liberando el estrés para retomar el trabajo de una manera positiva y energética.

Para la indagación de este tema “El entrenamiento funcional y la incidencia en el estrés de los servidores policiales” los principales actores y beneficiarios son los policías y los aspirantes que estén interesados en seguir esta carrera.

Además, es factible porque es un tema de interés necesario para la sociedad, ya que se requiere compromiso, responsabilidad y profesionalismo de los servidores policiales a las personas que confiamos a diario en ellos, que vivimos en una sociedad que necesite de profesionales que estén capacitados para enfrentar situaciones drásticas que suscitan en el país.

Por consiguiente, es de manera significativa para la salud y estado emocional de los policías, ya que implementa un plan de entrenamiento funcional para reducir los niveles de estrés, que serán adecuados dependiendo su condición física y teniendo en cuenta su el nivel de estado emocional.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Evaluar la incidencia del entrenamiento funcional en la de los niveles de estrés de los Servidores policiales Policiclos de la Sub zona Chimborazo N°6.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Determinar los niveles de estrés de los servidores policiales Policiclos de la Sub zona Chimborazo N°6.
- Implementar un plan de entrenamiento funcional para reducir los niveles de estrés.
- Comparar el pre y post test de los niveles de estrés después de la intervención realizada a los servidores policiales Policiclos Sub zona Chimborazo N°6.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÒRICO

2.1. Antecedentes investigativos

En base a diferentes proyectos analizados, relacionados al tema que se investiga, se evidenció en El Salvador, en la revista “Policía y Seguridad Pública”, se desarrolló un artículo titulado: “Bienestar policial: una mirada a la salud, a la seguridad ocupacional y a la prevención de los riesgos ocupacionales de los policías en El Salvador”, autoría de Coca, C (2017) acontece que, es escaso el análisis sobre la protección y el cuidado del policía en el ámbito laboral. La sociedad los considera máquinas incansables y les exige una entrega asombrosa para aniquilar el crimen. Pero se esquivan su vida laboral y personal, se ignoran las enfermedades, trastornos, incluso el riesgo a perder la vida, sus aspiraciones personales y preocupaciones familiares, no ofreciendo la importancia que requieren y más de su estado emocional y físico para continuar con sus labores.

En Latinoamérica, en Colombia, en la revista “Logos, Ciencia y Tecnología”, se realizó un artículo titulado: “Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia”, autoría de Moreno, Cárdenas, Cárdenas, Nieto & Lopera (2021) dan a conocer que la policía debe servir y proteger a su comunidad en los ambientes socio-cultural, económico, político y familiar cambiante, caracterizado por una sociedad cada vez más exigente con sus necesidades, el buen trato y diversos aspectos relacionados con su seguridad, de esta forma incide en los niveles de estrés que van adquiriendo a diario, los factores de riesgo personal y laboral.

En Ecuador (Quito), en la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, en la facultad de Ciencias de la Salud, carrera de pedagogía de la Actividad Física, se realizó un artículo de investigación titulada: “El acondicionamiento físico y la relación con el estrés laboral en los Policías Nacionales de Quito”, autoría de Monteros, Yépez, Pineda & Guerrón (2022) explican que a causa de la pandemia declarada el 11 de marzo de 2020, marcó un desconcierto en la práctica de la actividad física en todos los niveles sociales, se vio limitado desde el punto de vista de su frecuencia y modo de ejecución, causando así reducción en sus capacidades, contraer enfermedades, limitar el efecto protector de aspectos psicológicos entre ellos el estrés; considerando que la profesión policial se ha catalogado como la segunda con mayor producción de estrés.

2.2. Fundamentación teórica

El Entrenamiento Funcional y la incidencia en el estrés de los servidores policiales

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), el estrés laboral es una respuesta fisiológica que se produce cuando las exigencias y presiones del trabajo no coinciden con los conocimientos y habilidades de las personas, comprometiendo así su capacidad para hacer frente a las situaciones antes mencionadas.

Según Maslach y Jackson (1981), el burnout es un síndrome de agotamiento emocional y cinismo que suele presentarse en personas que trabajan en el cuidado de los demás. La principal diferencia entre ambos es que el estrés laboral es una respuesta fisiológica, mientras que el burnout es un síndrome con diversos síntomas que caracterizan una enfermedad o patología.

2.3. Entrenamiento funcional

2.3.1 Origen

Instituto de Ciencias de la Salud y de la Actividad Física, 2018, explica que, el entrenamiento funcional se originó como una técnica utilizada por los profesionales médicos para reparar lesiones y operar a los pacientes. De hecho, Bethe (1930) y Hughes (1957) demostraron que las habilidades motoras básicas no se ven afectadas por la amputación. Muchas personas han contribuido al desarrollo del entrenamiento funcional a lo largo de los años, como (Boyle, 1984-1997) que ha desarrollado un sistema muy sofisticado que funciona para todo tipo de personas, ya sean atletas o altas.

El fitness, la preparación corporal y la rehabilitación se desarrollan inicialmente desde una perspectiva experiencial, y se obtiene mucha información a partir de un análisis segmentado de cómo funciona el cuerpo, analizando el cuerpo por partes en lugar de por partes del cuerpo. De forma integrada, las personas consideran entrenar con este tipo de elementos o realizar ejercicios de halterofilia olímpica como entrenamiento funcional (Faes, 2011).

2.3.2 Definición

Menciona que, es una forma de entrenamiento que cambia los objetivos de entrenamiento tradicionales de los atletas de élite de alto rendimiento para utilizar el entrenamiento de fuerza con el objetivo de lograr una condición física óptima para la competencia (Castillo, 2020).

En diversas disciplinas o ejercicios musculares de culturismo que logran el máximo desarrollo muscular en un enfoque estético más que funcional. El entrenamiento funcional, por su parte, pretende conseguir una rutina de ejercicios apta para todas las personas, sean deportistas o no, y que les ayude a mantenerse en forma en su día a día.

El entrenamiento funcional ha sido implementado como una forma de mejorar capacidades físicas y coordinativas, en un entrenamiento de alta, mediana o baja intensidad, en varias disciplinas entre las cuales encontramos la fisioterapia, medicina, educación física y el entrenamiento deportivo; desde cada área disciplinar se le ha concebido de manera distinta a este tipo de entrenamiento debido a la funcionalidad dentro del área de conocimiento (Faes, 2011).

2.3.3 Características

(Castillo, 2020)

- El entrenamiento funcional debe tener como objetivo beneficiar a todos los usuarios y ayudarlos a ser más eficientes y saludables en sus movimientos diarios.
- El objetivo del entrenamiento funcional es desarrollar músculo imitando la vida cotidiana, es decir, realizando ejercicios que repiten ciertos parámetros similares a los movimientos cotidianos, como caminar, saltar, subir escaleras, levantar pesas, tirar, etc.
- Para que un ejercicio se considere funcional, debe involucrar a todos los músculos del cuerpo y el ejercicio no debe trabajar los músculos de forma aislada.

2.3.4 Tipos de ejercicios funcionales

Instituto de Ciencias de la Salud y de la Actividad Física, 2018, menciona que, hay muchos tipos de ejercicios funcionales, pero dentro del entrenamiento funcional podemos destacar algunos que te serán de utilidad en tu rutina de entrenamiento:

- Arrancadas
- Cargadas
- Dominadas
- Fondos de brazos y de tríceps
- Peso muerto
- Planchas para trabajar el core
- Sentadillas
- Swing con kettlebell

2.3.5 Servidores Policiales y el entrenamiento funcional

Programa de entrenamiento físico

Concepto:

Programar y planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas que nos llevan a alcanzar objetivos previamente definidos. La planificación es, pues, el proceso que el entrenador sigue para poder definir las líneas de orientación del entrenamiento, y el éxito de cualquier programación o planificación está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, a su ejecución y a una permanente evaluación. Todo ello además de un adecuado valor de carga de entrenamiento, expone de forma categórica la diferencia entre grandes resultados y frustraciones deportivas (Chávez Coronel & Pérez, 2018).

2.3.5.1 Principios de entrenamiento

M Marca, (2015), menciona que, los diferentes principios del entrenamiento deportivo y su relación con las actividades que debe cumplir un policía.

- Principio de Individualidad: se refiere a la aplicación de estímulos diferentes para cada individuo de acuerdo a sus características personales, ningún ser humano puede tolerar la misma carga de trabajo que otro, siempre habrá pequeñas variaciones
- Principio de Súper compensación: el organismo súper compensa y adapta al cuerpo a los diferentes niveles de estrés que se le presenten.

Principio de Sobrecarga: es un esfuerzo selectivo para estimular la respuesta de adaptación deseada sin producir agotamiento o esfuerzo indebido.

- Principio del Uso- Desuso: se debe de ir bajando progresivamente los estímulos o ejercicio hasta dejarlo paulatinamente, esto se aplica a todas las actividades de la vida que va a cambiar radicalmente al dejar la institución.
- Principio de progresión: todo organismo necesita de un tiempo de adaptación, después de aplicar una carga, esta carga de entrenamiento debe ir aumentando gradualmente, en función del tiempo de adaptación del organismo.
- Principio de Continuidad: debe ser ejecutado de manera continua para lograr metas a corto y largo plazo., también se debe tomar muy 5 en cuenta para lograr un estado de vida equilibrado en un policía.

2.3.6.1 Nutrición

M Marca, (2015), explica que, la base de la alimentación policial debe ser equilibrada y siempre adaptada a las necesidades del individuo, en función del tiempo, duración y condiciones del entrenamiento o actividad física. Es importante recordar que una nutrición adecuada para retrasar la fatiga y optimizar el rendimiento físico debe incluir y asegurar un buen aporte de hidratos de carbono, proteínas y grasas, así como de vitaminas y minerales. Por otro lado, es importante mencionar que la hidratación es importante porque el rendimiento, la resistencia y la velocidad no se ven afectados si el cuerpo está bien hidratado y nutrido.

2.3.6.2 Hidratación

M Marca, (2015), manifiesta que, como consecuencia de cualquier tipo de actividad física, se excretan cantidades variables de agua y sales minerales con un mayor consumo de nuestra energía. Por ello, el aporte de agua, a ser posible, junto con azúcar y sales, es prioritario los minerales para el correcto funcionamiento muscular.

M Marca, 2015., sugiere que, “Si se va a realizar actividades menores a 60 minutos a intensidades bajas y moderadas, solo se hidrate con agua y si el tiempo es mayor utilizar bebidas isotónicas como Gatorade o Powerade”.

Autores como (Silva Sarabia & Llanga Salguero , 2023) mencionan que una adecuada hidratación es indispensable para mantener una buena salud, ya que interviene en el funcionamiento de los diferentes órganos corporales. Entre las situaciones más importantes de que un individuo necesita la ingesta de líquidos es cuando realiza alguna actividad física

o deporte, ya que al ejercer la misma pierde energía y nutrientes de su organismo a través del sudor, lo cual puede perjudicar a su rendimiento físico.

2.3.5.4 Vestimenta

Deben tener en cuenta que el calzado calce y se adapte a la horma del pie para garantizar la comodidad, evitando lesiones articulares y de la espalda. Además, usar ropa de algodón en colores claros de preferencia el blanco, también puede ser azul claro o rosa, en lugar de colores fuertes como negro, rojo y azul, reducirá la exposición al sol y bajará la temperatura corporal. Por último, que es necesario en el cuidado personal es el uso de bloqueador solar y el aplique de vaselina en las áreas de fricción, como las axilas y la entrepierna, para evitar el desgaste.

2.3.5.5 Calentamiento

Antes del ejercicio, debe calentar, de 5 a 10 minutos a la vez, con un ritmo cardíaco elevado; es decir, para mover las pequeñas articulaciones, movimientos multisensoriales de las grandes articulaciones posteriormente, turnos cortos de intensidad media o baja, con estiramientos regulares y moderados de los músculos durante 10 a 15 segundos; puede ser del segmento más grande al más pequeño o del segmento proximal al distal. Por último, imitar los gestos de la actividad física a realizar. Todo en nombre de aumentar el ritmo cardíaco y estimular los músculos.

2.3.5.6 Técnicas de Relajación

La respiración adecuada es la clave, una de las formas más fáciles y eficaces para controlar la ansiedad y la tensión muscular. Al momento de respirar, o cuando se está nervioso o presionado la respiración será entrecortada, superficial e irregular, aumentando el ritmo cardíaco, a nivel fisiológico los músculos se tensan; si aprendemos a controlar la respiración, la hacemos fluida, profunda, y rítmica sentiremos de inmediato los efectos contrarios (Bertheau & Lara Analuisa, 2017).

Importante saber cuándo practicarlas y conocer el estado físico del deportista, puesto que hay momentos como la pre competición o deportistas con ciertas lesiones que no será aconsejable relajar, tensar y destensar la masa muscular afectada. Sin embargo, otro tipo de relajación si será efectiva para la recuperación de lesiones musculares (Bertheau & Lara Analuisa, 2017).

2.3.7 Ejercicios

- **Flexibilidad:** La flexibilidad es una cualidad física muy importante en el día a día de los policías, seguir ejercitándose a diario puede ayudar a prevenir lesiones. Dadas las acciones que realiza un policía en su lugar de trabajo, tiene una tendencia a realizar movimientos articulares bruscos en el desempeño de sus funciones.

- **Coordinación:** es la capacidad de dominar efectivamente las acciones motoras ante un estímulo.
- **Aeróbicos:** hacen que el corazón bombee sangre más rápido y con más fuerza de lo normal y se caracteriza por la necesidad de suficiente oxígeno para funcionar adecuadamente.
- **Fuerza:** Esta es la capacidad de cualquier persona, más en un policía al mantener en pie y en movimiento todo el aparato locomotor y el organismo, al momento para empujar o trasladar algo, subir gradas, saltar, etc., se está empleando la fuerza en los ejercicios.
- **Velocidad:** capacidad que permite recorrer una distancia corta en el menor tiempo posible.

El objetivo de este enfoque no es solo mejorar la postura o desarrollar la estabilidad a través de los músculos centrales, sino también reducir el estrés, mejorar el rango de movimiento o desarrollar un mejor control motor.

2.4. Estrés

2.4.1 Definiciones según autores

Según Escobar, Soria, López, & Peñafiel, (2018), explica que el estrés, Una condición muy común pero no conceptualizada definitivamente que se manifiesta como un problema que afecta a una cuarta parte de las personas en una amplia variedad de campos, el estrés académico es reconocido en el sector educativo como un factor que afecta el rendimiento de los estudiantes, especialmente para las personas que recién comienzan sus carreras, el propósito de este análisis es comprender de manera general este fenómeno, que incide negativamente en el proceso educativo.

Daneri, (2012) dice que, según Bruce McEwen (2000): “el estrés se puede definir como una amenaza real o percibida para la integridad física o psicológica de un individuo que provoca una respuesta física y/o conductual. En medicina, el estrés se refiere a un estado de aumento de los niveles circulantes de glucocorticoides y catecolaminas.”.

Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “el estrés se puede definir como un estado de disonancia o una amenaza a la homeostasis. Las respuestas adaptativas pueden ser específicas o generales e inespecíficas. La interrupción de la homeostasis desencadena una serie de respuestas fisiológicas y conductuales para restaurar la homeostasis ideal”.

2.4.2 Origen del estrés

Escobar, Soria, López, & Peñafiel, (2018), interpreta que, el estrés es uno de los problemas de salud más comunes en la actualidad. Por la cual se considera, como un fenómeno multifacético que surge de la relación entre las personas y los acontecimientos de su entorno que se consideran excesivos o amenazan sus recursos y amenazan su bienestar.

Orlandini (1999), manifiesta que, para Lazarus y Folkman, “el estrés surge como consecuencia de la relación del individuo con el entorno, que el individuo percibe como

amenazante y difícil de sobrellevar”, además, “desde la educación preescolar y superior universitaria, cuando una persona está en la fase de aprendizaje, experimenta estrés. A esto se le llama estrés laboral, y se da tanto en los estudios individuales como en el aula escolar”.

Los orígenes de los métodos actuales de manejo del estrés se remontan al trabajo del fisiólogo Hans Selye, quien desarrolló un modelo de estrés múltiple que incluía una descripción de la respuesta fisiológica del cuerpo a las demandas del estrés, así como los efectos nocivos que puede tener el estrés excesivo

Nathaly Berrío García, Rodrigo Mazo Zea, (2011), el estrés se define como “la suma de los efectos de todos los factores no específicos (actividades diarias, factores patógenos, drogas, estilo de vida inadecuado, cambios repentinos y conocidos en el ambiente de trabajo) que pueden tener un papel en las personas”. Desde entonces, el estrés ha sido estudiado desde las disciplinas de la medicina, la biología y la psicología, utilizando diversas técnicas avanzadas y aplicando distintos enfoques teóricos.

2.4.3. Categorías

1. Según diferentes autores entre ellos: Finney, Stergiopoulos, Hensel, Bonito y Dewa, dan a conocer 4 factores o categorías del estrés:
2. Factores estresantes típicos del trabajo: factores que provocan sobrecarga y tensión
3. Estresores relacionados con el rol en las organizaciones: No empoderado para mejorar las condiciones conducentes al desempeño profesional
4. Factores de estrés para el desarrollo de carrera: Aquellos que afectan el futuro de los empleados en la organización
5. Factores estresantes en el lugar de trabajo: Interacciones estresantes entre los oficiales penitenciarios y sus supervisores o con PPL. En el caso de los trabajadores penitenciarios, el estrés laboral se ha relacionado con condiciones como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, depresión y ansiedad.

2.4.4. Estresores más comunes

- **Estresores del entorno académico:** Son los diferentes eventos ocurridos dentro del ámbito universitario que pueden generar estrés académico en los estudiantes, como: competencia que existe con compañeros de grupo de trabajo, la sobrecarga de trabajos que se debe realizar, personalidad y carácter del docente, evaluaciones de los docentes, etc.
- **Manifestaciones psicosomáticas:** Reacciones a los síntomas físicos, psicológicos y comportamentales que se da ante el estrés:
- En las reacciones físicas se encuentran: trastornos referentes al sueño, fatiga crónica (trastorno), dolores de cabeza (recurrente), problemas de digestión de manera frecuente, el morderse las uñas y la somnolencia o en la mayor parte la necesidad de dormir.
- En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.

- En las reacciones comportamentales: el querer polemizar y discutir con todo, el aislamiento y despego hacia los demás, antipatía para realizar labores al entorno académico; aumento o reducción en el consumo de alimentos.
- **Cambio en el estilo de vida:** Aparte de pasar de casa a la escuela, nuestro choque diario con caras nuevas en el campus, desorden de compañeros de habitación, etc. es una experiencia tensa.
- **Cambio en los hábitos de dormir:** La naturaleza algo pesada de la vida estudiantil causa un cambio drástico en el sueño, patrón que es inestable, ya que a menudo está atado a las cargas de trabajo y / o tareas académicas.
- **Dificultades financieras:** Definitivamente no es una experiencia favorable cuando un estudiante tiene que manejar las limitaciones financieras.
- **La mezcla del trabajo laboral con los estudios:** Se considera que es una opción trabajar a corto plazo durante el lapso de estudios. Algunos de ellos hacen esto para ganar experiencia para el futuro, para apoyarse en sus estudios y de manera financieramente.
- **La mala alimentación:** Las personas tenemos una dieta en la que consta de grasas, cafeína, azúcar y almidones refinados ejemplos de alimentos que inducen al estrés son los refrescos, bebidas energéticas, rosquillas, dulces y papas fritas.

2.4.4 Técnicas para evitar el estrés

(Escobar, Soria, López, & Peñafiel, 2018)

- **Administración del tiempo:** Una mala administración del tiempo puede causar apatía, así como: la sensación de no ser productivo, para eso las personas deberán establecer horarios de trabajo más realistas con horarios de descanso.
- **Hacer una lista de todas las tareas, actividades y compromisos que tiene que hacer en un día.** Seguidamente escribir la importancia de completar esta tarea, los beneficios, así como las consecuencias de no completarla. Tomar en cuenta los imprevistos, así como las interrupciones.
- **Actitud positiva:** Una actitud positiva puede ser la clave para llevar a cabo las anteriores técnicas y afrontar el estrés de manera general. Es decir, si tenemos una actitud positiva que saldremos de las situaciones estresantes, el humor nos brinda una situación de control y nos libera de las emociones negativas y desagradables.

2.4.4.1 Programas de control del estrés

Torres, (2010) Explica que, los programas dirigidos específicamente a prevenir el estrés deben proporcionar a los trabajadores una variedad de habilidades para crear conciencia sobre los factores estresantes y su impacto en la salud, y ayudarlos a controlar y reducir los efectos de las condiciones estresantes.

- Proporcionar a los empleados un amplio conocimiento de los estresores, los procesos que causan estrés y sus efectos de la manera necesaria y sensata, involucrando a los

empleados en particular y sensibilizando sobre la necesidad de actuar es el primer paso para abordar este problema.

2.4.5 Servidores Policiales y el estrés

García, (2015) dice que, las fuentes de estrés en el trabajo policial pueden ser muchas y variadas dependiendo del área en la que nos encontremos, el trabajo de cada agente e incluso la época del año de la que estemos hablando, ya que el trabajo policial suele tener factores estacionales importantes, períodos de alta carga de trabajo y períodos de relativa calma.

2.4.5.1 Factores:

Estos se pueden dividir en dos grandes categorías:

Factores estresantes específicos de la tarea: encontramos la peligrosidad de su trabajo complejo y el impacto emocional de resolver constantemente los problemas de otras personas.

Factores estresantes relacionados con la organización en la que se realiza la tarea: la carga de estos profesionales está relacionada con las relaciones, falta de personal provoca, entre otras cosas, su sobrecarga de trabajo, recursos insuficientes o inestables, turnos de trabajo, falta de comunicación y consulta y falta de apoyo de la dirección.

No muchas profesiones permiten que sus empleados alcancen este nivel de alteración física y emocional. Incidentes intensos como los que pueden surgir como consecuencia de la actuación policial: amenazas terroristas, incidentes de violencia de género, disturbios públicos graves, robo a mano armada, incendio, intento de suicidio, ayuda en casos de desastre, una persona que resultó lesionada en un accidente de tránsito.

En territorio policial, el trato diario de un ciudadano preocupado, al momento de exigir a los servidores que brinden un desempeño efectivo, lo que no siempre es posible, puede ser una fuente importante de estrés negativo y causar que los agentes se sienten “incapaces de ayudar”.

2.4.5.2 Consecuencias

- Aumento del número de incidentes y accidentes.
- Mayor ausentismo.
- Reducción de la productividad (cantidad, calidad o ambas).
- Incremento de solicitudes de cambio de trabajo.
- La necesidad de fortalecer la supervisión del personal.
- Incremento de denuncias ciudadanas.
- Deterioro de las relaciones interpersonales y del ambiente de trabajo.

2.5. Servidores policiales

2.5.1 ¿Qué son los servidores policiales?

(Ministerio de gobierno, 2019) explica que, de acuerdo al Artículo 62.- **Servidores o servidoras policiales técnico operativos**.- “Son los oficiales o empleados de la Institución que, al culminar y aprobar el curso de formación y proceso de inducción para Oficiales o Servidores Técnicos Operativos de Policía, obtengan el grado de Técnico Operativo de Policía por Acuerdo Ministerial, y el título profesional de Técnico o Técnico Policial, conferido por la unidad estatal reconocida por la autoridad de educación superior competente”.

Adquieren esta calidad luego de cumplir con los requisitos legales y el proceso de selección, son capacitados y certificados para ejercer actividades policiales, de acuerdo con sus planes de carrera y organizaciones policiales preventivas e investigativas para intervenir en el subsistema de prevención e investigación del delito.

2.5.2. Servidores policiales y el Estado

(Ministerio de gobierno, 2019) menciona que, el Estado proporcionará educación gratuita en los Centros de Educación Superior, en temáticas inherentes a la misión y funciones de la Policía Nacional, para obtener títulos profesionales en el nivel académico según corresponda.

Funciones

(Ministerio de gobierno, 2019) de acuerdo al artículo 46, la Policía Nacional tiene las siguientes funciones:

- Ejecutar planes, programas, proyectos elaborados por el Ministerio del Interior en el ámbito de su competencia.
- Servir a la comunidad y proteger a todas las personas contra actos ilegales, en consonancia con el alto grado de responsabilidad exigido por su profesión.
- Desarrollar y ejecutar diferentes acciones operativas para poder prevenir las infracciones y las alteraciones del orden público bajo la dependencia del Ministerio del Interior.
- Mantener, controlar y restablecer la paz en la sociedad, de igual forma el orden público, la protección interna y la seguridad de la ciudadanía.
- Participar en la determinación de los factores que generan inseguridad, para proponer directrices y estrategias de seguridad ciudadana.
- Impulsar y facilitar la participación comunitaria en materia de seguridad ciudadana, protección interna y en el mantenimiento del orden público, de la paz y seguridad.
- Efectuar con el control operativo en ámbitos requeridos en el marco de la seguridad ciudadana, protección interna y orden público en coordinación con las entidades competentes a nivel nacional y descentralizado en el marco de los lineamientos y directrices del ministro o ministra del Interior.
- Coordinar su actuación con los órganos de la Función Judicial en el ámbito de sus competencias.

- Prestar a las autoridades públicas el auxilio de la fuerza que éstas soliciten en el ejercicio de sus atribuciones legales.
- Apoyar en el control de las organizaciones de vigilancia y seguridad privada, de conformidad con las políticas y regulaciones del Ministerio del Interior.
- Prevenir e investigar el crimen organizado nacional y transnacional.
- Garantizar la cadena de custodia, vestigios y los elementos materiales de la infracción en la escena del delito.
- Privilegiar la protección de los derechos de las personas de todo el país en especial de los grupos de atención prioritaria contempladas en la Constitución.
- Brindar seguridad para garantizar el orden público. Está prohibido la intervención del personal policial en espectáculos públicos con fines de lucro.
- Las demás funciones asignadas en la Constitución, Leyes y Reglamento respectivo.

2.5.3 La sociedad y los servidores policiales

Jiménez, Flores, & Romero, (2021) explican que, la sociedad espera del policía una amplísima libertad de acción y seriedad, pues en el desempeño de sus funciones recibe información sensible, la cual debe ser actuada de manera oportuna, clara, precisa y objetiva, conducente a su cargo.

En tiempos de agitación, la sociedad necesita una minoría de policías cuerdos, tolerantes, tranquilos y competentes para resolver los conflictos con la ayuda de la propia gestión de crisis, porque no todos son compasivos y sus decisiones no siempre están orientadas a las ganancias.

A pesar de las adversidades presentadas en una jornada laboral de un policía nacional, la sociedad exige que sepan actuar con coherencia y concordancia en diferentes situaciones o contextos sin ponerse en el lugar del policía o en muchos casos la situación que esté atravesando.

Existen muchas razones para que un policía sufra de alguna enfermedad, entre ellas es el estrés, que trata de trabajarlas a través del entrenamiento que debe hacer el servidor, buscando opciones para liberar este malestar que se ocasiona por la presión de la sociedad.

2.5.3.1 Enfermedades o trastornos que pueden presentarse en los policías

Jiménez, Flores, y Romero, (2021) interpretan que, durante mucho tiempo, especialmente en nuestro país, no se han realizado las investigaciones necesarias sobre el complejo policial, y se ha descuidado un poco la prevención de enfermedades que amenazan la salud física y mental de los policías, y estas enfermedades juegan una función adecuada en la policía.

Han estudiado la aptitud física, mental, cognitiva y médica requerida para ingresar a la profesión policial; y al hacerlo, pretendía intuir los requisitos policiales que se deben cumplir para entrar en el ansiado sueño.

Varios factores pueden desempeñar un papel, incluidos factores internos como: estrés, ansiedad, tensión emocional, apego, desapego emocional, depresión, trastorno bipolar, etc.; y de tipo externo, como: sobrepeso, obesidad, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, cardiopatías, etc.

2.5.3.2 Servidores policiales y el estrés

Jiménez, Flores, y Romero, (2021) sustentan que, el trabajo policial puede ser una de las profesiones más estresantes que pueda existir a comparación de otros trabajos, no solo porque te preocupa lo que pueda pasar durante tu turno o ayudar a la comunidad con un problema, sino también porque tienes que lidiar con asuntos directamente relacionados con la agencia, tales como: personal escasez, cargas de trabajo pesadas, turnos dobles, tiempo insuficiente para el descanso, el ejercicio, el descanso y la relajación, y la supervisión y el control técnico deficientes por parte de los departamentos de salud, seguridad y personal, no hay interés en los servidores policiales.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de investigación

El presente trabajo de investigación enfocado en el entrenamiento deportivo funcional y la incidencia en el estrés de los servidores policiales está enmarcado dentro del enfoque cualitativo, el cual, según menciona Hernández, et al., mencionan que “el objetivo del enfoque es la riqueza, profundidad y calidad de la información, más no la cantidad, y estandarización” (2014, pág. 279) de esta manera, es un proceso que recolecta información de un solo estudio o una serie de investigaciones generalizadas para atender a una problemática, mediante la aplicación de instrumentos de recolección de datos, adquiriendo información de la situación de investigación, la misma que permite generar soluciones encaminadas a resolver la necesidad planteada en el tema de discusión, analizando en estadígrafos la aceptabilidad de los criterios investigados.

3.2. Diseño de la investigación

En el diseño indagado marca una investigación es cuasi experimental, ya que se realiza manipula una variable y no presenta grupo control.

Método

Inductivo: Mediante este método, según Bacon “las observaciones se hacían sobre fenómenos particulares de una clase, y luego a partir de ellos se hacían inferencias acerca de la clase entera” (Dávila, 2006, pág. 8) de esta manera, se evidencia la aplicabilidad de herramientas de entrenamiento deportivo funcional y el aporte en el estrés de los servidores policiales.

Analítico: El siguiente “método de investigación que consiste en la disociación de un todo alterando en sus partes o elementos para observar las causas, naturaleza y los efectos” (Universidad Cristóbal Colón, 2016, pág. 7). La sinergia de las variables investigadas se describe de acuerdo con las ideas y las variables de manera sinérgica con la única finalidad de observar y analizar los efectos de las herramientas de toma de datos aplicadas.

Tipos de investigación

Por el nivel–alcance

Descriptivo: La investigación descriptiva “en comparación con la naturaleza poco estructurada de los estudios exploratorios, requiere considerable conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que busca responder” Hernández, et al. (2014, pág. 72); en este contexto se describe todo lo perteneciente al tema indagado; describe sus características, sus éxitos y fallas midiendo cada una de sus situaciones, de esta manera para ordenar, agrupar o sistematizar los objetos involucrados en la investigación, en función

de las técnicas aplicadas por los servidores policiales y la implementación de nuevas técnicas.

Cuasi experimental

La investigación de este caso de estudio es de carácter cuasi experimental que involucra la correspondencia que existe entre las dos variables de causa-efecto, “miden las dos o más variables que se pretende ver si están o no relacionadas en los mismos sujetos y después se analiza la correlación” Hernández, et al. (2014, pág. 72), de esta manera verificando si son la implementación de nuevas técnicas deportivas en los servidores policiales ayudan a disminuir el estrés laboral.

3.2.1 Por el lugar

Bibliográfica

Con este enfoque se relaciona las técnicas y tácticas que se aplican para ubicar, detectar e indagar en los documentos que contienen fuentes válidas y confiables, en artículos científicos de primer orden, clasificando la información pertinente para su utilización bajo la estimación de relevancia. Puesto que, “son publicaciones periódicas más importantes dentro del campo de la comunicación y las ciencias del comportamiento en general, que contienen un tipo muy importante de fuentes primarias, por ejemplo, los artículos científicos.” (Murillo, 2018, pág. 27).

De campo

Este tipo de investigación ayudó desde los inicios para profundizar el problema de investigación para recolectar la información de causa de la problemática expuesta y mediante la recolección de información plantear aspectos de mejora en los servidores policiales “un estudio de investigación en una situación realista en la que una o más variables independientes son manipuladas por el experimentador en condiciones tan cuidadosamente controladas como lo permite la situación” (Murillo, 2018, pág. 138).

Documental

Para realizar las bases contextuales de la investigación se utilizó artículos científicos, trabajos investigativos, textos, documentos de sitios web, mismas que son citadas de forma adecuada con la finalidad de generar de forma adecuada la bibliografía evitando el plagio y la copia. Ya que es “un estudio de investigación en una situación realista en la que una o más variables independientes son manipuladas por el experimentador en condiciones tan cuidadosamente controladas como lo permite la situación” (Muntané, 2020, pág. 1)

3.3. Tipo de estudio

La investigación es de carácter transversal, a síntesis de esta es que permite diferenciar las características actuales del problema para analizar la implementación y su estructura en una propuesta innovadora que ayude a presentar soluciones a los criterios establecidos, porque

“permite recolectar datos en un solo momento, en un tiempo único” Hernández, et al. (2014, pág. 247); y reducir el estrés laboral o trastornos similares.

3.4. Unidad de análisis

3.4.1 Población de estudio

La población para analizar se enfoca en estudiar la Sub zona Chimborazo N°6, el cual dispone de servidores policiales, quienes proporcionan la información por medio del cuestionario estructurado.

3.4.2 Tamaño de Muestra

Por el tamaño de la población reducida y para tener efectividad en las respuestas se analiza a la totalidad de 15 servidores policiales Policiclos de la Sub zona Chimborazo N°6, los mismos que mantienen experticia en los temas relacionados a la investigación.

3.4.3 Tipo de muestra

Este estudio está basado en una muestra por conveniencia. La selección de los 15 Policiclos ya que tiene una índole por razones de disponibilidad de tiempo en sus operaciones policiales ya que estos servidores policiales tienen un trabajo de patrullaje en bicicleta.

3.4.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.5 Técnicas

Fuentes Primarias: Menciona (Mejía, 2015, pág. 3), son “utilizadas para tener acceso de forma directa a la información” dentro de este enunciado se enmarca dos aspectos muy importantes para la recolección de información y los principales son: observación en esta las encuestas y el fichaje.

- Encuesta: Con esta se establece contacto con las unidades de observación y las variables investigadas en un cuestionario previamente establecido.

3.4.6 Instrumento

- Cuestionario de preguntas:

En esta investigación se empleará una escala: el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS Medina Aguilar, Preciado Serrano y Pando Moreno (2007). Ubicado en el anexo 2. Es un cuestionario de escala Likert que evalúa diferentes dimensiones.

Consta de veinticinco ítems asociados a la estructura y el clima organizacional, la tecnología, la repercusión del líder, el terreno y la cohesión del grupo laboral.

Fue validado en una muestra de 38.072 trabajadores de diversos ámbitos de producción, actividades, tamaño organizacional, situación socioeconómica, edad, sexo, antigüedad y cada ítem posee siete opciones de respuesta oscilando entre:

- **1= Nunca y 7= Siempre.**

Además, posee 7 dimensiones:

Tabla 1: Dimensiones del cuestionario

1	Clima organizacional: ítems 1, 10, 11, 20.
2	Estructura organizacional: ítems 2, 12, 16, 24.
3	Territorio organizacional: ítems 3, 15, 22.
4	Territorio: ítems 4, 14, 25.
5	Influencia del líder: ítems 5, 6, 13, 17.
6	Falta de cohesión: ítems 7, 9, 18, 21,
7	Respaldo del grupo: ítems 8, 19,23

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. Resultados

4.1.2. Análisis e interpretación de los resultados

4.1.3. Análisis de un Plan de Entrenamiento Funcional para la Policía Nacional

Tabla 2: Medidas de Tendencia Central

	Media	N	Desv. Estándar	Desv. Error Promedio
Pre	45,24	25	10,596	2,119
Post		25	4,538	,908

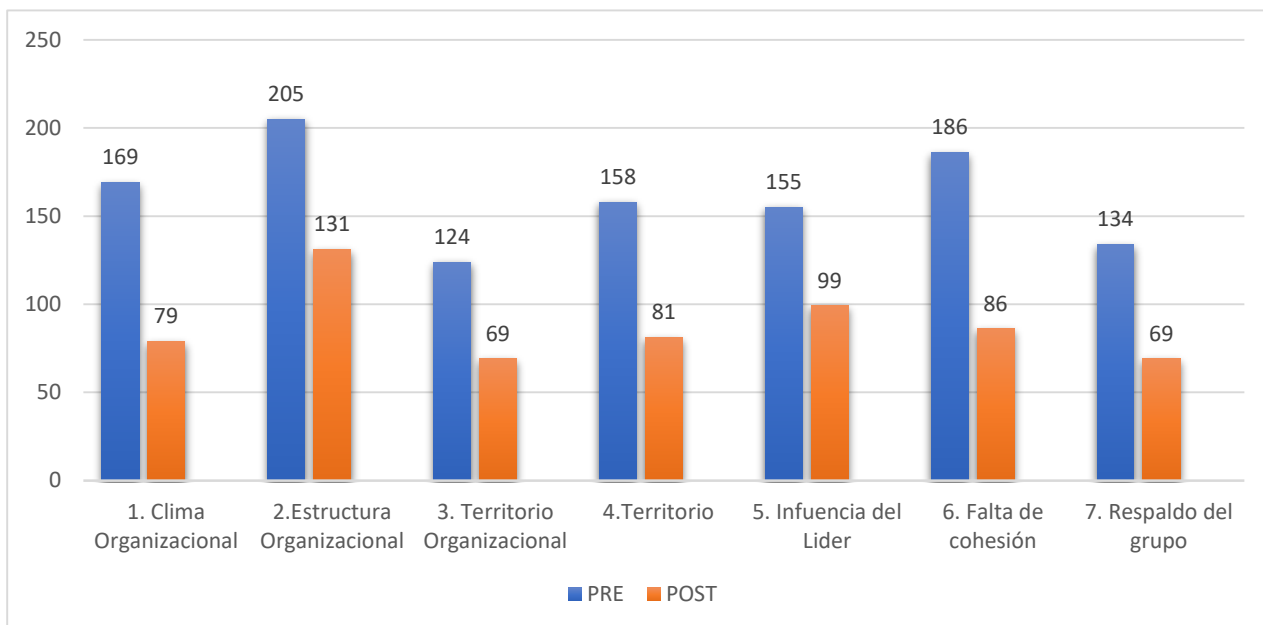
Fuente: Datos Spss v.25

Elaborado: Monar Fernanda

Análisis e interpretación:

Una vez identificado las medidas de tendencia central pre – post toma del Test sobre los Niveles de Estrés los resultados obtenidos son los siguientes: media suma pre valor de 45,24, desviación estándar una suma pre valor de 10,59 y suma post valor de 4,53. Con esto se identifica que existe un cambio en la toma de recolección de datos.

Gráfico 1: Pre y Post Test sobre los Niveles de Estrés



Fuente: Datos Spss v.25

Elaborado: Monar Fernanda

Análisis e interpretación:

Tras observar los datos se realiza un gráfico de frecuencia tanto del Pre y Post Test sobre los Niveles de Estrés que evalúa diferentes dimensiones que consta de veinticinco ítems que posee siete dimensiones que está asociados a la estructura y el clima organizacional, la tecnología, la repercusión del líder, el terreno y la cohesión del grupo laboral, las mismas se nota un cambio al poner en práctica un Plan de Entrenamiento Funcional para la Policía Nacional, obteniendo los siguientes resultados:

1. Clima organizacional: ítems 1, 10, 11, 20, resultados obtenidos: Pre Test de 169 y Post Test de 79.
2. Estructura organizacional: ítems 2, 12, 16, 24, resultados obtenidos: Pre Test de 205 y Post Test de 131.
3. Territorio organizacional: ítems 3, 15, 22, resultados obtenidos: Pre Test de 124 y Post Test de 69.
4. Territorio: ítems 4, 14, 25, resultados obtenidos: Pre Test de 158 y Post Test de 81.
5. Influencia del líder: ítems 5, 6, 13, 17, resultados obtenidos: Pre Test de 155 y Post Test de 99.
6. Falta de cohesión: ítems 7, 9, 18, 21, resultados obtenidos: Pre Test de 186 y Post Test de 86.
7. Respaldo del grupo: ítems 8, 19,23, resultados obtenidos: Pre Test de 134 y Post Test de 69.

Tabla 3: Correlación de muestras emparejadas

	N	Correlación	Sig
Pre & post	25	0,426	0,034

Fuente: Datos Spss v.25

Elaborado: Monar Fernanda

Análisis e interpretación:

Se utilizó la correlación de muestras emparejadas para la comparación de dos variables en este caso el Pre y Post Test, que se lo aplicó a un grupo de 15 servidores policiales Policiclos de la Sub zona Chimborazo N°6, como resultado una correlación de 0,42

Tabla 4: Prueba de muestras emparejadas- diferencias emparejadas

Media	Desv. Desviación	Desv. Error Promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia Inferior Superior	t	gl	Signo (bilateral)
-------	------------------	----------------------	---	---	----	-------------------

Pre- post	20, 680	9,586	1,917	16,723	24,637	10,786	24	0 ,000
--------------	---------	-------	-------	--------	--------	--------	----	--------

Fuente: Datos Spss v.25

Elaborado: Monar Fernanda

Análisis:

Aplicamos una T de Student, para muestras emparejadas, cuando se aplica un pre y post Test sobre los Niveles de Estrés, el Test trata temas asociados a la estructura y el clima organizacional, la tecnología, la repercusión del líder, el terreno y la cohesión del grupo laboral, se aplicó un Plan de Entrenamiento Funcional para la Policía Nacional. Como resultado tenemos un valor muy significativo de 0,00.

Discusión:

En la investigación realizado por los autores (Pineda Calderón, Monteros Luzuriaga, Yépez Herrera, & Guerrón Varela, 2022), titulado “El acondicionamiento físico y la relación con el estrés en los Policías Nacionales del Distrito Metropolitano de Quito”, en la Universidad de las Fuerzas Armadas (Ecuador) en el año 2022, en la que participaron 68 servidores policiales de los cuales fueron 59 hombres y 9 mujeres, seleccionados aleatoriamente, cuya edad promedio fue de 35 años. Se midieron las variables como: índice de masa corporal (IMC), condición física medida a través de pruebas de capacidad (fuerza, resistencia y velocidad) y el estrés laboral, los mismo que se aplicaron antes y después de someterse al plan previsto. Esta investigación es de tipo cuasi experimental y correlacional, para la recolección de la información se aplicó varios test dados en do tiempos un pre y post tes: test abdominal, test de resistencia, test de velocidad y la prueba de estrés laboral adaptado del cuestionario de problemas psicosomáticos, los cuales permitieron obtener resultados significativos en la mejora de condición física y el manejo de estrés; el proyecto de investigación titulado “El Entrenamiento Funcional y la Incidencia en el Estrés de los Servidores Policiales”, realizado en la Sub zona Chimborazo N°6, con una muestra de 15 servidores policiales Policiclos, previamente se tomó un Pre y Post de Test sobre los Niveles de Estrés en las que se trabajó un Plan de Entrenamiento Funcional, se realizó una intervención de 12 semanas, se trabajó circuitos de ejercicios funcionales , como resultado se obtiene o menor al P.Valor = < 0,00 siendo muy significativo, de esta manera evidenciando que la práctica de un Entrenamiento Funcional reduce el nivel de estrés en Servidores Policiales.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Al determinar los niveles de estrés de los servidores policiales se evidencia que existen niveles de estrés relativos y perjudican en el trabajo en equipo, y en un mejor desenvolvimiento grupal, el estrés de realizar trámites administrativos relacionados al exceso de papeleo también se analiza el cual si marca una afectación relativa.
- Se ha implementado y aplicado un plan de entrenamiento funcional para reducir los niveles de estrés de los servidores policiales en el cual, conta ejercicios de formativa y pasiva que ayudan a motiva las partes motrices del cuerpo preparando para competencias, con planes semanales y flexibles para una óptima aplicación.
- En la comparación de la situación inicial y posterior a aplicación de la propuesta formulada se evidencia la mejoría relativa en todos sus aspectos fundamentales como clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional, territorio, influencia del líder, falta de cohesión, respaldo del grupo, estos aspectos están relacionados con la mejora comunicacional que se enfatiza en las herramientas deportivas aplicadas como propuestas, en las cuales se mejora no solo la confianza entre compañeros, sino también el compañerismo y a personalización de la institución.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda la aplicación de manera trimestral y retroalimentar los resultados para determinar su influencia y adicionar o quitar las técnicas de entrenamiento deportivo sean mejoradas.
- Incluir deportes adicionales que también pueden ser de interés de los servidores policiales, esto realizar con la finalidad de ser un plan más diversificado e inclusivo, ya que dé deben actualizar de acuerdo al desarrollo del grupo.
- Se recomienda aplicar el presente plan de entrenamiento deportivo a las unidades policiales de todo el país, por los resultados significativos en la reducción del estrés que este ha presentado.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, M. (27 de 09 de 2018). Salud y Fitness. *Los mejores ejercicios contra el estrés*, pág. 2.
- Castillo, L. (03 de Junio de 2020). *Entrenamiento Funcional*. Obtenido de Entrenamiento Funcional: https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/entrenamiento-funcional-en-que-consiste_203212_102.html
- Coca, C. (2017). “Bienestar policial: una mirada a la salud, a la seguridad ocupacional y a la prevención de los riesgos ocupacionales de los policías en El Salvador. *Policía y Seguridad Pública*, 84.
- Daneri, F. (2012). *Psicobiología del estrés*. Buenos Aires: Universiada de Buenos Aires.
- Dávila, G. (2006). El razonamiento inductivo y deductivo dentro del proceso investigativo en ciencias experimentales y sociales. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 8.
- Ennes, A. (08 de abril de 2021). *Jiu-Jitsu Brasileño: historia y hechos*. Obtenido de Jiu-Jitsu Brasileño: historia y hechos: <https://caminhoslanguages.com/es/blog/brazilian-jiu-jitsu/>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (13 de Agosto de 2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Faes, M. (2011). *Entrenamiento Funcional*. Amici Formación en Fitness y Salud.
- García, T. (2015). El estrés policial. *Semana Europea*, 12.
- Graneros, G. (2018). Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos. En G. Graneros, *Estrés laboral en personal policial con turnos rotativos y fijos* (pág. 74). Argentina: Universidad Abierta Interamericana.
- Hernández, S., Fernández, R., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc. Graw Hill.
- Instituto de Ciencias de la Salud y de la Actividad Física. (11 de Octubre de 2018). *¿Qué es el entrenamiento funcional?* Obtenido de ¿Qué es el entrenamiento funcional?: <https://blog.institutoisaf.es/que-es-entrenamiento-funcional>
- Jiménez, A., Flores, E., & Romero, E. (2021). El estrés en los servidores policiales del sur de Guayaquil. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 124.
- Marca, M. (2015). *Manual de actividad física para la policía nacional*. Cuenca, Azuay, Ecuador: Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca.
- Marca, M. (2015). Manual de actividad física para la Policía Nacional. En M. Marca, *Manual de actividad física para la Policía Nacional* (pág. 79). Cuenca, Ecuador: Universidad Técnica Salesiana, Sede Cuenca.
- Mejía, T. (2015). *¿Qué son las fuentes de investigación?*

- Ministerio de gobierno. (Agosto de 2012). Libro 1 - Policía Nacional. En M. d. gobierno, *Libro 1 - Policía Nacional* (pág. 51). Quito, Ecuador: Presidencia de la República.
- Monteros, G., Yopez, E., Pineda, C., & Guerron, E. (2022). El acondicionamiento físico y la relación con el estrés laboral en los Policías. *Polo del Conocimiento*, 17.
- Moreno, J., Cárdenas, C., Cárdenas, J., Nieto, J., & Lopera, J. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés. *Logos, Ciencia y Tecnología*, 15.
- Muntané, R. (17 de Septiembre de 2020). Introducción a la investigación básica. *Revisiones sistemáticas RAPD ONLINE*.
- Murillo, J. (2018). *Métodos de investigación de enfoque experimental*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Sou Center. (11 de Septiembre de 2021). *Entrenamiento Funcional*. Obtenido de Entrenamiento Funcional: <https://isoucenter.es/blogs/noticias/beneficios-del-entrenamiento-funcional#:~:text=Una%20rutina%20de%20entrenamiento%20funcional,musculares%20producidos%20por%20el%20estr%C3%A9s.>
- Torres, C. (2010). Prevención de estrés en agentes de la Policía de la Provincia de Córdoba, Departamental Río Cuarto. En C. Torres, *Prevención de estrés en agentes de la Policía de la Provincia de Córdoba, Departamental Río Cuarto* (pág. 81). Córdoba: Universidad Empresarial Siglo 21.
- Universidad Cristóbal Colón. (2016). Síntesis, Resumen y Reseña. En U. C. Colón, *Síntesis, Resumen y Reseña* (pág. 273). Veracruz, México: Universidad Cristóbal Colón.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA

6.1. PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL



El trabajo de un policía es sumamente desafiante y demandante de forma física y mental. Los policías deben estar preparados para enfrentar situaciones de alto estrés y responder de manera efectiva y segura. Para cumplir con estas exigencias físicas, es fundamental contar con un plan de entrenamiento adecuado que mejore la fuerza, la resistencia, la movilidad y otras habilidades funcionales necesarias en el desempeño de sus labores.

A diferencia de los enfoques tradicionales que se enfocan en desarrollar músculos específicos o movimientos aislados, el entrenamiento funcional se enfoca en mejorar la capacidad de realizar actividades físicas relacionadas con el trabajo diario de un oficial de policía. El objetivo principal de un plan de entrenamiento funcional para policías es mejorar la funcionalidad y el rendimiento físico en situaciones reales de trabajo.

El entrenamiento funcional para agentes de policía puede incluir una variedad de ejercicios y técnicas, como levantamiento de pesas, ejercicios para todo el cuerpo, ejercicios de alta intensidad, ejercicios de equilibrio y estabilidad, ejercicios de resistencia cardiovascular y movimientos específicos relacionados con el trabajo policial, como arrastrar, trepar obstáculos o transportar objetos pesados. Además de mejorar el rendimiento físico, el entrenamiento funcional también puede ayudar a prevenir lesiones al fortalecer los músculos y las articulaciones, mejorar la postura y la mecánica del movimiento y promover una mayor conciencia corporal.

Es importante señalar que la formación funcional de los agentes de policía debe adaptarse a las necesidades individuales de cada agente, teniendo en cuenta su condición física inicial, las demandas específicas de su trabajo y cualquier discapacidad o lesión anterior. Se recomienda que el plan de entrenamiento sea elaborado y supervisado por profesionales formados en acondicionamiento físico y entrenamiento funcional.

El presente instrumento realizado se encuentra aplicado, obteniendo resultados significativos e importante en los policías a favor en reducir el estrés laboral, en cual se puede evidenciar en el trabajo realizado por el autor Marca, M (2015).

En resumen, un plan de entrenamiento funcional es fundamental para que los policías mejoren su rendimiento físico y su desempeño en situaciones reales de trabajo, puesto que, ayuda a construir una base sólida de fuerza, resistencia y habilidades funcionales que son vitales para el éxito en el cumplimiento del deber policial.

SEMANA 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Cancha
		Carrera de 5 minutos, moderada	
		Estiramiento general	
11	Ejercicios de flexibilidad activa: 3 series de 3 repeticiones cada ejercicio con una duración de 25 segundos cada uno.	Flexión de las rodillas, mientras el deportista este sentado con las piernas extendidas, debe flexionar la rodilla y que el talón toque el glúteo.	Césped
		Extensión de cadera, debe estar acostado boca abajo en el piso, y deberá alzar la cadera lo más alto que pueda, que forme un arco con su espalda.	
		Aducción de hombros: levantar los brazos hasta llegar extendidos por encima de la cabeza y mantener la posición.	
14	Resistencia	Trotar y resistir una carrera de 1 km, para trabajar musculatura y liberar hormonas causadas por el estrés.	Pista
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)

FRASE DEL DÍA

En este lugar se alumbra la luz que ha de ser mañana el estilo policial. Servicio, Dignidad, Entrega, Lealtad.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL

Objetivo: Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.

Duración: 40 minutos

Lugar: Academia de Artes Marciales The Next Level

ACTIVIDADES

Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Carrera de 5 minutos, moderada	
		Estiramiento general	
11	Ejercicios de flexibilidad pasiva: 3 series de 3 repeticiones cada ejercicio con una duración de 25 segundos cada uno.	Extensión del tobillo, mientras esté sentado en el piso con las piernas debidamente extendidas al frente, ubicar un cinturón en la punta del pie, tomarla con las dos manos y extenderlo hasta lograr un movimiento amplio	Cinturón, balón medicinal, Tatami
		Flexión de cadera y rodilla, sentado en el piso y con los pies debidamente extendida, apoyada sobre una superficie sólida, flexionar el tronco y alcanzar el pie o sobrepasarlo.	
		Extensión de muñeca y codos, ubicar la palma sobre un balón pequeño en el piso, hacerlo rodar con la palma y dedos, este	

		ejercicio es completo cuando va y vuelve desde la palma a los dedos.	
14	Barras	Los reclutas deberán colgarse de una barra con el cuerpo totalmente recto y deberán subir hasta sobrepasar la barbilla al tubo. No está permitido balancearse o apoyarse en los parantes de la barra.	Tatami, barras
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
“No hay secretos para el éxito. Es el resultado de la preparación, trabajo duro y aprender del fracaso”. -Colin Powell.			

SEMANA 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Carrera de 5 minutos, moderada	
		Estiramiento general	
5	Coordinación	Salto de tijera, alternado con box	Tatami
20	Deporte	Boxeo: realizarán este deporte con las indicaciones de la coach, intercambiando puestos con los compañeros	Rin de boxeo, guantes de boxeo
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"¿Sabes cuál es mi parte favorita del juego? La oportunidad de jugar"</p> <p style="text-align: center;">-Mike Singletary</p>			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Carrera de 5 minutos, moderada	
		Estiramiento general	
15	Ejercicios de flexibilidad activa 5 repeticiones, descanse 10 segundos entre cada ejercicio.	Hombros: Agarre una toalla sobre su cabeza con los brazos extendidos, vaya bajando la toalla hacia su espalda, flexionando los codos hasta donde pueda hacerlo sin dolor.	Tatami , toalla.
		Espalda: Acuéstese en el piso boca abajo, eleve el tórax apoyando las palmas de las manos en el piso y dejándola zona abdominal sobre el piso.	
		Glúteos: Siéntese con las piernas extendidas, flexione una pierna y tómesese el tobillo, empuje su tobillo hacia el pecho (hacerlo con cada pierna)	
10	Velocidad	Correr a velocidad 4 vueltas	Tatami

5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
“La motivación es lo que te pone en marcha, y el hábito es lo que hace que sigas”-Jim Ryun.			

SEMANA 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO	
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE	
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL	
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.

Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Carrera de 5 minutos, moderada	
		Estiramiento general	
20	Ejercicios de flexibilidad activa 5 repeticiones, descanse 10 segundos entre cada ejercicio	Tronco: acuéstese boca arriba, flexione una pierna y pase por encima de la rodilla de la pierna extendida, tome con la mano opuesta a la rodilla flexionada el hombro del otro lado, finalmente gire el tronco hacia la dirección de hombro agarrado.	Tatami, pared
		Cadera: agáchese con una pierna extendida hacia atrás y la otra flexionada adelante, empuje su cadera hacia adelante apoyando su peso en la pierna flexionada, vuelva hacia atrás (repita el ejercicio cambiando de pierna)	
		Pantorrilla: póngase enfrente de una pared, apoye las palmas de las manos, ponga una pierna adelante con leve flexión de la rodilla, la pierna que queda atrás se extiende apoyándose en la punta de los dedos, empuje contra la pared y mantenga esta acción 10 segundos (repita el ejercicio cambiando de pierna)	
10	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>“Si caíste ayer, ponte en pie hoy” -H. G. Wells</p>			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
20	Coordinación con actividades con extremidades superiores e inferiores	Ubicar 10 conos a una distancia de 4 pasos y correr lateralmente sin tocar ningún cono, de ida y vuelta (repetir 5 veces)	Conos, pelotas pequeñas, canchas
		Saltar por encima de los conos (hacia adelante y hacia atrás) repetir 10 veces	
		Realizar dominio de pelotas pequeñas en forma o manera de malabares por 2 minutos	
10	Vuelta a la calma	Carrera moderada de 6 minutos y estiramiento	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
“Los récords están para ser superados”			

-Michael Schumacher

SEMANA 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Canchas
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Sentadillas Press de banca Peso muerto Circuito funcional	4 series de 12 repeticiones	Tatami, pesas, cajón, ulas ulas .
		3 series de 10 repeticiones	
		3 series de 12 repeticiones	
		Combinar ejercicios usando su propio cuerpo 3 rondas con saltos flexiones y zancadas	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>“Si vas paso a paso y con confianza, puedes llegar lejos”</p> <p>-Diego Armando Maradona.</p>			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
20	Ejercicios para estimulación de segmentos musculares	3 series de 10 repeticiones de levantamiento militar de forma de mancuernas por arriba de los hombros	Gimnasio, pesas, barras.
		Elevar las rodillas mientras está suspendido de las manos en un soporte, puede ser las barras, realizar 5 series de 6 repeticiones	
		30 flexiones de pecho	
10	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			

“Acepta los retos para así poder sentir la euforia de la victoria”

-George S. Patton

SEMANA 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
5	Calentamiento	Movimientos articulares	Canchas
		Multisaltos	
30	Ejercicios de fuerza en máquinas, descansar 3 minutos	Ejercitarse en la caminadora por 10 minutos a un ritmo moderado	Gimnasio, caminadora, discos, máquina multifuerza.
		Press en máquina inclinada de muslos y gemelos, series de 4 por 8 repeticiones	
		Peso muerto con barra, realizar 5 series de 6 repeticiones	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"Los ganadores nunca se rinden y los que se rinden nunca ganan"</p> <p style="text-align: center;">-Vince Lombardi</p>			

--

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar el cuerpo con diferentes ejercicios para reducir el estrés laboral.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Ejercicios de movilidad	Rodillas al pecho, estocadas dinámicas, giros de tronco.	Conos, tatami, silbato
	Entrenamiento de agilidad	Conos, cambios de dirección.	
	Carrera de velocidad	6 vueltas toque y toque	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Bebida con sales y minerales (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>“Gana si puedes, pierde si es necesario, pero ¡nunca abandones! “</p> <p>-Cameron Trammell</p>			

SEMANA 6

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Ejercitar con peso corporal para reducir el estrés laboral .		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Carrera de resistencia Circuito funcional	15 minutos a ritmo moderado.	Conos, tatami, silbato
		4 rondas (burpees, escaladores, planchas).	
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces." - Steve Jobs</p>			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Mejorar la resistencia cardiovascular		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Simulaciones de situaciones policiales	Ejercicios específicos según el entorno de trabajo (arrastre de compañero, manejo de obstáculos).	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día." - Robert Collier</p>			

SEMANA 7

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de ejercicio funcional en grupo, como clases de entrenamiento en equipo		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Circuito Funcional	Realizar cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 45 segundos entre cada vuelta Sentadillas con salto. Mountain climbers. Levantamiento de rodillas en posición de plancha. Abdominales bicicleta.	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"El dolor que sientes hoy será la fuerza que tendrás mañana." - Arnold Schwarzenegger			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de ejercicio funcional en grupo, como clases de entrenamiento en equipo		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Circuito Funcional	(realizar cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 1 minuto entre cada vuelta): Zancadas. Abdominales. Saltos de tijera. Plancha lateral (30 segundos por lado).	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"No midas el día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que siembras." - Robert Louis Stevenson</p>			

SEMANA 8

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Programar sesiones de ejercicio funcional de forma regular en tu semana laboral. Pueden ser actividades cortas pero consistentes, como caminar durante el almuerzo o hacer ejercicios de oficina para mantener la energía y reducir el estrés.		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Entrenamiento con equipo policial	Correr con el equipo, práctica de arrestos.	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"La diferencia entre lo imposible y lo posible reside en la determinación de una persona." - Tommy Lasorda			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de ejercicio funcional en grupo, como clases de entrenamiento en equipo		
Duración:	40 minutos		
<i>Lugar:</i>	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Circuito Funcional	Realizar cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 45 segundos entre cada vuelta Burpees. Flexiones de tríceps. Carrera en el lugar con rodillas altas. Planchas dinámicas.	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
“El éxito no es la clave de la felicidad. La felicidad es la clave del éxito. Si amas lo que estás haciendo, tendrás éxito.” - Albert Schweitzer			

SEMANA 9

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de Defensa Personal enfocados a los servidores policiales. Programar sesiones de ejercicio funcional de forma regular para aliviar el estrés laboral		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos; carreras suaves):	
		Estiramiento general	
25 25	Defensa personal para Policías Circuito Funcional	(realizar cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 1 minuto entre cada vuelta): Ejercicios para agarre, Flexiones, palanca de brazo Sentadillas. Planchas.	Conos, tatami, silbato Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Carrera en el lugar. Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua) Hidratación
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	(Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"La verdadera gloria no está en nunca caer, sino en levantarte cada vez que caes." - Confucio			
FRASE DEL DÍA			
"La excelencia no es un acto, sino un hábito." - Aristóteles			

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Programar sesiones de ejercicio funcional de forma regular para aliviar el estrés laboral		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Circuito Funcional	(realizar cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 1 minuto entre cada vuelta): Flexiones. Sentadillas. Planchas. Carrera en el lugar.	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"No midas el día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que siembras." - Robert Louis Stevenson</p>			

SEMANA 9

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Mejorar la resistencia cardiovascular		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		Multisaltos	
		Estiramiento general	
25	Simulaciones de situaciones policiales	Ejercicios específicos según el entorno de trabajo (arrastre de compañero, manejo de obstáculos).	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
<p>"El éxito es la suma de pequeños esfuerzos, repetidos día tras día." - Robert Collier</p>			

SEMANA 10

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO				
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL				
Objetivo:	UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO Participar en actividades de ejercicio funcional en grupo, como clases de entrenamiento en equipo			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE				
Duración:	40 minutos PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level			
Objetivo:	Programar sesiones de ejercicio funcional de forma regular para aliviar el estrés laboral			
ACTIVIDADES				
Duración: Minutos	40 minutos	Actividad	Descripción	Recursos
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		Movimientos articulares	
10	Calentamiento		ACTIVIDADES (Saltos, carreras suaves).	Tatami
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos	
		Estiramiento general		
10	Calentamiento	Realizar cada ejercicio durante 45 segundos, descansar 30 segundos entre cada vuelta): Estiramiento general	Movimientos articulares (Saltos, carreras suaves).	Tatami
25	Circuito Funcional	Carrera a máxima velocidad (en su lugar), cada ejercicio durante 1 minuto, descansar 1 minuto entre cada vuelta): Flexiones explosivas. Saltos laterales. Flexiones.		Conos, tatami, silbato
25	Circuito Funcional	Plancha con toque lateral. Sentadillas. Planchas.		Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Carrera en el lugar. Estiramiento general		Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general		Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA				
"La verdadera gloria no está en nunca caer, sino en levantarte cada vez que caes." - Confucio				
FRASE DEL DÍA				
"No midas el día por la cosecha que recoges, sino por las semillas que siembras." - Robert Louis Stevenson				

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de ejercicio funcional en grupo, como clases de entrenamiento en equipo		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Circuito Funcional	Realizar cada ejercicio durante 45 segundos, descansar 30 segundos entre cada vuelta): Sentadillas con salto. Burpees Carrera con cambios de dirección. Plancha con levantamiento de brazo.	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"La verdadera gloria no está en nunca caer, sino en levantarte cada vez que caes." - Confucio			

SEMANA 11

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de Defensa Personal enfocado a los servidores policiales		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Defensa personal para Policías	Ejercicios para agarre, sumisiones, palanca de brazo	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"La verdadera gloria no está en nunca caer, sino en levantarte cada vez que caes." - Confucio			

SEMANA 12

ANEXOS

Anexo 1: Oficio de petición

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO			
CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE			
PLAN DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL PARA LA POLICIA NACIONAL			
Objetivo:	Participar en actividades de Defensa Personal enfocado a los servidores policiales		
Duración:	40 minutos		
Lugar:	Academia de Artes Marciales The Next Level		
ACTIVIDADES			
Minutos	Actividad	Descripción	Recursos
10	Calentamiento	Movimientos articulares	Tatami
		(Saltos, carreras suaves).	
		Estiramiento general	
25	Defensa personal para Policías	Llegada a espalda en caso de arresto, randori	Conos, tatami, silbato
5	Vuelta a la calma	Estiramiento general	Hidratación (Sporade, Gatorado, Agua)
FRASE DEL DÍA			
"La verdadera gloria no está en nunca caer, sino en levantarte cada vez que caes." - Confucio			



Carrera de Pedagogía
de la Actividad Física y Deporte
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,
HUMANAS Y TECNOLOGÍAS



Riobamba, 09 de mayo del 2023
Oficio No. 787-CPAFYD-FCEHT-UNACH-2023

Coronel
Marcelo Rocha Escobar
COMANDANTE DE LA SUBZONA CHIMBORAZO N°6

Presente

De mi consideración:

Reciba un cordial y afectuoso saludo, a la vez el deseo de éxitos en sus delicadas funciones en beneficio de nuestra alma mater.

Mediante la presente tengo a bien solicitar de la manera más comedida, autorice a quien corresponda la ejecución del proyecto de investigación del estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, Srta. Fernanda Sthefanía Monar Terán portador de la C.I. 0250011350; con el objetivo de aplicar los instrumentos e intervención de la investigación titulada "El entrenamiento funcional y la incidencia en el estrés laboral de los servidores policiales", trabajo que será desarrollado con el acompañamiento de la docente Ph.D. Edda Lorenzo B, en calidad de tutor. El proyecto de investigación tendrá una duración de intervención mínimo de 05 semanas.

Solicitud que realizo en virtud que la obtención de resultados de la presente investigación será en beneficio de la institución y de la sociedad educativa, al compartir los resultados y conclusiones de la investigación.

Por la atención que dé a la presente, anticipo mi agradecimiento y reitero mi sentimiento de alta estima y consideración.

Atentamente,

BERTHA
SUSANA
PAZ VITERI
Susana Paz Viteri.
**DIRECTORA DE CARRERA
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

Cc: Archivo de la carrera



Campus "La Dolorosa"

Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto

Teléfonos: (593-3) 3730910 - Ext 2207

Anexo 2: Consentimiento Informado

Anexo 3: Cuestionario aplicado (Cuestionario de Estrés Laboral de OMS –OIT)



UNIVERSIDAD
NACIONAL DE
CHIMBORAZO

Unach

CARRERA DE
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE

CUESTIONARIO DE ESTRÉS LABORAL DE LA OIT-OMS								
INFORMACIÓN PERSONAL								
Sexo:				Edad:				
Estado civil:				Nivel de estudios:				
Cargo:				Sucursal:				
INSTRUCCIONES								
<p>El presente cuestionario sirve para medir el nivel de ESTRÉS LABORAL. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales. Para cada pregunta, marque con una "X" para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación:</p>								
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> <p><i>1 si la condición NUNCA es fuente de estrés.</i></p> <p><i>2 si la condición RARAS VECES es fuente de estrés.</i></p> <p><i>3 si la condición OCASIONALMENTE es fuente de estrés.</i></p> <p><i>4 si la condición ALGUNAS VECES es fuente de estrés.</i></p> <p><i>5 si la condición FRECUENTEMENTE es fuente de estrés.</i></p> <p><i>6 si la condición GENERALMENTE es fuente de estrés.</i></p> <p><i>7 si la condición SIEMPRE es fuente de estrés.</i></p> </div>								
No	Preguntas	Frecuencia						
		Nunca 1	Raras veces 2	Ocasionalmente 3	Algunas veces 4	Frecuentemente 5	Generalmente 6	Siempre 7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							
3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo tecnológico disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.							
6	Mi supervisor no me respeta.							

Anexo 4:Oficio de culminación

Riobamba, 07 de Agosto del 2023

Mayor.-

Santiago Andrés Lara Arias
MAYOR DE LA SUB ZONA DE POLICIA CHIMBORAZO N°6.-

Mediante el presente oficio doy a conocer que la señorita **Fernanda Sthefanía Monar Terán** portadora del número de cédula **0250011350**. Realizó una intervención en el Comando de Policía de la Sub zona N° de Chimborazo de la ciudad de Riobamba de un total de 12 semanas iniciando el 23 de Mayo de 2023 y finalizando el 03 de Agosto de 2023, con el tema de investigación "**El Entrenamiento Funcional y la influencia en el estrés de los Servidores Policiales**".

Por la atención prestada, anticipo mis agradecimientos y a su vez deseándole muchos éxitos en sus labores diarios que los hace en beneficio de la sociedad.

Atentamente



SANTIAGO ANDRES
LARA ARTAS

Santiago Andrés Lara Arias
MAYOR DE LA SUB ZONA POLICIAL CHIMBORAZO N°6

Anexo 5: Toma del pre test en el Comando de Policía N° 6 Chimborazo



Anexo 6: Aplicación del programa funcional para Policiclos del Comando de Policía N° 6 Chimborazo



Anexo 7: Calentamiento Policiclos



Anexo 8: Ejercicio Funcional para Policiclos



Anexo 9: Finalización de una clase



Anexo 10: Clase de control y desarme de antisociales.

