



**PERCEPCIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA Y LA VALORACIÓN DE SU  
INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO LABORAL DEL PERSONAL DE SEGURIDAD  
PÚBLICA (POLICÍA)**

Tesina presentada para cumplir con los requisitos finales para la obtención del título de licenciatura en educación física y deporte

Autor: Villegas Juan Orlando

Director de Tesina: Lic. Marron Fernando

Fecha: Junio 2023

## **RESUMEN**

Siendo la condición física la capacidad que manifestará un individuo a la hora de llevar a cabo un esfuerzo donde la calidad de movimiento estará supeditada a los niveles de eficiencia que puedan mostrar los responsables directos de generar los movimientos que son los músculos, se generó la presente investigación, la cual tuvo por objetivo valorar la percepción que posee el personal de seguridad rionegrense acerca de la condición física y su incidencia en su desempeño laboral como agentes policiales en la provincia de Río Negro, Argentina. Para ello, se llevó a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, bajo un diseño de campo y como instrumento para la recolección de los datos se empleó la escala de estimación. La población de estudio, estuvo compuesta por el personal de seguridad pública de la provincia de Río Negro, Argentina. Y se estudiaron las siguientes variables: -Independiente: Acondicionamiento físico y dependientes: Condición Física y desempeño laboral. Los resultados del estudio señalan que, un 70% tanto los agentes activos como retirados recibieron acondicionamiento físico durante su estadía en la academia; no obstante, como agentes de seguridad pública un 63% asegura no recibir acondicionamiento físico en su actual destacamento, pese a que consideran necesario recibirlo para tener un mejor desempeño policial. Se concluye que el personal de seguridad pública (policía) posee una percepción positiva sobre la condición física y valoran su incidencia en el desempeño laboral.

**Palabras Claves:** Condición física, percepción de la condición física, desempeño laboral, personal de seguridad pública.

## **ABSTRAC**

Being the physical condition the capacity that an individual will manifest when carrying out an effort where the quality of movement will be subordinated to the levels of efficiency that can show those directly responsible for generating the movements that are the muscles, this research was generated, which aimed to assess the perception of Río Negro security personnel about physical condition and its impact on their work as police officers in the province of Río Negro, Argentina. To do this, a study was carried out with a quantitative approach, under a field design and as an instrument for data collection the scale of estimation was used. The study population was composed of public security personnel from the province of Río Negro, Argentina. The following variables were studied: -Independent: Physical conditioning and dependents: Physical condition and work performance. The results of the study indicate that 70% of both active and retired agents received physical conditioning during their stay in the academy; however, as public security agents 63% claim not to receive physical conditioning in their current detachment, although they consider it necessary to receive it to have a better police performance. It is concluded that public security personnel (police) have a positive perception about physical condition and assess its impact on work performance.

**Keywords:** Physical condition, perception of physical condition, work performance, public security personnel.

## ÍNDICE

1. Introducción .....	7
2. El Problema.....	9
2.1 Justificación de la problemática.....	9
3. Objetivos de la Investigación.....	10
3.1 Objetivo General.....	10
3.2 Objetivos Específicos.....	10
4. Marco Teórico.....	11
4.1 Antecedentes .....	11
4.2 La Policía Rionegrense, perteneciente a la Provincia de Río Negro, Argentina. ....	12
4.2.1 Función de la policía de seguridad. ....	13
4.3 Preparación física del personal de seguridad pública de Río Negro durante su formación en la academia.....	14
4.3.1 Continuidad del programa de formación física de los miembros activos del personal policial Rionegrense. ....	19
4.4 Acondicionamiento físico .....	20
4.4.1 Principios científicos de entrenamiento deportivo.....	21
4.5 Percepción.....	24
4.5.1 Percepción de la condición física.....	24
4.5.2 Entrenamiento de las capacidades físicas. ....	24
4.6 Aptitud física.....	27
4.7 Condición física .....	28
4.8 Beneficios e importancia del acondicionamiento físico .....	30
4.9 Comportamiento sedentario .....	31
4.10 Desempeño laboral.....	32
4.11 Habilidades y destrezas inherentes al desempeño policial.....	33
4.12 La condición física de la policía: el principal factor en el desarrollo de un trabajo eficaz .....	34
5. Marco Metodológico.....	36
5.1 Enfoque de la investigación .....	36
5.2 Diseño .....	36
5.3 Técnica e instrumento de la investigación .....	36
5.4 Población y muestra de estudio.....	37

5.5 Hipótesis .....	37
5.6 Variables del estudio .....	37
5.6.1 Sistematización de las variables. ....	37
5.7 Procedimientos para el procesamiento de los datos.....	38
6. Resultados .....	39
6.1 Análisis de los datos de condición policial .....	39
6.2 Análisis de los resultados de la encuesta .....	39
7. Conclusiones .....	48
8. Referencias Bibliográficas .....	49
9. anexos .....	53

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Sistematización de las variables. ....	37
Tabla 2. Procedimiento y explicación sobre cómo se procesaron los datos y medios que se utilizaron para sistematizar. ....	38

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa curricular que aplican a la formación del personal de seguridad pública de Río Negro.....	15
Figura 2. Ejecución de acondicionamiento físico en la academia de formación de Agentes policiales. ....	18
Figura 3. Ejecución de acondicionamiento físico de la policía Rionegrina Fuente: Elaboración propia. ....	20
Figura 4. Clasificación de las Capacidades Físicas. ....	25
Figura 5. Dimensiones de la aptitud física asociados a la salud. ....	28
Figura 6. Dimensiones intervinientes en el desempeño laboral.....	33

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Porcentaje de agentes en condición de activos y retirados. ....	39
Gráfico 2. <i>Acondicionamiento físico como parte de su formación policial.</i> ....	40

Gráfico 3. Acondicionamiento físico recibido en su actual destacamento como profesional de la seguridad pública. ....	40
Gráfico 4. Creencia en la importancia de la condición física para el desempeño policial. ....	41
Gráfico 5. Importancia a la condición física para el desempeño policial por parte de la policía Rionegrina. ....	42
Gráfico 6. Ofrecimiento de actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física por parte de la policía Rionegrina. ....	43
Gráfico 7. Conoce usted algún programa de acondicionamiento físico en la policía Rionegrina que desarrolle la condición física como elemento importante para su desempeño policial. ...	44
Gráfico 8. Creencia sobre la necesidad de establecer programas para que los funcionarios de la Policía Rionegrina tengan un acondicionamiento físico que les permita mejorar su desempeño policial. ....	45
Gráfico 9. Visión de alguna limitación en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física. ....	46
Gráfico 10. Cursos de perfeccionamiento de su jerarquía recibido en algún programa de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física ...	47
Gráfico 11. Considera usted necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial. ....	47

## 1. INTRODUCCIÓN

Los fenómenos de globalización y cambios tecnológicos presentan importantes desafíos en términos de desempeño laboral, dada su incidencia en el alcance de los objetivos en los ámbitos laborales. Partiendo de los fundamentos conceptuales del desempeño laboral, se requiere que el personal desarrolle destrezas, cualidades y conocimientos que les permita actuar de manera eficiente y competitiva, siendo esto primordial para el éxito de cualquier organización; realidad a la que no escapan las fuerzas de seguridad y orden público, tal como es el caso de la Policía Rionegrina, cuerpo policial responsable de la seguridad y orden público de la provincia de Río-Negro Argentina, quienes entre otros campos de formación, requieren de programas de acondicionamiento físico que les permita un buen u óptimo desarrollo de su condición física como un elemento incidente en su desempeño laboral, pues su labor es bastante exigente; dado que, en muchas ocasiones el ejercicio de sus funciones implica actividades en las que se debe poner a prueba su condición física, como por ejemplo, persecuciones a pie, prolongadas jornadas laborales y control de sujetos que pueden ejercer fuerza para no ser detenidos.

En tal sentido, la puesta en práctica de un buen acondicionamiento físico permitirá que el personal de seguridad optimice el mejoramiento integral de todas las funciones corporales (metabólicas, digestivas, neurológicas, musculares, circulatorias, psicológicas entre otras), lo que por ende permitirá un mejor desempeño laboral, pues una buena u óptima condición física, como conjunto de cualidades o atributos físicos permite que las a las personas llevar a cabo una o varias actividades físicas de manera eficiente, incidirá en un exigente desempeño laboral.

Ante lo expuesto, se evidencia la necesidad que los cuerpos de seguridad posean programas de acondicionamiento físico, de manera que pueden ejercer su desempeño laboral con mayor competitividad. En este sentido, se debe señalar que durante la formación en la academia los futuros agentes policiales, cuentan con un diseño curricular dentro de cuyo componente, se encuentra el taller de Acondicionamiento Físico Policial, que deben cursar los agentes en formación como parte de los saberes básicos o generales del primer y segundo cuatrimestre (1er año), con una carga de 3 horas semanales, para un total de 96 horas.

No obstante, una vez que egresan de la academia no parece haber continuidad de dicha formación en acondicionamiento físico, elemento que ha de ser esencial para desempeñarse en

un campo laboral tan exigente como lo es el de agentes de seguridad pública. Es por ello que surge el presente estudio, cuyo objetivo es determinar la percepción del personal de seguridad rionegrense sobre el impacto que tiene el llevar a cabo programas de acondicionamiento físico para el mejoramiento de su condición física como elemento incidente en su desempeño laboral como agentes policiales de la provincia de Río Negro, Argentina.

Para conseguir el objetivo, se llevó a cabo a cabo un estudio con enfoque cuantitativo, bajo un diseño de campo y como instrumento para la recolección de los datos. Se empleó la escala de estimación y la población de estudio, estuvo compuesta por el personal de seguridad pública de la provincia de Río Negro, Argentina. Se estudiaron las siguientes variables: Independiente: Acondicionamiento físico y Dependientes: Condición Física y desempeño laboral.

## **2. EL PROBLEMA**

¿Cuál es la percepción que el personal de seguridad pública (policía) posee sobre el desarrollo de su condición física y la valoración de su incidencia en su desempeño laboral?

### **2.1 Justificación de la problemática**

Según la experiencia del investigador, durante la formación del personal de seguridad pública (policía) en la academia, este recibe preparación física ocupando esta un lugar primordial en su capacitación para su futuro desempeño laboral; pues como personal que debe desempeñarse en la protección de la seguridad pública, su condición física ha de estar en buenas condiciones, lo que les permitirá afrontar determinadas situaciones de seguridad con mayor éxito y destreza, como por ejemplo a la hora de perseguir corriendo a algún delincuente, al momento de saltar obstáculos, tener que controlar eventos de violencia física, etc. No se debe obviar además que, un agente policial con una buena condición física podrá incluso salvaguardar su misma vida, aunado a los beneficios referidos a la salud de cada funcionario.

No obstante, al egresar de la academia, pareciera que los efectivos policiales dejan de lado la importancia de la preparación física que es otorgada dentro de su periodo formativo, motivo por el cual es necesario conocer cuál es la percepción sobre la condición física y la valoración de su incidencia en el desempeño laboral del personal de seguridad pública (policía) de la provincia de Río Negro, Argentina; por lo que, el estudio se justifica, al aportar elementos relevantes hacia la importancia del desarrollo de la condición física en el personal de seguridad pública, además de representar un antecedente para el conocimiento de las organizaciones policiales, de manera que se tome en cuenta para el desarrollo de programas que se vinculen con la continua necesidad de capacitación física de personal policial que se desempeña en el área de la seguridad pública, pues su condición física es necesaria para el ejercicio de sus funciones.

### **3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Objetivo General**

Valorar la percepción que posee el personal de seguridad rionegrense acerca de la condición física y su incidencia en su desempeño laboral como agentes policiales en la provincia de Río Negro, Argentina.

#### **3.2 Objetivos Específicos**

- Determinar en los agentes policiales rionegrense cuál es el impacto que tiene el llevar a cabo programas de acondicionamiento físico para el mejoramiento de su condición física como elemento incidente en su desempeño laboral dentro de la provincia de Río Negro, Argentina.
- Indagar la existencia de programas de actividad física para el desarrollo de la condición física en el personal de seguridad rionegrense posterior al egreso de la academia como un elemento importante para su desempeño laboral.
- Establecer la importancia de la permanencia de un programa de acondicionamiento físico para garantizar un óptimo desempeño laboral del personal de seguridad rionegrense.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1 Antecedentes**

El rastreo documental realizado permitió encontrar diversos trabajos investigativos que permiten visualizar el interés de los investigadores por demostrar los hallazgos de sus estudios en el área de la condición física laboral en el área de los agentes policiales, cuyos resultados permite visualizar su importancia en el desempeño laboral.

En el contexto internacional, se encuentra la investigación llevada a cabo por Sinchi y Duchitanga (2013), titulada “Programa de acondicionamiento físico para el personal policial de la sub-zona Azuay”, cuyo objetivo fue “Realizar un programa avalado científicamente para el desarrollo de la condición física policial ya que en la actualidad representan serias amenazas para su formación integral”. Para ello las autoras aplicaron metodológicamente una serie de test a una muestra aleatoria de 20 policías para conocer su condición física, cuyos resultados arrojaron un nivel bajo. Sobre esa base las autoras procedieron a desarrollar y aplicar el programa, basado en ejercicios aeróbicos, mediante los cuales lograron observar una “notable disminución del peso corporal, disminución del porcentaje de grasa corporal un incremento en el peso magro mejoramiento de la fuerza, velocidad, resistencia, movilidad y coordinación” Concluyeron que el acondicionamiento físico que integra un apoyo en la prevención de enfermedades provocadas por el sedentarismo.

Asimismo, se encuentra la investigación desarrollada por Pastor (2015), titulada “Incidencia de las características de la condición física en el desempeño laboral de los miembros del grupo de intervención y rescate de la Policía Nacional del Ecuador”, cuyo objetivo fue “realizar un diagnóstico para evaluar la condición física del personal policial, tomando como indicadores los resultados de las pruebas aplicadas, de manera que se pueda determinar exactamente en qué nivel se encuentra y si es apto para realizar su misión o labor llamada a desempeñar “Atender la seguridad ciudadana y el orden público, y proteger el libre ejercicio de los derechos y la seguridad de las personas dentro del territorio nacional” (Pastor, 2015, p. 20). Los resultados de la investigación arrojaron que la condición física de los miembros del grupo de intervención y rescate si es incidente para el cumplimiento de su desempeño; por lo que concluyen que un programa de entrenamiento técnico, en el cual

desarrollen actividades de: musculación, natación y atletismo, incidirán el mejoramiento del desempeño laboral.

Por otra parte, se encuentra el estudio realizado por Marca (2015), titulado “Manual de actividad física para la policía nacional”, siendo su objetivo “Guiar la y mantener el desarrollo de la condición física de personal de la Policía Nacional de cuenca”. El manual fue diseñado para que los policías logren desarrollar un adecuado rendimiento laboral mediante el continuo desarrollo de actividades físicas, bajo los niveles de leve, moderado y avanzado, lo que ha de ser complementado con una alimentación balanceada.

También, se encuentra el programa de la Policía Nacional de Colombia (2021), titulado “Educación en salud sobre actividades físicas para policías en servicio activo, por la Policía Nacional”, elaborado tomando en cuenta sedentarismo presentado por el personal policial, el cual genera un sin número de padecimiento tales como: sobre peso, enfermedades cardíacas, respiratorias, etc. En tal sentido, la propuesta fue desarrollada a partir de la consideración de los beneficios y efectos de la educación física sobre la salud, a fin de que este personal mejore sus condiciones de salud y esto tenga repercusión en su desempeño laboral.

Como se puede observar, todas las investigaciones y programas expuestos buscan alcanzar un beneficio de salud y físico mediante la ejecución de ejercicios físicos que permitan adquirir condiciones físicas para un mejor desempeño laboral en la ejecución de su trabajo bastante existente y agotador como lo es la seguridad pública.

#### **4.2 La Policía Rionegrense, perteneciente a la Provincia de Río Negro, Argentina.**

Este cuerpo policial, forma parte de las 23 policías provinciales de Argentina encargadas de la seguridad de la provincia de Río Negro, cuya Ley Orgánica 5.184 (2016) define en su Artículo 1 su función:

**Artículo 1º** - “La Policía de la Provincia de Río Negro es una Institución Civil Armada, de carácter profesional que tiene a su cargo el mantenimiento del orden y la seguridad pública, subordinada plenamente a la autoridad constitucional, actúa como auxiliar permanente de la Administración de Justicia y ejerce por sí las funciones que las leyes, decretos y reglamentos establecen para resguardar la vida, los bienes y otros derechos de la población. Desempeñará sus funciones en todo el territorio de la provincia,

excepto cuando por razón de la materia, lugares o sujetos rija la jurisdicción militar o federal y/o de otra policía de seguridad”.

#### **4.2.1 Función de la policía de seguridad.**

Las funciones de este cuerpo policial también se encuentran estipuladas en la Ley 5.184:

- **“Artículo 9:** Su función consiste esencialmente en la prevención del delito, la preservación de la seguridad y el mantenimiento del orden público”.
- **“Artículo 10:** A los fines del artículo anterior corresponde a la Policía Provincial:
  - a) Prevenir y disuadir toda perturbación del orden público, garantizando la protección de los derechos humanos, la tranquilidad de la población, la seguridad de las personas y la propiedad contra todo ataque o amenaza.
  - b) Salvaguardar la plena vigencia de los poderes de la Nación y la provincia, el orden constitucional y el libre ejercicio de las instituciones políticas.
  - c) Proveer la custodia del Gobernador de la provincia, autoridades del Poder Legislativo y Poder Judicial, adoptando por sí, todas las medidas de seguridad que sean necesarias. Asimismo, a las autoridades nacionales, de otras provincias y extranjeras dentro de su jurisdicción.
  - d) Desarrollar toda actividad de observación y vigilancia destinada a prevenir el delito y aplicar para tal fin los medios que la normativa vigente autorice.
  - e) Procurar la seguridad en la realización de las reuniones públicas para mantener el orden, prevenir delitos, controlar incidentes y disturbios.
  - f) Garantizar el orden en las elecciones nacionales, provinciales y municipales y la custodia de los comicios, conforme a las respectivas disposiciones.
  - g) Regular y controlar el tránsito público aplicando las disposiciones que lo rigen en las zonas no incluidas en ejidos municipales, salvo la existencia de convenios celebrados a tal fin.
  - h) Fiscaliza la venta, tenencia, portación, transporte y demás actos que se relacionen con armas, municiones y explosivos, en cumplimiento de las leyes y reglamentaciones respectivas. Otorgar permisos para la adquisición, tenencia y portación de armas de uso civil, en los casos que la ley o reglamentos determinen y hasta tanto el Registro Provincial se reglamente.

- i) Articular con los organismos competentes todo lo concerniente a la seguridad de las niñas, niños y adolescentes, especialmente en cuanto se refiere a su protección e impedir todo acto atentatorio a su integridad psicofísica, en la forma que las leyes lo determinen.
- j) Dar aviso en forma inexcusable y de manera inmediata al organismo proteccional, cuando en uso de sus facultades y en ejercicio de sus funciones, tome contacto con niñas, niños y adolescentes a los fines de resguardar los derechos de los mismos.
- k) Brindar servicios de policía adicional dentro de su jurisdicción en los casos y formas que determine la reglamentación.
  - l) Autorizar y controlar las actividades de las agencias o empresas de seguridad privada en los casos y formas previstas en la reglamentación.
- m) Desarrollar programas y diseñar soluciones estratégicas respecto de las demandas ciudadanas, articulando con los organismos establecidos en la legislación aplicable.
- n) Actuar interdisciplinariamente en el abordaje preventivo de problemas de seguridad ciudadana que afecten a los vecinos”.

### **4.3 Preparación física del personal de seguridad pública de Río Negro durante su formación en la academia**

La formación del personal de seguridad pública de Río Negro, está contemplada de acuerdo con el Diseño curricular Jurisdiccional, de Técnico auxiliar en Seguridad, Agente Policía (2017), de acuerdo con el Ministerio de Educación y Derechos Humanos y el Gobierno de Río Negro. Dentro del componente del mapa curricular, se encuentra el taller de Acondicionamiento Físico Policial, que den cursar los agentes en formación como parte de los saberes básicos o generales del primer y segundo cuatrimestre (1er año), con una carga de 3 horas semanales, para un total de 96 horas, tal y como se observa en la imagen que se presenta a continuación.

<b>TÉCNICO AUXILIAR EN SEGURIDAD, AGENTE DE POLICÍA</b>							
Saberes Básicos o Generales		Saberes Científicos Tecnológicos		Saberes Técnicos		Prácticas Profesionalizantes	
<b>PRIMER AÑO</b>							
Primer Cuatrimestre	Segundo Cuatrimestre	Primer Cuatrimestre	Segundo Cuatrimestre	Primer Cuatrimestre	Segundo Cuatrimestre	Primer Cuatrimestre	Segundo Cuatrimestre
<b>Acondicionamiento Físico Policial</b> (Taller 3hs/96hs)		<b>Derecho Penal</b> (Asig. 3hs/96hs)		<b>Seguridad General</b> (Asig. 4hs/128hs)		<b>Práctica Profesionalizante</b> (Taller 120hs)	
		<b>Derecho Procesal Penal</b> (Asig. 4hs/128hs)		<b>Procedimientos Policiales</b> (Asig. 4hs/128hs)			
<b>Historia y Geografía de Río Negro</b> (Asig. 3hs/48hs)		<b>Primeros Auxilios</b> (Taller 4hs/64hs)		<b>Legislación Policial</b> (Asig. 4hs/128hs)			
				<b>Manejo de Armas y Tiro</b> (Asig. 4hs/128hs)			
<b>Derechos Humanos y Ética Policial</b> (Asig. 4hs/64hs)		<b>Criminología</b> (Asig. 3hs/48hs)		<b>Técnicas y Tácticas de Defensa Policial</b> (Taller 3hs/96hs)			
				<b>Conducción Vehicular Policial</b> (Taller 2hs/64hs)			
<b>Total horas Saberes Básicos o Generales: 272</b>		<b>Total horas Saberes Científicos Tecnológicos: 400</b>		<b>Total horas Saberes Técnicos: 672</b>		<b>Total horas Prácticas Profes.: 120</b>	
<b>Espacio de Definición Institucional: 40hs</b>							
<b>TOTAL HORAS DE LA CARRERA: 1504 hs.</b>							

Figura 1. Mapa curricular que aplican a la formación del personal de seguridad pública de Río Negro.

Fuente: Ministerio de Educación y Derechos Humanos y Gobierno de Río Negro (2017).

Se debe tener cuenta que, los talleres de formación dentro del currículo son unidades de aprendizaje que promueven la solución práctica de situaciones que requieren un trabajo creativo y reflexivo introduciendo los marcos conceptuales existentes, bajo la modalidad pedagógica, siendo su objetivo desarrollar la capacidad de analizar casos y opciones de acción, tomar decisiones y producir soluciones e innovaciones. En este proceso, se estimula la intercambiabilidad, la búsqueda de soluciones originales y la autonomía del grupo. Su diseño se puede ajustar veces por trimestre (Ministerio de Educación y Derechos Humanos y el Gobierno de Río Negro, 2017).

Ahora bien, entre las finalidades formativas del taller de Acondicionamiento Físico Policial, se encuentran las siguientes:

- Adquisición de habilidades fundamentales de entrenamiento físico a fin de convertirlo en un hábito saludable.
- Comprender los beneficios de desarrollar una buena forma física, en pro de la salud, con el objetivo de prevenir enfermedades y/o lesiones. Entre los ejes del contenido se encuentran los siguientes descriptores:
  - **“La persona y la salud:** concepción global e integrada de la salud como un estado de bienestar físico, mental y social. Beneficios de la actividad física a la salud. Alimentación y hábitos saludables. Condición física, coordinativa y la necesidad de mejoramiento en relación al rol profesional. Prevención del estrés laboral.
  - **Cuerpo y corporeidad:** Cuerpo saludable y prácticas corporales. Cuidados del cuerpo propio y de otros. Intensidad, frecuencia y volumen en situaciones de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.
  - **La educación física integral.** Test de evaluación física para la mejora de la condición física general. Ejercicios físicos; habilidades y destrezas inherentes al desempeño policial. Progresión y secuenciación.
  - **Entrenamiento Policial:** Entrenamiento de la condición física. Principios del entrenamiento. Evaluación general del individuo. Planificación. Sistema muscular y entrenamiento. Bases del desarrollo de gestos de calidad. Entrenamiento de las capacidades físicas. Lesiones deportivas. Praxiología policial. Entrenamiento de la condición psicológica mental. El estrés laboral. El estrés policial. Su prevención. Técnicas de prevención. Estados de alerta mental” (Ministerio de Educación y Derechos Humanos y Gobierno de Río Negro, 2017, pp. 16-17).

A continuación, se pueden observar imágenes sobre la ejecución del taller de Acondicionamiento Físico Policial, llevado a cabo en la academia.





*Figura 2.* Ejecución de acondicionamiento físico en la academia de formación de Agentes policiales.

Fuente: Elaboración propia.

#### 4.3.1 Continuidad del programa de formación física de los miembros activos del personal policial Rionegrense.

Entre los objetivos que posee la Policía Rionegrina, se encuentra “El acondicionamiento físico para mejorar las realidades de salud y de calidad de vida” (Policía de Río Negro, 2023), como meta y eje clave para la mejora de la disciplina de los policías que desempeñan funciones durante lapsos prolongados de tiempo. En este sentido, se ofrecen oportunidades deportivas tanto en Viedma, Alto Valle como en la zona andina.

Así, uno de los objetivos más importantes es que los trabajadores estén capacitados para intervenir en determinadas situaciones y aguantar varias horas de pie, portando determinadas herramientas, dependiendo de la situación que amerite su intervención. A continuación, se describirán las diversas actividades que ejecutan en cada una de las áreas mencionadas.

- **Viedma:** capital rionegrina, que coordina desde el Departamento de Actividades Físicas y Recreativas, alternativas en varias disciplinas. Una de ellas es el gimnasio al aire libre. Otras actividades como: caminatas y estiramientos, trote funcional y acondicionamiento, pesas.
- **Alto Valle:** allí son ofrecidas acciones de acondicionamiento físico y entrenamientos funcionales que cuentan con la asistencia de funcionarios policiales de diferentes unidades, tal y como se puede apreciar en las siguientes figuras





**Figura 3.** Ejecución de acondicionamiento físico de la policía Rionegrina  
Fuente: Elaboración propia.

#### **4.4 Acondicionamiento físico**

El acondicionamiento físico es el estado físico que surge como consecuencia del desarrollo de capacidades condicionales y coordinativas dirigidas a mejorar el rendimiento y desempeño físico por medio de la práctica continuada y sistematizada del ejercicio (Silva, 2002). Es importante resaltar que, dentro de ámbitos laborales donde se requiere la preparación del cuerpo para la ejecución del desempeño, se deben variar los tipos de acondicionamiento físico, pues el cuerpo de cada individuo, responderá de manera diferente, dado que el acondicionamiento físico desarrolla fortalezas tales como: resistencia, fuerza, flexo elasticidad, velocidad, coordinación y equilibrio, además de mejorar la salud. De allí que, el desarrollo de este tipo de fortalezas, dependerá de los tipos de acondicionamientos físicos llevados a cabo entre los cuales se pueden mencionar:

- Resistencia Aeróbica: Involucra múltiples masas musculares y permite largos períodos de esfuerzo físico.
- Resistencia Anaeróbica: Capacidad de soportar menos de cuatro minutos de esfuerzo físico intenso con poco o nada de oxígeno.

- Velocidad de Arranque: Es la velocidad utilizada al inicio del movimiento. Este tipo de velocidad se basa en aplicar fuerza explosiva a nivel de las piernas para llegar más rápido.
- Velocidad de Traslación: Es la velocidad que se alcanza durante el movimiento del cuerpo, que también utiliza de cierta manera la resistencia aeróbica.
- Velocidad de detención: Esta es la velocidad utilizada cuando la marcha se reduce gradualmente. En este punto, también afecta qué tan rápido debes entrenar y lograr la detención del movimiento.
- Fuerza Explosiva: Es la fuerza aplicada al cuerpo humano de un momento a otro, que permite un movimiento muy rápido.
- Fuerza Máxima: La fuerza máxima es el punto de frenado y rotura que realiza una persona cuando levanta una carga. Este tipo de fuerza se puede aumentar gradualmente para fortalecer la fuerza física de la persona que lo ejerce (Euroinnova.ec, 2022).

#### **4.4.1 Principios científicos de entrenamiento deportivo.**

Para las personas que requieren de entrenamiento físico, el incremento de su nivel de acondicionamiento físico, es regido por los principios fisiológicos del esfuerzo de acuerdo con las condiciones de quienes entrenan; por lo que, se encuentran los denominados principios del entrenamiento deportivo, que se pueden aplicar a cualquier tipo de actividad física encaminada a mejorar la actividad física y la actividad física. Por eso existen diez principios científicos para el entrenamiento deportivo: Unidad Funcional, Principio de la multilateralidad, Principio de especificidad, Principio de la individualidad, Principio de la estimulación intencional, Principio de la continuidad, Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo, Principio de la sobrecarga, Principio de la transferencia y Principio de la eficacia. Todos ellos se describen a continuación.

1. **“Unidad Funcional:** Este principio nos dice que el organismo funciona como un todo. El organismo ante un esfuerzo concreto da una respuesta multilateral, respondiendo con todos los sistemas ya que se encuentran interconectados, a pesar de unos sobre otros. De aquí que sea necesario en el proceso de entrenamiento prestar atención, a todos los sistemas, circulatorio, respiratorio, endocrino, de alimentación, de movimiento. Partiendo siempre del principio de que el desarrollo de las distintas cualidades y

sistemas no ha de hacerse por tanto de forma escalonada, sino de forma simultánea y paralela.

2. **Principio de la multilateralidad:** Se ha demostrado que con una preparación multifacético se obtiene mejores resultados, y de forma específica al entrenamiento de todas las cualidades físicas básicas, habilidades, psicomotricidad... Cuanto mayor sea la riqueza de habilidades, destreza y motricidad, mayor rendimiento se conseguirá en estadios superiores.
3. **Principio de especificidad:** Hay que desarrollar las cualidades físicas como base y además hay que desarrollar las cualidades específicas del deporte concreto. Para que exista una transferencia de entrenamiento, resultado deportivo, se necesitan factores requeridos en la acción específica, así como la familiaridad con los objetos o móviles utilizados en la modalidad.
4. **Principio de la individualidad:** Las características morfológicas, fisiológicas y funcionales de cada deportista requieren que las cargas de entrenamiento deban ser individualizadas. Los individuos a igual entrenamiento, dan respuestas diferentes en cuanto a la súper-compensación (tiempo de recuperación).
5. **Principio de la estimulación voluntaria:** Las marcas a través de la actividad física son más específicas cuando el deportista practica un adiestramiento dirigido por una estimulación nerviosa voluntaria. La estimulación eléctrica directa de los músculos por medios artificiales, solamente es adecuada en patología. El ejercicio pasivo, el masaje, la manipulación... no producen desarrollo en la potencia del individuo normal.
6. **Principio de la continuidad:** Un ejercicio aislado o un entrenamiento mal trabajado o muy distante uno de otro no producirá ningún efecto positivo en el proceso de adaptación al haberse perdido los efectos del primer entrenamiento, teniendo presente que:
  - a.) Los descansos largos no entrenan, ni crean hábitos... no hay adaptación.
  - b.) Los descansos demasiado cortos... sobreentrenan.
  - c.) Los descansos proporcionados permiten la súper-compensación.
7. **Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo:** La mayor o menor duración de la forma deportiva de un sujeto y, en suma, de su vida deportiva va a depender de la capacidad de asimilación de estímulos sucesivamente crecientes, capacidad que sólo se podrá adquirir si durante el proceso de entrenamiento hay un crecimiento paulatino del esfuerzo. En la dinámica del crecimiento hay que tener en cuenta que, si se entrena siempre con las mismas cargas el organismo se adaptará al esfuerzo, y no hay mejoras.

Para conseguir progresos, hay que ir aumentando progresivamente los esfuerzos; este incremento debe ser pequeño y no dar paso al siguiente hasta haber asimilado el anterior.

- 8. Principio de la sobrecarga:** Este principio está íntimamente relacionado con el principio del crecimiento paulatino del esfuerzo. Para conseguir mejorar en las cualidades físicas, nos tiene que suponer un esfuerzo, ya que una vez adaptados a unas exigencias, el organismo se acomoda y para superar esa adaptación hay que aumentar esa intensidad, la forma de incrementar la intensidad dependerá de la cualidad física a trabajar.
- 9. Principio de la transferencia:** Transferencia es la cantidad de influencia que puede tener al realizar unos ejercicios determinados o técnicas determinadas sobre otras. Esta influencia puede ser:
  - a. Positiva, cuando la ejecución o trabajo de unos ejercicios o técnica facilitan el aprendizaje o ejecución de una segunda.
  - b. Negativa, cuando la ejecución o trabajo de unos ejercicios, técnicas, cualidades físicas, infieren o empeoran la ejecución, aprendizaje o desarrollo de las segundas.
  - c. Neutra, la realización de ejercicios y técnicas ni mejoran ni empeoran la de otros ejercicios.
- 10. Principio de la eficacia:** Cuando se requiere que una actividad física resulte eficaz es necesario ajustarse a todos los principios que hasta el momento hemos ido analizando. Con la debida progresión, descanso, cantidad de carga, de acuerdo con el grado de entrenamiento y capacidad del deportista, se puede hablar de entrenamiento eficaz. Adaptación del organismo al esfuerzo físico. Los cambios funcionales que ocurren cuando se realiza un ejercicio físico pueden dar lugar a respuestas o adaptaciones. La diferencia entre ambas estriba en que los cambios funcionales que se producen en el organismo en caso de las respuestas, desaparece después de finalizado el período de ejercicio, mientras que la adaptación es un cambio duradero que capacita al organismo a responder de forma más fácil a siguientes estímulos producidos por el ejercicio. Normalmente las adaptaciones no son apreciadas hasta que no han pasado varias semanas de actividad” (Hadfield, citado en Romaro, 2016, p. 1).

## **4.5 Percepción**

La percepción “es la forma en la que el cerebro dilucida las sensaciones recibidas mediante los sentidos, formando una impresión subconsciente o consciente; es decir, cuando puede aplicarse para el discernimiento de la realidad física del entorno” (Wikipedia, 2022, p. 1).

### **4.5.1 Percepción de la condición física.**

Dado que, la percepción permite el discernimiento que puede otorgar un sujeto a la realidad física de su entorno, a nivel físico, conocer la percepción que poseen los agentes de seguridad con la condición física, no es sencillo; ya que, dependerá de su punto de vista y de la influencia de las emociones vivenciadas (Alonso, Lavega, y Gea, 2013). Por ende, las emociones inciden en la valoración de la condición física como elemento importante en el desempeño laboral del personal de seguridad pública (policía).

Ante lo expuesto, es necesario señalar que, para lo efectivos policiales como agentes de seguridad pública, es de suma importancia poseer una buena y aceptable condición física, pues dentro de su desempeño policial en muchas ocasiones el ejercicio de sus funciones implica actividades en las que se debe poner a prueba su condición física, tales como:

- Sometimiento y dominio de sospechosos.
- Persecuciones a pie en largas distancias y durante tiempo prolongado.
- Largas horas de jornadas laborales en las que se amerita movimiento constante.
- Rondas de vigilancia altamente estresantes.

De allí que, es de suma importancia la percepción sobre la condición física y su incidencia en el desempeño laboral que puedan tener los agentes de seguridad pública Rionegrenses, pues la exigencia de su ejercicio profesional requiere de una buena condición física.

### **4.5.2 Entrenamiento de las capacidades físicas.**

Desde que el ser humano existe en la tierra, ha tenido la necesidad de mover su cuerpo, pues es necesario mantener un buen tono muscular, lo que garantizará un buen estado de salud, una óptima calidad de vida y la posibilidad de desarrollar también un buen ocio; lo cual, se puede alcanzar gracias al ejercicio físico. En tal sentido, hay actividades laborales

que requieren que los sujetos que las ejercen se encuentren en una buena u óptima condición física, lo cual, como se menciona anteriormente, se adquiere mediante práctica de actividades físicas que contribuyan a su pleno desarrollo. Es por ello que, las capacidades físicas básicas que contribuyen a mantener una buena condición física son: la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y velocidad con su respectiva clasificación (Muñoz, 2009), tal y como se puede observar en la siguiente figura.

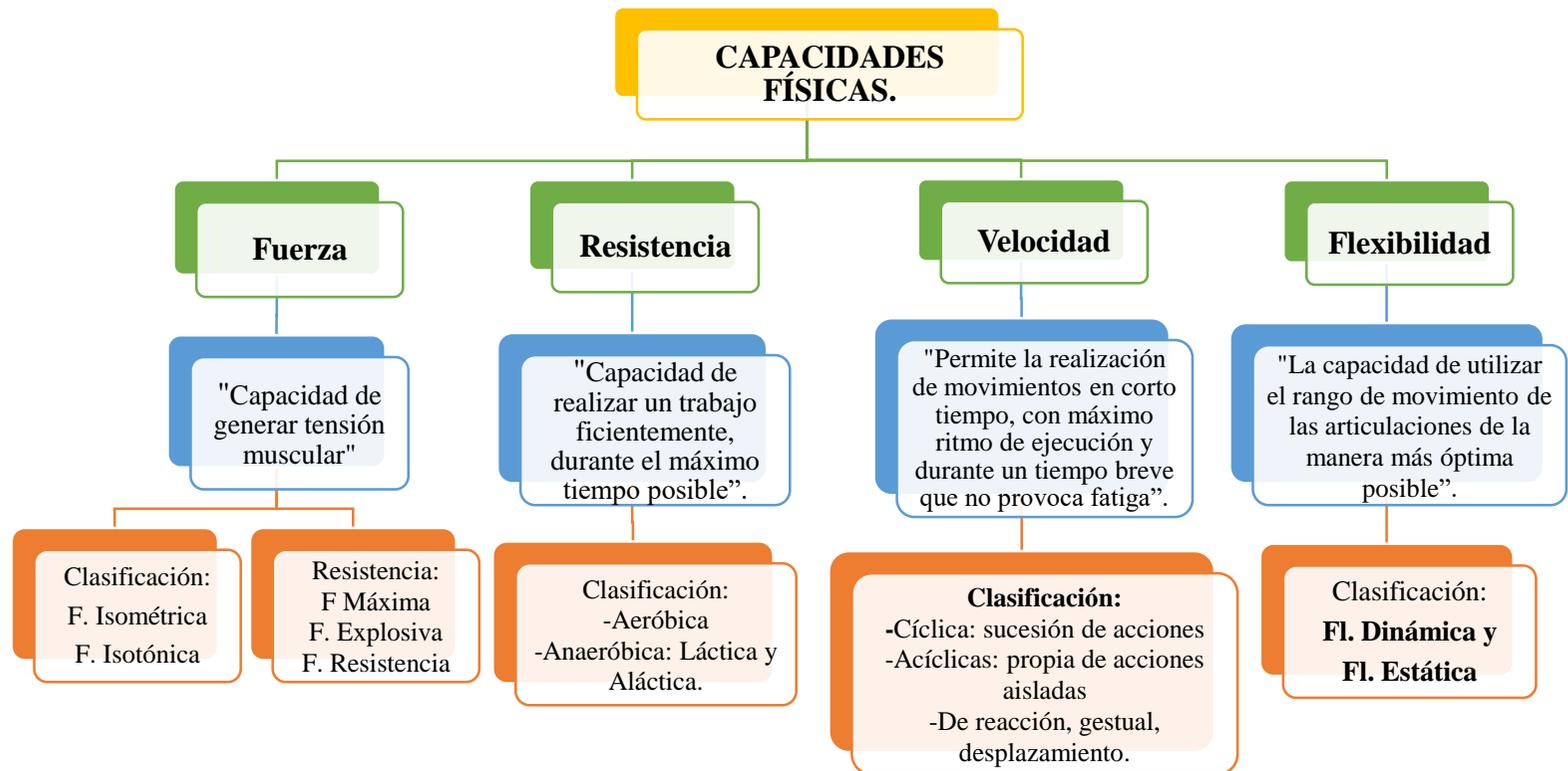


Figura 4. Clasificación de las Capacidades Físicas.

Fuente: Elaboración propia, basado en información de Porta (1988).

De acuerdo con Muñoz (2009) para efectos del desarrollo de cada una de las capacidades físicas, se encuentran los siguientes métodos:

- **“Fuerza**

- ✓ *Métodos para la fuerza estática*

- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Métodos isométricos.
- Métodos combinados (isométrico + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
- Métodos de auto-carga.

- ✓ *Métodos para la fuerza dinámica*

- Métodos de esfuerzos dinámicos (Ejemplo: Arrastres por pareja).
- Métodos de repeticiones.
- Métodos combinados (excéntricos + Ejercicios concéntricos / pliométricos).
- Métodos Pliométricos (saltos).
- Métodos de contraste (alternando con y sin carga).
- Método de resistencia a la fuerza.

- **Resistencia**

- ✓ *Métodos Continuos*

- *Carrera continua uniforme*
- *Carrera continua variable*
- *Farlec sueco*

- ✓ *Métodos Fraccionados*

- Interval training
- Circuit Training
- Método de Repeticiones.

- **Velocidad**

- ✓ *Método de reacción repetida:* Carreras muy cortas de 10-15 metros con recuperaciones totales, salidas de diferentes posiciones y mismo estímulo.

- ✓ *Métodos fraccionados:* Idem al anterior, pero variando las situaciones en las que se da el estímulo.

- ✓ *Métodos para mejorar la capacidad de aceleración dentro de la velocidad de desplazamiento:* Ejercicios de multi-saltos, trabajos en cuestas cortas, arena, etc.

\* A la hora de llevar a cabo todos estos ejercicios es fundamental y de vital importancia realizar un buen **Calentamiento** y como no, un completo **Estiramiento**.

- **Flexibilidad**

- ✓ *Métodos dinámicos:* Cuando el ejecutante por sí solo, a través de las repeticiones, consigue las posiciones deseadas. La elasticidad dinámica es más propia de los deportes que la estática.
  - *Estiramientos Balísticos:* balanceos de una pierna.
  - *Estiramientos Activos-libres:* ídem al anterior, pero el movimiento es más pausado.
- ✓ *Métodos estáticos:* Cuando se alcanzan las posiciones límites por si solo o con ayuda del compañero. Son más efectivos que los dinámicos, ya que mantienen el estiramiento el tiempo suficiente para que se produzcan las adaptaciones correspondientes.
  - *Stretching de Anderson:* se trata de conseguir una posición de estiramiento y mantenerla el tiempo suficiente para que se produzcan las modificaciones. Normalmente, se trabaja de forma Asistida (por pareja).
- ✓ *Métodos combinados:* presentan una parte estática y otra dinámica.
  - F. N. P. (Facilitación neuromuscular propioceptiva).
  - *Metodología:*  
C. Isométrica 10” + Estiramiento progresivo 20” + C. Anisométrica 20-30” + Estiramiento pasivo 30-40”.  
Stretching de Sölverbom
  - *Metodología:*  
C. Isométrica 10-30” + Relajación 2-3” + Estiramiento 10-30”.

## 4.6 Aptitud física

Tal y como lo señala Farinola (2010), la aptitud física “ha sido definida como “un estado de bienestar que permite: desarrollar las tareas diarias con vigor, reducir el riesgo de problemas de salud asociados a la falta de ejercicio y establecer una base de aptitud que permita desarrollar

diferentes actividades físicas” (p. 2). Entre las dimensiones de la aptitud física relacionados con la salud, se encuentran:

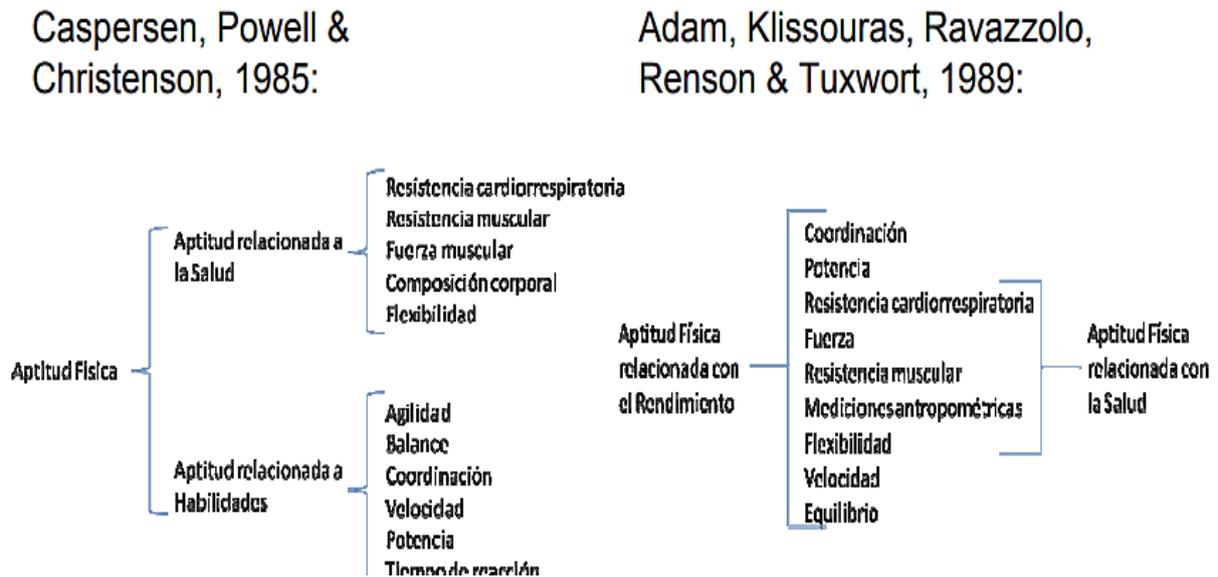


Figura 5. Dimensiones de la aptitud física asociados a la salud.

Fuente: Caspersen, Powell & Christenson (1985) y Adam, Klissouras, Ravazzolo, Renson & Tuxwort (1989), (citados en Farinola, 2010).

Como se aprecia en el esquema anterior, las dimensiones la aptitud física hacen referencia a la capacidad orgánica que posee una persona para realizar con eficacia actividades que implican el uso del cuerpo. Una persona en buena forma física podrá realizar ejercicio durante mucho tiempo sin síntomas de fatiga y luego recuperarse en poco tiempo. Es por ello que, para el personal de seguridad pública (policía Rionegrina), es de suma importancia desarrollar una buena aptitud física; pues el tipo de labor que ejercen así lo amerita.

#### 4.7 Condición física

Tal y como lo establece la Organización Mundial de la salud –OMS- (2022), la actividad física es como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, los cuales traen como consecuencia la generación de una tensión que culminara con una acción estática o generadora de movimiento” (p. 1).

En ese particular, una aproximación a la apreciación sobre lo que es la condición física, es referirla como aquella cualidad que permite la generación de un movimiento, incluso durante

el tiempo de ocio, generado por el sistema locomotor para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte de un trabajo que implica la realización de un esfuerzo moderado o intenso (De La Cruz y Pino, 2010).

Otra manera de ver la condición física es según la estimación de Verkhoshansky, (1996), quien la cataloga como aquella condición o capacidad que manifestará un individuo a la hora de llevar a cabo un esfuerzo donde la calidad de movimiento estará supeditada a los niveles de eficiencia que puedan mostrar los responsables directos de generar los movimientos que son los músculos.

Ahora bien, para lograr una mayor calificación y apreciación conceptual de lo que es la condición física, es necesario aludir a las tasaciones teóricas realizadas por otros expertos, las cuales son recogidas y presentadas en la siguiente tabla.

Tabla 1. *Definición de Condición Física.*

<b>Condición Física</b>	“Es la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico” (OMS,1968)
	“Es el desarrollo intencional de las condiciones o capacidades físicas (fuerza, resistencia y potencia) cuyo resultado sería el grado de condición física” (Generelo y Lapetra, 1993).
	“Es el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos” (Legido, Segovia y Ballesteros, 1996).
	“Es una medida de la capacidad de realizar actividad física y/o ejercicio físico que integra la mayoría de las funciones corporales (del aparato locomotor, cardiorrespiratorias, hematocirculatorias, endocrinometabólicas y psiconeurológicas) involucradas en el movimiento corporal” (Martínez y Sánchez, 2008).

Puede entenderse como un parámetro para la evaluación de la calidad de vida de los niños, niñas y adolescentes, sirviendo a su vez como medida para determinar posibles enfermedades actuales o futuras en los participantes del estudio (Delgado, et al. 2015).

Fuente: Elaboración propia tomando como base los siguientes autores: OMS,1968; Generelo y Lapetra,1993; Legido, Segovia, y Ballesteros, 1996; Martínez y Sánchez, 2008; Delgado, Caamaño, Guzmán, Jerez, Ramírez, Campos Jara, Ríos Díaz e Inostroza, 2015.

En síntesis y sobre la base de los elementos aportados en las definiciones antes presentadas, puede señalarse que la condición física es aquel conjunto de cualidades o atributos físicos que, les permiten a las personas llevar a cabo una o varias actividades físicas de manera eficiente; por ello, para la policía es necesario desarrollar su condición física de manera que “pueda realizar cualquier destreza policial con éxito, teniendo en cuenta que los grupos son heterogéneos y que cada uno merece un entrenamiento acorde a sus posibilidades” (Buquete, 2019, p. 1).

#### **4.8 Beneficios e importancia del acondicionamiento físico**

- Permite la estabilización del ritmo respiratorio, debido a que los pulmones comienzan mover más de doce litros de aire, en vez de los seis habituales, mejorando y regulando el funcionamiento de la respiración.
- Promueve la disminución del ritmo cardíaco (Bradycardia Funcional) producto del engrosamiento de las paredes externas del corazón (endocardio) aumentando el chorro sistólico y diastólico; prolongando su tiempo de duración.
- Propicia la oxigenación corporal, gracias a la expansión del diafragma y posterior fortalecimiento, lo que a vez origina la dilatación de los capilares presentes en todos los músculos del cuerpo ayudando a la mayor captación del oxígeno, nutrientes y proteínas en la sangre.
- Facilita la desintoxicación corporal; ya que, mejora la irrigación sanguínea (la circulación) producto de que ayuda a eliminar las toxinas y desechos acumulados en el cuerpo por las vías de excreción corporal (heces, orina, sudor) y al mismo tiempo que por consiguiente regula los niveles de glucosa en la sangre y la hipertensión arterial.

- Contribuye a la liberación de todas las tensiones neurológicas acumuladas a través de la regulación los niveles de cortisol, llamada “hormona del estrés” al mismo tiempo que segrega endorfina (hormona de la felicidad), neurotransmisor que aporta bienestar y eleva el estado anímico regulando la ansiedad y regulando por consiguiente los niveles de glucosa en sangre, controlando de esta manera la hipertensión arterial.
- Permite la movilización del tejido adiposo subcutáneo (grasa corporal) a través de la estimulación del proceso metabólico glucolítico.
- Tonifica los músculos, haciéndolos lucir más simétricos y esbeltos dado que ayuda a reafirmar la piel, al mismo tiempo que mejora la respuesta motora durante la realización de cualquier esfuerzo.
- Optimiza un mejoramiento integral de todas las funciones corporales (metabólicas, digestivas, neurológicas, musculares, circulatorias, psicológicas entre otras)

#### **4.9 Comportamiento sedentario**

En principio resulta importante señalar que según la definición del término sedentario expuesto en el *Diccionario de la Lengua Española*: “Proviene del latín *sedentarius*, el cual indica hallarse sentado o hace referencia a la conducta asumida que conduce a una actividad muscular y esquelética muy baja de aquí su manejo como sinónimo que alude a la inactividad física” (Real Academia Española –RAE- 2014),

De allí que, al referirse a comportamientos sedentarios, se indica que se está en presencia de una conducta que es asumida por una o varias personas cuya principal característica es la mínima realización de actividades, tanto físicas como deportivas o recreativas, al respecto encontramos una primera definición, la cual es presentada por Ainsworth, Haskell, Whitt, Irwin, Swartz, Strath, & Leon, (2000), donde refieren que el comportamiento sedentario es “aquella primera actividad que es puramente fisiológica la cual es un sinónimo del extremo inferior del gasto metabólico continuo de energía (MET) que se encuentra por debajo del < 1,5 (MET) donde también incluye permanecer quieto (1,2 MET)”.

En ese mismo particular, se haya otra definición donde se concibe que el comportamiento sedentario es” la conducta que asume un individuo que realiza actividad física ligera; dado que, se encuentra por debajo de los 30 minutos de ejecución de actividad física moderada durante la mayoría de días de la semana” (Pate, O’neill, y Lobelo, 2008). Otro

elemento por destacar al hablar de sedentarismo, es la conducta en la que se destaca el aspecto marcado por “una fisiología fundamentada en comportamientos posturales donde se resalta una postura sentada o reclinada y contextuales en tiempos de vigilia” (Tremblay, Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer & Chinapaw, 2017).

Como puede apreciarse, se puede sintetizar de manera amplia, que el comportamiento sedentario se encuentra asociado directamente a uno o varios individuos que pasan a la inactividad física durante un período definido, el cual se encuentra por debajo de los estándares recomendados por los organismos competentes como la OMS quienes apuntan que, según las experiencias sobre el tema para evitar asumir una conducta sedentaria se debe procurar moverse para fisiológicamente acelerar o aumentar el esfuerzo en cuanto tiempo ejecución, preferiblemente por encima a los 30 minutos de actividad continuada donde se mantenga un nivel de esfuerzo superior al realizado a la hora de caminar, moverse o permanecer sentados.

Hecho que apunta que el asumir esta conducta puede conducir muy probablemente a padecer entre un sin número de patologías como diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares, obesidad, síndrome metabólico, trastornos músculos esqueléticos e incluso accidentes cerebrovasculares, que aumentan la posibilidad de la muerte prematura; por tanto, es que se afirma, como fue referido en los apartados anteriores, que el sedentarismo es el responsable actualmente del de un número significativo de defunciones “que equivale aproximadamente 60% de la carga de morbilidad mundial” (OMS, 2018).

#### **4.10 Desempeño laboral**

El desempeño laboral puede definirse como “Aquel que representa el comportamiento del trabajador al efectuar su cargo para contribuir al cumplimiento de los objetivos (Guzmán, 2018, citado en Grijalba Guamán y Castro, 2019, p. 1). En tal sentido, para cualquier organización es de suma importancia que, sus trabajadores tengan un desempeño laboral exitoso y para ello, se tomará en cuenta el método *Dacum*, el cual fue planteado por Meza (2017), quien consideró cuatro dimensiones intervinientes en el desempeño laboral: actitud, personalidad, percepción y aprendizaje, las cuales contribuyen a la integración de variables como: dedicación, trabajo en equipo, habilidades y satisfacción laboral, tal y como se muestra en la siguiente figura.

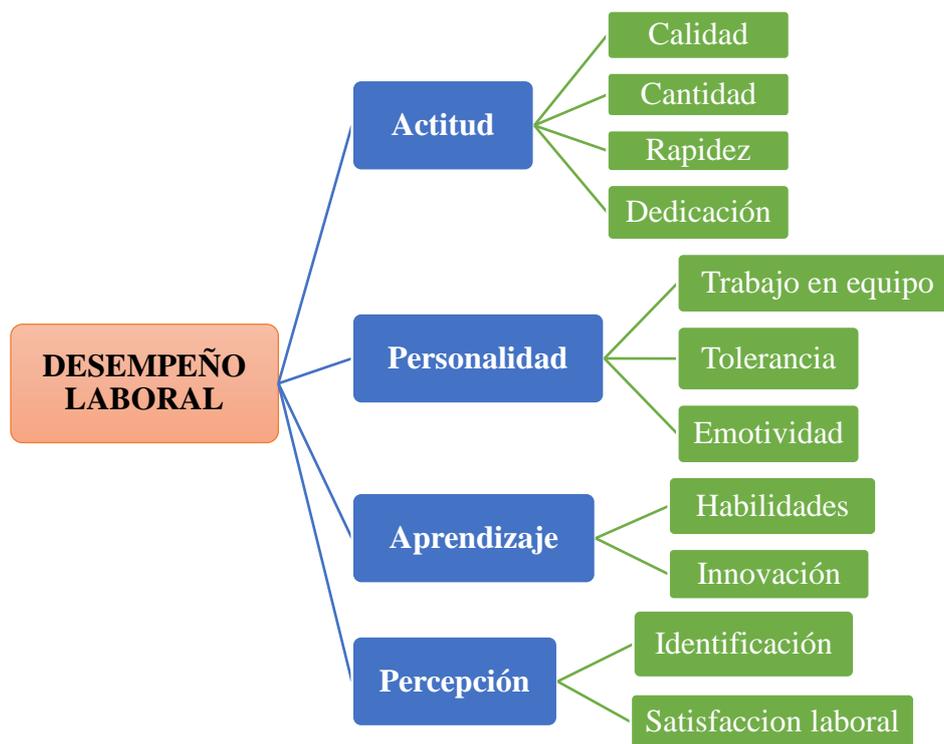


Figura 6. Dimensiones intervinientes en el desempeño laboral

Fuente: Elaboración propia sobre la base de Meza (2017)

Como se puede apreciar en la figura anterior, la percepción interviene en el desempeño individual, elemento este importante para efecto del presente estudio; dado que, esta permite la valoración de aspectos influyentes en el desempeño laboral.

#### 4.11 Habilidades y destrezas inherentes al desempeño policial.

De acuerdo con Tudela-Poblete (2012), las actividades policiales requieren habilidades y destrezas que permitan un desempeño policial con calidad y profesionalismo en la atención y servicio de las personas. Especialmente, en el campo de la seguridad pública, se requiere que los funcionarios policiales puedan poner en práctica las normas sociales, que les permitan ser valorados por su desempeño y profesionalismo y reconocidos por una óptima actuación policial, en la cual debe poner en práctica habilidades relacionadas con “la capacidad que tiene el funcionario policial de resolver problemas porque interviene el razonamiento y junto con él la capacidad de recibir la información e interpretar la situación para hacer un análisis y procesar los datos que según su nivel de conocimiento tendrá mayor o menor riesgo” (Buquete, 2019).

#### **4.12 La condición física de la policía: el principal factor en el desarrollo de un trabajo eficaz**

Las necesidades o requerimientos físicos del policía, son de gran envergadura y solo a través de la práctica física para lograr el objetivo: que los funcionarios policiales posean una excelente condición física. Para ello es necesario, la existencia de programas de acondicionamiento físico que sean funcionales y adaptados a las necesidades físicas requeridas durante el desempeño de la labor policial; ya que, una condición física adecuada puede ser crucial cuando se trata de la lucha por la supervivencia ejerciendo sus labores.

Se debe dejar claro que, muchos agentes policiales creen que su deporte de ocio favorito los mantiene en buena forma (tal y como puede apreciarse en el Anexo 2), siendo esto una creencia errónea, porque no se puede equiparar el desempeño en un deporte en particular (tales como natación, ciclismo, musculación, remo, etc.) con el desempeño físico requerido cuando deben hacer una intervención policial tal como una persecución de delincuentes que realizan un robo, o escalar el muro entre los muelles, saltar obstáculos y, persiguiendo a uno de ellos, reducir, sujetar y finalmente inmovilizar al individuo (utilizando binomio). Además, no podemos olvidar el impacto del factor emocional, el estrés, que hará que nuestro cuerpo sea más exigente.

Se debe destacar que, una buena práctica deportiva ayuda al desarrollo de condiciones psicofisiológicas que no se forma con la práctica de deportes individuales, sino con combinaciones apropiadas de ejercicios, cuyo plan de ejecución sea lo más completo posible, integrando fuerza, potencia, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, velocidad, equilibrio, agilidad y coordinación (psicomotricidad).; esto con el fin de lograr la plena aptitud para las exigencias físicas de las situaciones que enfrentan los agentes de la policía (es decir, situaciones que impliquen el uso de la fuerza o el trabajo manual).

En tal sentido, el Instituto Táctico de Estudios Policiales (ITEPOL, 2014), un plan para el entrenamiento físico de los agentes policiales, cuya dirección busque el desarrollo de la condición física, ha de contemplar dos partes separadas de capacitación, aunque esto no implica una división estricta del trabajo; ya que, ambas partes están unidas:

1. Entrenamiento físico general: ejercicio con pesas, ejercicios de peso corporal, ejercicios pliométricos, carreras, etc. Esto desarrollar técnicas específicas en cada ejercicio y combinarlas entre sí, así como aumentar gradualmente la resistencia en cada ejercicio, permitirá obtener una fuerza de base y una resistencia óptimas (Anexo 3).
2. Entrenamiento para potenciar agilidad, equilibrio y coordinación: A través de ejercicios, que permitan mejorar la propiocepción; es decir, ejercicios que permiten un mejor mantenimiento del nivel de alerta del sistema nervioso; cuyo sentido permite un conoce mejor el cuerpo humano, al tomar conciencia de dónde están los músculos, el sistema esquelético y articulaciones; lo cual, despierta la capacidad de la relación cuerpo con espacio (Anexo 4).
3. Recomiendan también el desarrollo de ejercicios específicos también llamados “drills”, conocida así en el mundo del combate, el cual permite aumentar la resistencia muscular y cardiorrespiratoria al ejecutar movimientos defensivos o de fuerza (trabajo que debe ser realizado por los agentes policiales) lo que permite desarrollar habilidades técnicas con la máxima potencia e intensidad sin producir lesiones, lo cual se traducirá en una mayor eficacia, fuerza y resistencia en las acciones realizadas durante una intervención policial (ITEPOL, 2014),

En síntesis es necesario que los entrenamientos ejecutados por los policías para el desarrollo de su condición física posean un plan integral que permitir establecer acciones estratégicas para un excelente desempeño de su función de protección de la seguridad ciudadana.

## **5. MARCO METODOLÓGICO**

### **5.1 Enfoque de la investigación**

El presente estudio, se encuentra desarrollado bajo un enfoque cuantitativo, el cual tiende a privilegiar el análisis de causalidad, y que de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018): “Implica el uso de dos tipos de variables: Variable Independiente (Causa) y Variable Dependiente (Efecto). De esta forma, la experimentación implica incidir sobre las variables independientes, para analizar la forma en que ello afecta o impacta el desenvolvimiento del fenómeno estudiado; es decir, examinar una relación de causalidad, interviniendo deliberadamente en las causas de los efectos” (p. 121).

### **5.2 Diseño**

Para efectos del estudio, se empleará un diseño de campo definido como aquel que “Recoge datos directamente de los individuos investigados, o de la realidad donde suceden los hechos (datos primarios), sin manejar o intervenir ninguna variable; es decir, el investigador consigue la información; pero, no cambia las condiciones existentes” (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018, p. 31).

### **5.3 Técnica e instrumento de la investigación**

La técnica de recolección de datos según Arias (2012): “Ha de ser entendida como el modo o forma específica de conseguir datos o información” (p. 67). De allí que, para efectos del presente estudio, los datos se recogieron a través de la técnica de la observación, la cual “consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función de unos objetivos de investigación preestablecidos” (Arias, 2012, p. 69). Como instrumento, se empleó la escala de estimación (Anexo 1), definida como: “Aquella constituida como las listas de control, por una serie de ítems a evaluar, presentando una serie de rangos entre los que habrá que elegir el más adecuado” (Arias, 2012, p. 69)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> El autor del estudio aplicó previamente una entrevista a una muestra de oficiales superiores (Comisario y Generales) de la policía Río Negrina, para indagar sobre su percepción como agentes policiales acerca de la importancia de la condición física y su influencia en el desempeño laboral, la cual está expuesta en el Anexo 1.

## 5.4 Población y muestra de estudio

La población de estudio es de carácter finito “agrupación en la que se conoce la cantidad de unidades que la integran. Además, existe un registro documental de dichas unidades” (Arias, 2012, p. 82). En tal sentido, la población está compuesta por el personal de seguridad pública de la provincia de Río Negro, Argentina; y la muestra estuvo compuesta de 50 funcionarios (37 activos y 13 retirados).

## 5.5 Hipótesis

La condición física del personal de seguridad pública (policía) de la provincia de Río Negro, Argentina incide en su desempeño laboral.

## 5.6 Variables del estudio

- **Variable independiente:** Acondicionamiento físico.
- **Variable dependiente:** Condición Física y desempeño laboral.

### 5.6.1 Sistematización de las variables.

Tabla. *Sistematización de las variables.*

<b>Objetivo: Conocer la percepción sobre la condición física y la valoración de su incidencia en el desempeño laboral del personal de seguridad pública (policía) de la provincia de Río Negro, Argentina.</b>					
<b>Variable independiente</b>	Acondicionamiento físico				
<b>Variables dependientes</b>	Descripción conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Unidad de medición	Etiqueta
<b>Condición Física</b>		Positiva negativa	Cualitativa nominal dicotómica	% porcentaje	Condición física
<b>Desempeño laboral</b>		Positiva negativa	Cualitativa nominal dicotómica	% porcentaje	Desempeño laboral

Fuente: Elaboración propia.

## 5.7 Procedimientos para el procesamiento de los datos

En la siguiente tabla, se expone el procedimiento para el procesamiento de los datos:

Tabla 1. *Procedimiento y explicación sobre cómo se procesaron los datos y medios que se utilizaron para sistematizar.*

<b>Etapas</b>	<b>Cómo se realizará</b>	<b>Cómo se sistematizará</b>
Primera etapa: recolección de datos.	Mediante la aplicación de la escala de estimación.	A través del análisis de las respuestas aportadas por la población de estudio.
Segunda etapa: análisis de los datos.	Mediante el volumen de información recibida por la población estudiada.	A través de la sistematización de las respuestas mediante el programa Excel.
Tercera etapa: Encuentro del punto de saturación. “El punto de saturación se refiere al momento en el cual se han revisado las respuestas aportadas por la muestra de estudio en el instrumento”.	Mediante el análisis cualitativo.	A través de la graficación de las respuestas empleando la estadística descriptiva, para lo cual se empleará el programa de Excel.

Fuente: Elaboración propia.

## 6. RESULTADOS

### 6.1 Análisis de los datos de condición policial

Dentro de la muestra de estudio, se encuentra un porcentaje de agentes cuya condición policial es de activos de 74% y retirados de 26%, o que indica que en el estudio hubo una muestra significativa de personal activo tal y como se puede visualizar en el siguiente gráfico.



Gráfico 1. Porcentaje de agentes en condición de activos y retirados.

Fuente: Elaboración propia.

### 6.2 Análisis de los resultados de la encuesta

#### Pregunta N° 1

¿Durante su estadía en la academia recibió acondicionamiento físico como parte de su formación policial?

Tal y como se aprecia en el siguiente gráfico, los agentes afirman en un 70% que definitivamente sí recibieron formación en acondicionamiento físico, lo que indica que dentro de la formación policial el acondicionamiento físico es bastante importante y forma parte de manera en la que los agentes pueden adquirir habilidades fundamentales para su desempeño profesional, así como también para convertirlo en un hábito que permita un estado de vida saludable.

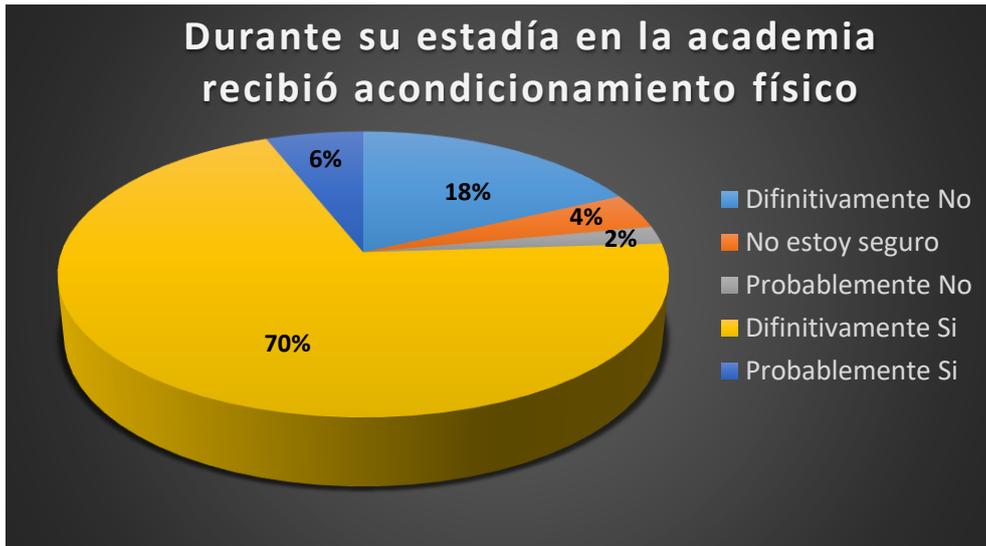


Gráfico 2. Acondicionamiento físico como parte de su formación policial.

Fuente: Elaboración propia

### Pregunta N° 2

¿Cómo profesional de la seguridad pública recibe acondicionamiento físico en su actual destacamento?

Tal y como se puede apreciar en el siguiente gráfico, los agentes de seguridad aseguran que como profesionales de la seguridad pública en su mayoría (62%) no reciben prácticas de acondicionamiento físico en su actual destacamento, y solo en un 15% asegura sí recibirlo. No obstante, se debe señalar que el resto de los encuestados parecieran no tener claridad sobre recibir o no acondicionamiento físico

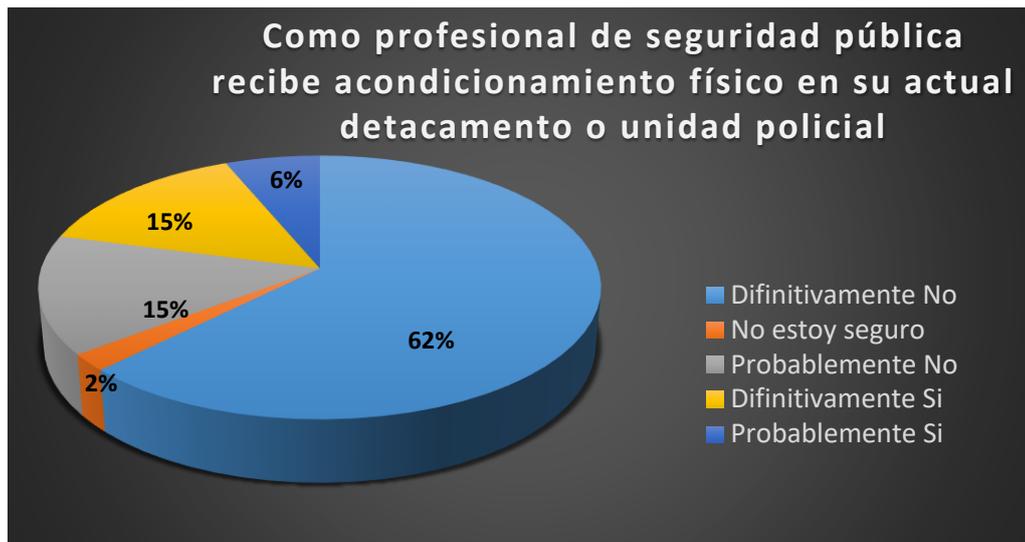


Gráfico 3. Acondicionamiento físico recibido en su actual destacamento como profesional de la seguridad pública.

Fuente: Elaboración propia.

### Pregunta N° 3

¿Cree usted que la condición física es importante para su desempeño policial?

La respuesta a estos ítems obtuvo una respuesta casi en su totalidad (88%) afirmativa, como puede apreciarse en el siguiente gráfico, pues el desempeño policial requiere de una buena condición física especialmente porque los agentes requieren mantenerse en buena forma física, dado que como profesional de la seguridad pública deben poseer agilidad, coordinación, fuerza y la velocidad a la hora de enfrentar cualquier tipo de contingencia en su desempeño Asimismo, una buena condición física representa para ellos sinónimo de buena salud.



Gráfico 4. Creencia en la importancia de la condición física para el desempeño policial.

Fuente: Elaboración propia.

### Pregunta N° 4

¿La policía Rionegrina le da importancia a la condición física como elemento indispensable para un buen desempeño policial?

La respuesta a este ítem, fue bastante polémico debido a que un 40% de los agentes encuestados le da importancia a la condición física como elemento indispensable para un buen desempeño policial; mientras que, un 36% probablemente no le da importancia a esta condición física. Además, hay un 14% que no la considera importante y un 8% considera no estar seguro de esta importancia. Solo el 2% considera que probablemente no le otorga importancia.

Como se puede apreciar en el gráfico, la variabilidad en el porcentaje de las respuestas emitidas, dejan ver que los agentes policiales La policía Rionegrina no han tenido una sólida formación en cuanto a la importancia de la condición física como elemento indispensable para un buen desempeño policial; posiblemente porque no hay un programa obligatorio que le dé continuidad a la formación física que reciben mientras cursan sus estudios en la academia. No obstante, las respuestas de este ítem, se contradicen con la respuesta otorgada al ítem N° 3, donde prevaleció en 88% la respuesta positiva de los encuestados sobre considerar importante la condición física para su desempeño policial.

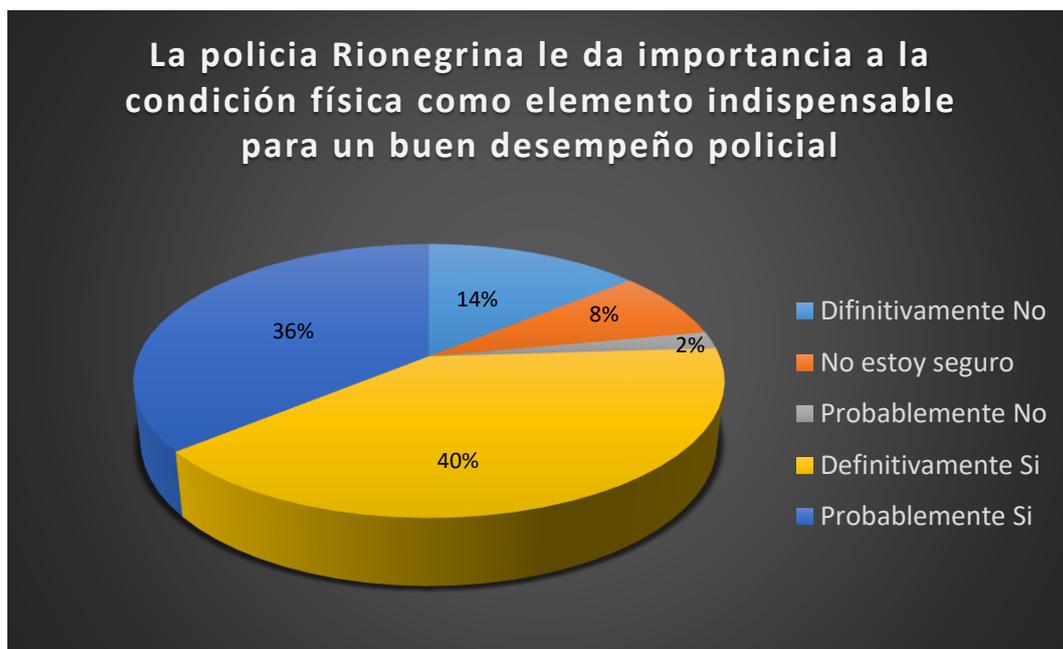


Gráfico 5. Importancia a la condición física para el desempeño policial por parte de la policía Rionegrina.

Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 5

¿La policía Rionegrina ofrece actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física?

Las respuestas otorgadas a este ítem por parte de los encuestados, también posee una contradicción, pues como se puede apreciar en el gráfico un 38% de los encuestados considera que la policía Rionegrina ofrece actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física; mientras que un 37% considera que probamente sí, por lo que no ofrecen seguridad. Hay

quienes respondieron que definitivamente no (15%), probablemente no (4%) o no estar seguros (6%).

Ante este panorama, pareciera que las respuestas buscan brindar una visión sobre la no obligatoriedad por parte de los superiores de la policía Rionegrina de ofrecer actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física, sin tomar en cuenta que para los agentes debe ser de suma importancia optimizar su condición física y con ello estarían sumando un elemento fundamental como lo es mejorar la calidad de vida.

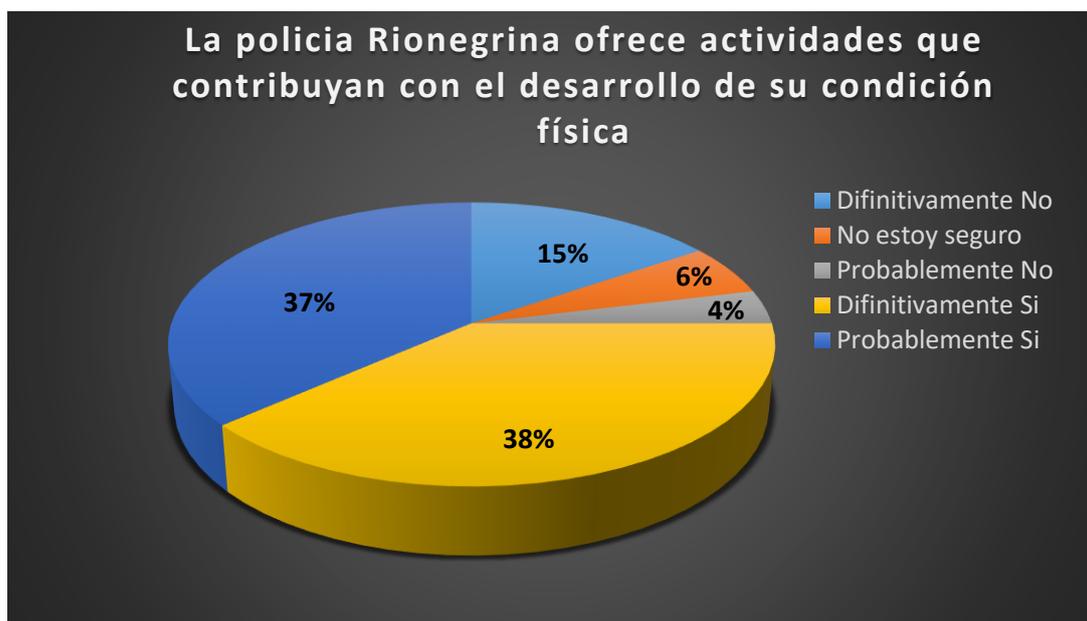


Gráfico 6. Ofrecimiento de actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física por parte de la policía Rionegrina.

Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 6

¿Conoce usted algún programa de acondicionamiento físico en la policía Rionegrina que desarrolle la condición física como elemento importante para su desempeño policial?

Las respuestas emitidas a este ítem, tampoco poseen unanimidad, pues solo un 22% asegura que definitivamente sí conoce algún programa de acondicionamiento físico en la policía Rionegrina que desarrolle la condición física como elemento importante para el desempeño policial, y un 35% presenta duda sobre la existencia o no de este programa. Asimismo, un 20% señala que dicho programa no existe, un 14% señala no estar seguros de su

existencia y un 9% dice que probablemente no exista tal programa, tal y como puede verse en el gráfico siguiente.

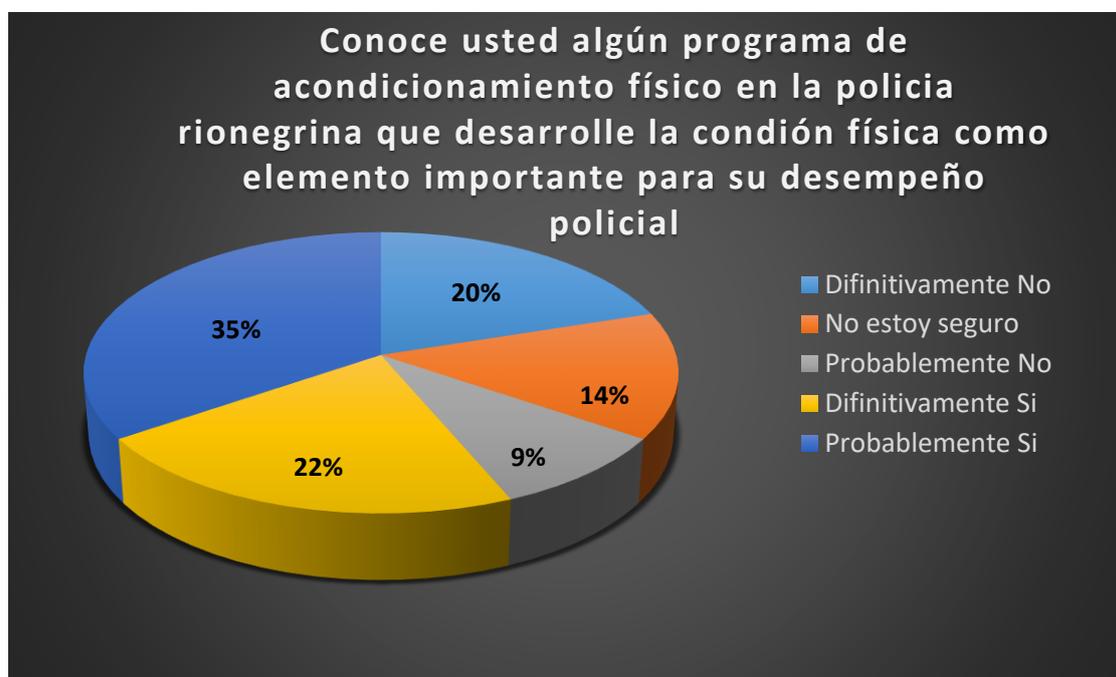


Gráfico 7. Conoce usted algún programa de acondicionamiento físico en la policía Rionegrina que desarrolle la condición física como elemento importante para su desempeño policial.

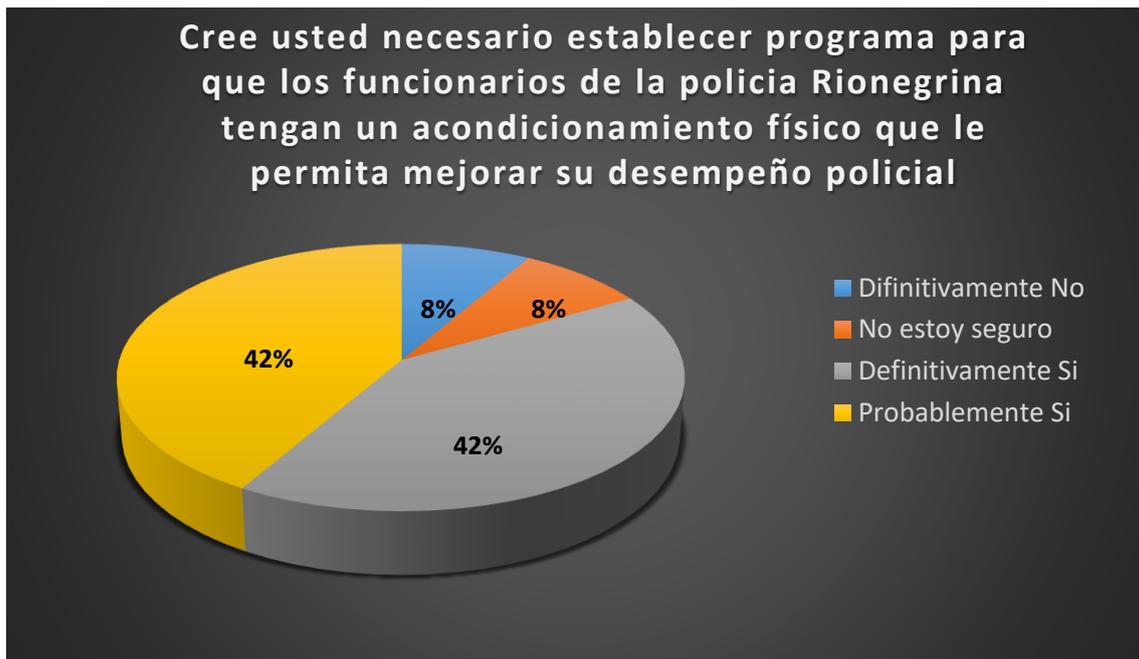
Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 7

¿Cree usted que es necesario establecer programas para que los funcionarios de la Policía Rionegrina tengan un acondicionamiento físico que les permita mejorar su desempeño policial?

Tal y como apreciarse en el gráfico siguiente, los agentes encuestados respondieron en su mayoría (84%: definitivamente sí -42%- y Probablemente sí -42%-) positivamente al ítem relacionado con necesidad de establecer programas para que los funcionarios de la Policía Rionegrina tengan una formación en acondicionamiento físico que les permita mejorar no solo su desempeño policial, sino también su salud. Solo un 8% dijo no estar seguro y también un 8% señaló que no era necesario. No hubo respuesta al valor: Probablemente no.

Estas respuestas demuestran la existencia de una percepción positiva acerca de la necesidad que poseen como agentes de tener una formación en condición física necesaria para su desempeño laboral.



*Gráfico 8.* Creencia sobre la necesidad de establecer programas para que los funcionarios de la Policía Rionegrina tengan un acondicionamiento físico que les permita mejorar su desempeño policial

Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 8

¿Se ha visto con limitaciones en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física?

Las respuestas otorgadas a este ítems por parte de los encuestados, representa una vez más cierta contradicción acerca de la precepción positiva que deban tener los agentes policiales sobre la condición física, pues como tal y como se apreciar en el siguiente gráfico un 46% de los agentes respondió no tener limitaciones en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física, un 17% respondió con duda probablemente no, un 26% señaló que definitivamente sí y un 11% respondió también con duda al señalar que probablemente sí.



*Gráfico 9.* Visión de alguna limitación en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física.

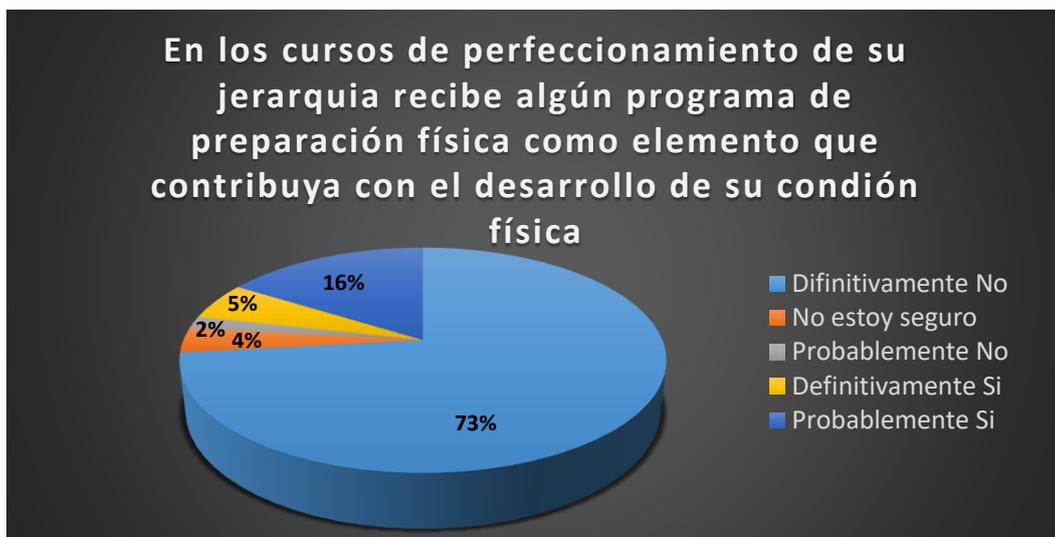
Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 9

¿En los cursos de perfeccionamiento de su jerarquía recibe algún programa de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física?

Tal y como se aprecia en el siguiente gráfico, la mayoría de los encuestados (73%) señalaron no recibir algún programa de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física en los cursos de perfeccionamiento de su jerarquía. Solo un 16 % señaló con duda que probablemente sí, y solo un 5% afirmó si recibirlo; un 4% dijo no estar seguros y 2% respondió que no.

Esto refleja una vez más la necesidad de la policía Rionegrina de recibir programas de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física



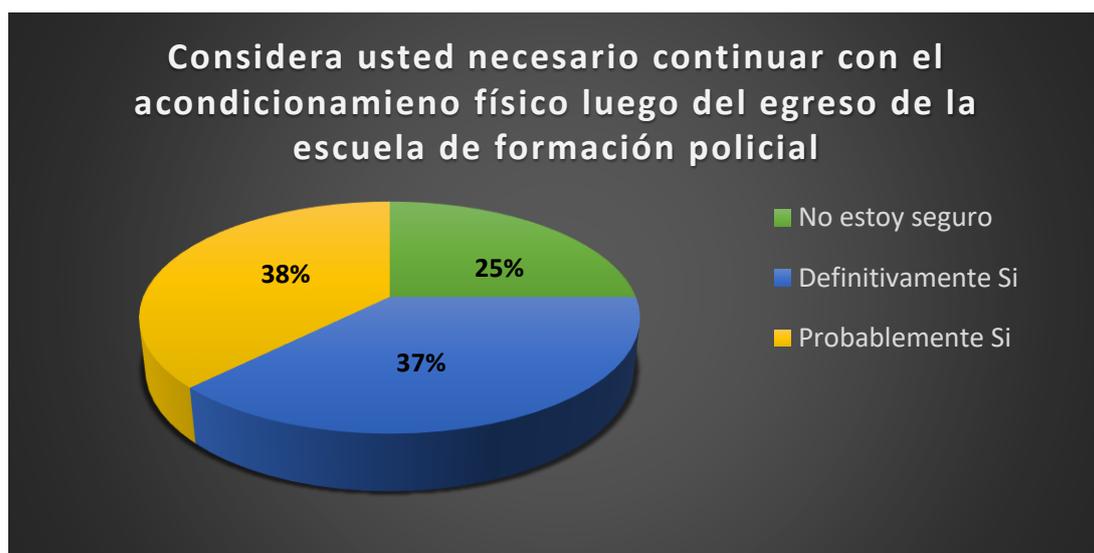
*Gráfico 10.* Cursos de perfeccionamiento de su jerarquía recibido en algún programa de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física

Fuente: Elaboración propia.

#### Pregunta N° 10

¿Considera usted necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial?

Los agentes encuestados consideraron en un 37% que definitivamente sí necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial. Otro 38% respondió con duda al considerar que probablemente sí es necesario, y un 25% no está seguro si es o no necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial, tal y como se puede apreciar en el siguiente gráfico



*Gráfico 11.* Considera usted necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial.

Fuente: Elaboración propia.

## 7. CONCLUSIONES

- El estudio demostró que para los agentes policiales es importante llevar a cabo programas de acondicionamiento físico para el mejoramiento de su condición física como elemento incidente en su desempeño laboral dentro de la provincia de Río Negro; pues la aptitud física refiere a la capacidad orgánica que posee una persona para realizar con eficacia actividades que implican el uso del cuerpo; por lo que para los agentes de seguridad pública rionegrenses, una vez que egresan de la academia, es indispensable contar con la continuidad de un programa de acondicionamiento físico policial (AFP); ya que, el AFP es un elemento incidente en un óptimo desempeño policial.
- El estudio demostró que no existe un programa de actividad física para el desarrollo de la condición física en el personal de seguridad rionegrense posterior al egreso de la academia como un elemento importante para su desempeño laboral.
- Es importante destacar que, aunque los agentes de seguridad pública encuestados en su mayoría, no consideran que han tenido alguna limitación en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física, más sí consideran importante su incidencia en esta, valor este que es contradictorio como resultado del estudio.  
Sin embargo, el estudio arrojó como resultado que los agentes si poseen una percepción positiva de la condición física por lo que le consideran necesaria la permanencia de un programa de acondicionamiento físico para garantizar un óptimo desempeño laboral del personal de seguridad rionegrense.
- Se corrobora la hipótesis del presente estudio: La condición física del personal de seguridad pública (policía) de la provincia de Río Negro, Argentina incide en su desempeño laboral.

## 8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., & Leon, A. S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9; SUPP/1), S498-S504. [https://www.researchgate.net/profile/Ann-Swartz-2/publication/12330586\\_Compndium\\_of\\_Physical\\_Activities\\_an\\_Update\\_of\\_Activity\\_Codes\\_and\\_MET\\_Intensities/links/0912f51407bee1e3a6000000/Compndium-of-Activities-an-Update-of-Activity-Codes-and-MET-Intensities.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Ann-Swartz-2/publication/12330586_Compndium_of_Physical_Activities_an_Update_of_Activity_Codes_and_MET_Intensities/links/0912f51407bee1e3a6000000/Compndium-of-Activities-an-Update-of-Activity-Codes-and-MET-Intensities.pdf)
- Alonso, J.I., Lavega, P. & Gea, G. (2013). *Incidencia de los juegos de oposición en la vivencia de emociones*. Barcelona: GEU.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica* (6ta ed.). Venezuela: Episteme.
- Buquete, F. (2019). Un análisis sobre el trabajo policial y las formas de entrenamiento físico. *II Jornadas de Estudios Sociales sobre Delito, Violencia y Policía. La seguridad en cuestión*. <https://noticias.unsam.edu.ar/wp-content/uploads/2020/09/Buquete.pdf>
- De La Cruz Sánchez, E., & Pino Ortega, J. (2010). Condición física y salud. <https://cursa.ihmc.us/rid=1QSMFJ927-15V1ZQG-2TL4/CONDICI%C3%93N%20F%C3%8DSICA%20Y%20SALUD.pdf>
- Delgado Floody, P; Caamaño Navarrete, F; Guzmán, I P; Jerez Mayorga, D; Ramírez-Campillo, R; Campos Jara, C; Ríos Lagos, G; Díaz Inostroza, H; (2015). Niveles de obesidad, glicemia en ayuno y condición física en escolares chilenos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(21) 2445-2450. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309238516014>.
- Euroinnova.ec. (2022). Tipos de acondicionamiento físico. <https://www.euroinnova.ec/tipos-de-acondicionamiento-fisico>
- Farinola, M. (2010). 2º Jornadas Nacionales de Actividad Física y Deportiva en el Niño y el Adolescente. Buenos Aires. <https://www.sap.org.ar/docs/congresos/2010/deporte/farinolaaptitud.pdf>
- Generelo, E. y Lapetra, S. (1993). Las cualidades físicas básicas: análisis y evolución. En VV.AA., *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria*. Barcelona: INDe.
- Grijalba Medina, M., Guamán Andino, M. y Castro Analuiza, J. (2019). Desempeño laboral como vector ocupacional. *MTK Descubre, comercialización, investigación y negocios*,

[http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/13750/1/mkt\\_n14\\_03.pdf](http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/13750/1/mkt_n14_03.pdf)

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: Mc Graw Hill Education
- Instituto Táctico de Estudios Policiales –ITEPOL- (2014). Entrenamiento físico policial: un factor clave para desarrollar un trabajo eficaz. <https://www.armas.es/policial/entrenamiento-fisico-policial-un-factor-clave-para-desarrollar-un-trabajo-eficaz#:~:text=Tener%20una%20adecuada%20condici%C3%B3n%20f%C3%ADsica,favoritos%20en%20su%20tiempo%20libre>.
- Legido, J. C., Segovia, J. C., y Ballesteros, J. M. (1996). *Valoración de la condición física por medio de test*. Madrid: ediciones Pedagógicas.
- Ley 5.184. (2016). Ley Orgánica de la Policía de la Provincia de Río Negro. <http://www.saij.gob.ar/LPR1005184>
- Marca Marca, M. R. (2015). *Manual de actividad física para la policía Nacional*. (Trabajo de pregrado). Universidad Politécnica Salesiana Sede Cuenca. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7949/1/UPS-CT004807.pdf>
- Martínez Vizcaíno V. y Sánchez López M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. *Revista Española Cardiología*.;61(2):108-11. [http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008\\_Estudio\\_ninos\\_Castilla\\_La\\_Mancha.pdf](http://www.cibr.es/ka/apps/cibr/docs/2008_Estudio_ninos_Castilla_La_Mancha.pdf)
- Meza Barajas, E. (2017). Análisis en la percepción del género entre clima organizacional y satisfacción laboral del sector industrial. *Comuni@cción*, 8(2), 148-158.
- Ministerio de Educación y Derechos Humanos y Gobierno de Río Negro (2017). Diseño Curricular Jurisdiccional. Técnico Auxiliar en Seguridad, Agente de Policía.
- Muñoz Rivera, D. (2009). Capacidades físicas básicas. Evolución, factores y desarrollo. Sesiones prácticas. *Revista Digital*, (131), 1-10. <https://www.efdeportes.com/efd131/capacidades-fisicas-basicas-evolucion-factores-y-desarrollo.htm>
- Organización Mundial de la Salud –OMS- (2018). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud>
- Organización Mundial de la Salud –OMS-. (2022) Actividad física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pastor Guevara, C. R. (2015). *Incidencia de las características de la condición física en el desempeño laboral de los miembros del grupo de intervención y rescate de la Policía*

- Nacional del Ecuador*. (Tesis de maestría). Universidad de las Fuerzas Armadas del Ecuador. <http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/handle/21000/12172>
- Pate, R. R. O'Neill, J. R. y Lobelo, F. (2008). Localización: Exercise and sport sciences reviews: a quarterly. *American College of Sports Medicine*, 36(4), 173-178. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3296493>
- Percepción (01 de diciembre de 2022). En *Wikipedia*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Percepci%C3%B3n>
- Policía de Rio Negro (2023). Conocé cómo se preparan físicamente los policías para el trabajo de prevención. <https://policia.rionegro.gov.ar/2021/03/conoce-como-se-preparan-fisicamente-los-policias-para-el-trabajo-de-prevencion/>
- Policía Nacional de Colombia (2021). Educación en salud sobre actividades físicas para policías en servicio activo, por la Policía Nacional. <https://www.policia.gov.co/educacion/policia-activo/actividad-fisica>
- Real Academia Española –RAE– (2014). Sedentario. Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/cultura?m=form>
- Romero Banacloche, H. (2016). *Los siete principios del entrenamiento físico*. Universitat do València. <https://www.uv.es/uvweb/master-direccion-gestion-actividad-fisica-deporte/es/blog/siete-principios-del-entrenamiento-fisico-1285961705180/GasetaRecerca.html?id=1285968379626>
- Silva Camargo, G. (2002). *Diccionario básico del deporte y la educación física*. Colombia: Kenesis
- Sinchi Guiracocha, M. I. y Duchitanga Chimbo, M. E. (2013). *Programa de acondicionamiento físico para el personal policial de la sub-zona Azuay*. (Trabajo de pregrado). Universidad de Cuenca. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20788/1/Tesis.pdf>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 14(1), 1-17. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tudela-Poblete, P. (2012). La evaluación del desempeño de la policía: explorando relaciones entre opinión pública y labor policial en Chile. [https://www.policia.gov.co/sites/default/files/la\\_evaluacion\\_del\\_desempeno\\_de\\_la\\_policia\\_explorando\\_relaciones\\_entre\\_opinion\\_publica\\_y\\_labor\\_policial\\_en\\_chile.html](https://www.policia.gov.co/sites/default/files/la_evaluacion_del_desempeno_de_la_policia_explorando_relaciones_entre_opinion_publica_y_labor_policial_en_chile.html)



## 9. ANEXOS

**Anexo 1.** Entrevista aplicada como una indagación previa a la investigación a una muestra de superiores de la policía Río Negrina, para conocer su percepción sobre la condición física y la valoración de su incidencia en el desempeño laboral de los agentes de seguridad pública.

**ENTREVISTADO N° 1:** Comisario (CRÍO) GUSTAVO ANTONIO PÉREZ. Jefe Comisaría 30 B° J. M. Guido – Viedma.

**ENTREVISTADOR:** Buenas tardes, me gustaría que me diga su función y cargo en esta Comisaría

**CRÍO. PÉREZ:** Bueno, yo soy el Comisario Gustavo Antonio Pérez, Jefe titular de la Comisaría 30 del Barrio Guido y llevo ya prácticamente un año y medio trabajando en esta Comisaria.

**ENTREVISTADOR:** Bien, esta entrevista es para ver cómo percibe el empleado policial su condición física y si influye o no influye en el desempeño habitual de sus tareas laborales.

**CRÍO. PÉREZ:** Bien.

**ENTREVISTADOR:** ¿Usted recuerda cómo fue su formación en condición física en la escuela de formación policial?

**CRÍO. PÉREZ:** Sí nosotros tuvimos una. En aquellos tiempos era bastante estricto el tema físico, por cuanto se lo iba preparando al hombre a través del estado físico, es decir, a partir de que uno ingresaba a la escuela tenía ciertas condiciones para mantener el estado físico, es decir una buena alimentación acorde con las actividades físicas que se desarrollaban todos los días e inclusive teníamos educación física propiamente dicha en horas, dos horas semanales, es decir lunes y miércoles y sábados teníamos, nos acondicionábamos con dos horas más, asique prácticamente el cuarenta por ciento de lo que se desarrollaba en primera instancia, era físico.

**ENTREVISTADOR:** Esta bien, y ¿cómo era tomada la educación física, en esos años atrás en la escuela?

**CRÍO. PÉREZ:** Era cuestión de preparación; es decir, mientras uno más físicamente estaba se fortalecía más y estaba más abierto mentalmente.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y en esa educación física que usted dice, estaba la instrucción militar por ejemplo?

**CRÍO. PÉREZ:** Estaba. Es decir, la formación profesional estaba dada en lo físico en cuanto a la doctrina que tenía cuando ingresabas a la escuela, a su vez teníamos clases de educación física, defensa personal y boxeo. Es decir que la formación física se daba con movimientos vivos que se llamaban, en los cuales el hombre era prácticamente corregido de algunas actividades que hacía fuera de lugar.

**ENTREVISTADOR:** Está bien, ¿y actualmente como percibe o como cree que es la condición física del empleado policial en la escuela?

**CRÍO. PÉREZ:** Hoy en la escuela este sistema ha cambiado totalmente y por lo que yo he visto personalmente es bastante malo en el tema de preparación física del hombre.

**ENTREVISTADOR:** Cuando usted me habla de físico, ¿me habla en lo general o por ejemplo como yo le vuelvo a repetir, el tema de la educación física dividido en la instrucción militar que muchas veces se han tomado algunos elementos, algunos ejercicios de la educación física para la instrucción militar y como dice usted, corregir estas cuestiones del hombre?

**CRÍO. PÉREZ:** Exacto. La cuestión física a través de la formación para ir corrigiendo al hombre tratando de que ese hombre esté siempre atento, siempre preparado y siempre con las antenas bien puestas por en caso de emergencia, por qué, porque la condición nuestra de policía, es estar siempre atento estar alerta ante una emergencia por cualquier situación que surja, es decir que todo lo que se aprende en la escuela después lo llevamos a la vida cotidiana y tenemos una preparación básica para enfrentar la problemática o los problemas que podemos llegar a tener durante la carrera.

**ENTREVISTADOR:** ¿Considera que es necesario mantener la preparación para el desarrollo de la condición física luego del egreso de la escuela?

**CRÍO. PÉREZ:** Sí, es fundamental.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y por qué cree que se corta tan abrupto de la escuela y después del egreso del empleado?

**CRÍO. PÉREZ:** Y por las condiciones de trabajo, es decir que hoy se está dando mucho en cuanto al sistema de trabajo y muchas veces el empleado no tiene el tiempo suficiente para desarrollarse físicamente.

**ENTREVISTADOR:** Y hoy ¿Usted cree que el empleado tiene una condición física óptima para cumplir la función?

**CRÍO. PÉREZ:** Hay algunos que la tienen porque se preocupan en hacer alguna actividad física, el caso del fútbol, handball, voleibol, natación; pero, después el resto, yo calculo que son los menos, pero yo calculo que en un 70% estamos en muy mala forma física.

**ENTREVISTADOR:** Bien y ¿Sabe si existe algún plan de acondicionamiento físico o si años anteriores hubo algún plan?

**CRÍO. PÉREZ:** Precisamente esta semana hemos tenido una entrevista con el personal que está a cargo del departamento deportes que se creó hace poco, el cual ha entrevistado al personal a los efectos de ir amalgamando las distintas actividades físicas donde puede ingresar cada hombre, cada mujer, para directamente ingresar al tema físico.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y usted qué opina acerca de implementar ese tipo de programas que contemple el acondicionamiento físico del personal policial, es bueno, es malo?

**CRÍO. PÉREZ:** No, es bueno, hoy por hoy como están dada las situaciones es necesario que el hombre esté en buena condición física.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y para usted qué beneficios obtendría el empleado a través de este programa físico?

**CRÍO. PÉREZ:** Y que el hombre estaría con una mente más abierta, un hombre más preparado, más alerta, es decir, en caso de emergencia que pueda actuar con prontitud, que pueda tener un respiro para una situación límite, que esté bien preparado físicamente.

**ENTREVISTADOR:** ¿Usted considera que con eso el rol profesional se mejoraría?

**CRÍO. PÉREZ:** Sí, sí.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y a su vez se mejoraría el nivel personal?

**CRÍO. PÉREZ:** Sí, sí, yo creo que a nivel personal los ayudaría mucho a los muchachos a la profesión que hacen.

**ENTREVISTADOR:** En su vida personal ¿Usted practica alguna actividad física?

**CRÍO. PÉREZ:** Yo salgo a caminar en las mañanas y en las tardes, así que, acompaño a mi esposa que está con principio de diabetes, así que a través de eso yo también me voy ayudándome físicamente.

**ENTREVISTADOR:** Y al finalizar esa actividad de caminar y acompañar a su mujer ¿cómo se siente usted?

**CRÍO. PÉREZ:** Mejor, mejor porque yo antes de venir a trabajar salgo a caminar y uno ya se viene más renovado, respira mejor, su condición física es mucho mejor, está más despierto.

**ENTREVISTADOR:** Bien, bueno, eso sería todo, muchísimas gracias.

**CRÍO. PÉREZ:** Gracias a vos.

**ENTREVISTADO N° 2:** Crío Gral. JORGE VILLANOVA y soy el Jefe de la Policía de la Provincia de Río Negro.

**ENTREVISTADOR:** Ante todo buenos días y me gustaría que usted me diga que función cumple dentro de la institución.

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Bueno, buenos días, mi nombre es JORGE VILLANOVA y soy el Jefe de la Policía de la Provincia de Río Negro.

**ENTREVISTADOR:** La entrevista está basada en una investigación, en una tesis para la tecnicatura de Educación Física y se refiere a cómo percibe el empleado policial, su condición física y cómo influye en su desempeño laboral. ¿Usted recuerda cómo fue su formación en condición física en la Escuela de Cadetes?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Sí, en la Escuela de Cadetes, si bien yo hice un año, en esa época se hacía un año en la Escuela de Cadetes, había actividad física obligatoria, se hacía atletismo y también alguna otra actividad deportiva y defensa personal, creo que en esa época era la actividad física adecuada para los institutos de formación.

**ENTREVISTADOR:** ¿Cómo era tomada la educación física en ese momento?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Yo entiendo que la educación física en ese momento y después hace muy poco tiempo era tomada como algo necesario únicamente en los institutos de formación; pero, creo que tiene que trascender ese ámbito y la educación física tiene que ser permanente en la actividad policial.

**ENTREVISTADOR:** Está bien, y actualmente ¿cómo salen egresados en condición física los cadetes o los empleados de la escuela de cadetes?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Yo creo que tanto, en la época que a mí me tocó egresar, como actualmente, la actividad física en la escuela de cadetes, a los alumnos de los institutos de formación, es la adecuada, no conozco por ahí muchos las técnicas para decir si es adecuada pero hay actividad física en lo que respecta a atletismo, natación, defensa personal, creo que es adecuada pero creo que lo que falta es digamos, sostener en el tiempo esa actividad en el

empleado policial para que cualquier policía en actividad tenga el adiestramiento físico necesario, no únicamente en la formación, sino después en el resto de la carrera, en los cursos de capacitación, inclusive en las jerarquías donde no hay cursos de capacitación, sino en toda la actividad, mantener una metodología de trabajo en la actividad física.

**ENTREVISTADOR:** Así que usted dice que ese corte tan abrupto que desde el momento que salen de la academia de formación policial hasta ingresar a su forma laboral ¿Se pierde totalmente la actividad física, se corta?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Sí, yo no quiero decir que todo el mundo es igual, sabemos que muchos empleados en razón de su voluntad personal, su apego por ahí por la educación física, su interés familiar, personal, siguen actividades físicas, ya sean deportivas, recreativas o generales, pero creo que un empleado policial, tiene que mantener siempre su preparación física, por varias razones, es necesario para el trabajo policial en sí, un policía en buen estado físico está en mejores condiciones de seguir a una persona que ha cometido un delito, está en mejores condiciones de intervenir en un desorden, donde hay riesgo hacia su integridad física y hacia los demás que estarían en ese desorden, un policía que por ahí no está entrenado o no mantiene una condición física necesaria, es más proclive que en algún determinado momento o en un procedimiento haga uso de armas de fuego o armas reglamentarias por el hecho de que su condición física no le va a permitir intervenir con eficiencia en determinado procedimiento, por eso creo que la actividad física tiene que ser algo obligatorio dentro de la institución y estamos trabajando en un proyecto para lograr eso.

**ENTREVISTADOR:** Y hoy ¿usted considera que el empleado policial está en una condición física óptima?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** No, obviamente creo que no, no todos. Hay cierto grupo que por su interés personal si está en condiciones físicas, en buena condición física y hay otros que no, nosotros buscamos tener una media donde todos los empleados policiales estén en una buena condición física.

**ENTREVISTADOR:** Esta bien, y ¿usted me estaba hablando recién que están queriendo llevar algún plan, algún proyecto de acondicionamiento físico?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Sí, se está trabajando. Se creó un departamento dentro de la jefatura de policía, que es el departamento de actividades físicas y recreativas y estamos trabajando en un proyecto piloto que se va a lanzar acá en Viedma que tiene varias etapas, una la primera etapa es primero el examen médico de todos los empleados para ver en qué condiciones físicas se encuentran, y de ahí en más arrancar con actividades físicas, que en primera instancia no serán obligatorias pero en el futuro tienen que transformarse en obligatorias para todo el personal, y que después bueno, la idea es extenderlos a otros puntos de la provincia ya en la zona de Cipolletti se está trabajando en actividades física, pero la idea es sistematizar y que tenga una metodología única y que le permita a todos los empleados, no únicamente a los de Viedma sino a todos los empleados de la provincia que sabemos que por ahí en una primera instancia no todos van a estar de acuerdo pero consideramos que la actividad física no solo es necesaria para un mejor desempeño en la actividad policial, desempeño operativo en la actividad policial, sino también psicológicamente para el mismo empleado, para la familia y para su situación personal el hecho de realizar alguna actividad física es fundamental.

**ENTREVISTADOR:** Y usted ¿practica alguna actividad física jefe?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Sí, no soy muy deportista; pero, salgo a caminar, practico natación las veces que puedo, siempre trato de mantenerme en condiciones.

**ENTREVISTADOR:** Y al finalizar esa caminata o ese ejercicio de natación que usted dice ¿cómo se siente?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Uno se siente mejor, por el trabajo o por el cargo uno siempre está sujeto a presiones de cuestiones que pueden llegar a ajustar el nivel de estrés; pero, luego de cada actividad física uno se siente sin dudas mejor.

**ENTREVISTADOR:** Así que con ese programa que usted dice ¿qué beneficios tendría el empleado policial tanto a nivel laboral como de salud?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Yo creo que, los beneficios van a ser múltiples. A nivel laboral porque como le expliqué antes, un policía en buenas condiciones físicas, seguramente va a tener mejor posibilidad de realizar un procedimiento eficiente de uno que no lo está, un policía

que no está en condiciones de correr varias cuadras, seguramente el delincuente se le escapa porque no lo va a alcanzar y el que si tal vez logre por lo menos retenerlo, así como hablo de un procedimiento de una persecución, podemos hablar de desórdenes, de disturbios por eso la actividad física y la buena condición física son necesarias. También esto va a ser beneficioso para la institución, por cuanto la actividad deportiva siempre conlleva un proceso de integración de los empleados y tenemos un proceso de integración hacia la sociedad, hacia afuera, cosa que está tratando de encaminar a través del departamento de actividades físicas y/o recreativas lo que tiene que ver con la integración siempre está apuntando un poco a la integración con la sociedad y por último un beneficio psicológico a nivel personal y a nivel familiar, sabemos que la actividad física no solo mejora la condición de vida, la calidad de vida de uno sino de su entorno que es la familia.

**ENTREVISTADOR:** Bien y para usted ¿qué diferencia existe entre acondicionamiento físico y entrenamiento?

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** No conozco la diferencia técnica en este sentido, yo creo que el acondicionamiento físico tiene que ver con algo más con una actividad física destinada a la práctica de algún deporte o alguna actividad específica y el entrenamiento lo considero un poco más general ¿no? Pero, no sé si es así porque las cuestiones técnicas no las conozco.

**ENTREVISTADOR:** Bueno, eso sería todo y muchísimas gracias por su tiempo.

**CRÍO. GRAL. VILLANOVA:** Bueno.

**ENTREVISTADO N° 3:** Comisario Inspector ROBERTO STUPNIKI, Jefe de la Unidad Regional Primera.

**ENTREVISTADOR:** Buenas tardes, me gustaría si se puede presentar, decir su cargo y la función que cumple dentro de la policía.

**ENTREVISTADO:** Bueno, ROBERTO STUPNIKI, Comisario Inspector, jefe de regional Primera con asiento en Viedma.

**ENTREVISTADOR:** El motivo de esta entrevista es porque estoy realizando una tesis que tiene que ver sobre el cómo influye la condición física en el desempeño laboral, cómo percibe el policía su condición física; y me gustaría que las preguntas que vaya haciendo me las pudiera responder y ver cómo podemos sacar provecho de todo esto. Una de las primeras preguntas sería si ¿Recuerda su condición física en la escuela de formación de policía años atrás?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, el acondicionamiento físico que teníamos era regular, que por ahí con algunas exigencias más sobre determinado rendimiento, que sobre otros, que se yo, muchas piernas pero por ahí teníamos carencias en otros aspectos, la educación física tampoco aportaba nada para el relax o al estrés, y tampoco aportaba mucho sobre la relación que podría haber entre los contenido teórico conceptuales que se daban en la Escuela, con la práctica misma, la educación física era una materia, un compartimiento estático.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y cómo era tomada la educación física en ese momento?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Como un castigo, que siempre y hasta hoy, es muy difícil sacar el mote ese que todos son castigos corporales, si te portas mal haces diez vueltas a la cancha, toda esa cosa, mal significaba una sonrisa una cosa, no es que estaba mal sino que eran reglas o pautas de convivencia.

**ENTREVISTADOR:** Tomaban ejercicios de la ¿Educación física para hacer movimientos vivos que después influyera en su formación?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Lo mismo los profesores, los profesores se manejaban con esa.

**ENTREVISTADOR:** Años atrás o ¿hacen lo mismo?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, sí, te estoy hablando de mis tiempos de alumno de la escuela, que siguen guarda, hay muchas cosas que todavía, son muy difíciles de cambiar, están en la cultura organizacional.

**ENTREVISTADOR:** Y actualmente el acondicionamiento físico, como lo considera usted, como está el acondicionamiento físico de la escuela de policía.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** ¿De la Escuela de Policía?

**ENTREVISTADOR:** Sí.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Yo creo que se da en momento del año es bueno en algunos casos muy bueno, los primeros tiempos del año, los primeros meses son este, vienen generalmente con sobrepeso bueno porque se relajan; pero, bueno a mí me parece que la educación física en la escuela de policía tiene que ser el momento donde el alumno perciba a esta actividad como la educación para toda la vida, no que sea pasar la escuela de policía y después pierdo todos los hábitos que es lo que nos pasa generalmente.

**ENTREVISTADOR:** Siempre comúnmente, a nivel educación, siempre se trata de que a través de la educación física tiene esos hábitos de higiene de responsabilidad, todas esas cuestiones que el día de mañana les va a ayudar para tal cosa.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Claro. Inclusive todavía no logramos esto ¿no? por ahí algunos profesores se animan, para trabajar todo lo que les pueda favorecer al cuerpo y así tener la postura que tenemos como policías. Por ejemplo, la cantidad de horas que está parado un policía, hay que trabajar determinados músculos, determinadas posturas, y eso no lo sabemos e inclusive después de una gran exigencia física como trabajar todas las elongaciones que todavía no lo hacemos. Son muy pocos los que hacen antes y después, esas cosas son parte de la educación física.

**ENTREVISTADOR:** Sí, sí, seguro, y para usted ¿qué diferencia existe entre el acondicionamiento físico y el entrenamiento? ¿qué considera usted? ¿qué diferencia podría haber?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** No se lo técnico, el acondicionamiento físico me parece que es alguien que ya ha trabajado su cuerpo y después lo que tienen que hacer es un... eso es lo que entiendo, no sé conceptualmente lo que es. Lo que tienen que hacer es actividades para mantener ese nivel alcanzado y el entrenamiento es una cuestión que tiene que ver con... depende para qué quiera entrenar. Si yo estoy pensando en la actividad que voy a desarrollar tiene que tener especificidad y por ahí, lo que no logramos es tener especificidad. Por eso decía la postura porque acá, por ejemplo, hay determinadas cosas que no se trabajan o fíjese: Yo recuerdo que cuando era cadete, nos hacían hacer flexiones de brazos para llevar mejor el fusil, cuando esos músculos no tenían nada que ver con la fuerza que se hacía para levantar un fusil, entonces eso me parece que la ciencia, por la educación física como disciplina tiene que enseñarnos todo eso ¿Qué músculos puedo trabajar o debo trabajar para determinada actividad?; además, de la educación física como algo para mejorar la calidad de vida que tengo o que van a tener esas personas.

**ENTREVISTADOR:** Considerando que dentro de la escuela de policía le daban actividades físicas ¿Usted considera que debería seguirse manteniendo la condición física en la escuela?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, sí, se debería educar. Insisto, tomar la educación física como la cultura de la educación física y que nos acompañe toda la vida; es decir, que no sea un corte, insisto, pues al terminar el curso, dejo todos los hábitos y me dedico a otra cosa, no, deberíamos seguir trabajando. La organización está pensando en por lo menos darle alguna actividad física, pero ahora está buscando el cómo, cómo hacerlo.

**ENTREVISTADOR:** Digamos actualmente.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Actualmente.

**ENTREVISTADOR:** Hoy.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Hoy sí.

**ENTREVISTADOR:** ¿Por qué años atrás nunca se había pensado en eso?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Yo cuando llegué a la Dirección de Capacitación presenté un proyecto de hacerlo en toda la provincia, el tema es estructura como hacemos en toda la provincia, con qué recursos. Hoy ya se ha viabilizado un poco el ingreso de profesionales, hasta hace poco era muy difícil el ingreso de profesionales, entonces ahora con este ingreso masivo que hubo, creo que es el momento de conformar un buen equipo de docentes de educación física, de algún psicólogo deportólogo, algún médico deportólogo, algún nutricionista médico, etc., como para tener un buen equipo para que haga el diagnóstico, el desarrollo y el seguimiento de lo que se va a trabajar, y eso con, hay estándares de funcionamiento del desarrollo de la potencialidad que pueden tener o tienen nuestras partes del cuerpo, lo que quiero decir es que hay que darle rigor metodológico y científico a esto y que eso acompañe la estimulación que debe tener el policía para estar bien ¿no?, y eso implica un montón de cosas, no solamente acomodar los tiempos del policía, no solamente el equipamiento; sino también, debe entender desde lo axiológico, el valor que tiene la educación física para la vida y para el resto de sus días, no solamente en la institución y eso es educación.

**ENTREVISTADOR:** Si la verdad es que tiene muchísima razón, y usted ¿Considera, que hoy el personal policial tiene la condición física óptima?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** No, no, hoy estamos muy mal, muy mal. Tenemos, con solo mirar en la calle a policías con un sobre peso enorme, con un perímetro de cintura de mucho riesgo; bueno, donde pueden infartarse, un paro cardíaco, etc., etc. Entonces, tenemos que trabajar eso para, inclusive la imagen que presenta así hace una cuestión de discriminación y obvio lamentablemente su alimentación es mala y no solamente por cuestiones materiales o financieras, sino que por ahí es una cuestión cultural, la comida chatarra, el exceso de carnes rojas, bueno todo esto lleva a que su cuerpo tenga determinado volumen y bueno, después es muy difícil recuperar el peso óptimo de acuerdo a su talla; entonces lo que hay que hacer, insisto, es trabajar lo educativo que el agente, el policía entienda que la educación física lo debe acompañar siempre para estar mejor, y el estar mejor físicamente, me hace estar mejor psíquicamente y emotivamente.

**ENTREVISTADOR:** Sí, sí, lo dispone para muchas cosas, seguramente.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** En la irrigación que puede tener una persona, fíjese, para mal nosotros tenemos muchos policías que son fumadores, en un alto porcentaje; entonces, eso sumado a las grasas es una cosa de alto riesgo. Tenemos que trabajar para disminuir el riesgo, para darle calidad de vida porque eso es mala calidad de vida para nuestro compañero.

**ENTREVISTADOR:** ¿Y usted sabe si actualmente hay algún proyecto de acondicionamiento físico?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, ahí se presentaron. Yo participé de uno el año pasado cuando se hizo un proyecto que puede ser mejorado, es una idea que se presentó con un equipo de profesores de educación física, con médicos de sanidad, con un sociólogo, un antropólogo, ciencias de la educación, habían unos cuantos profesionales que estábamos juntos a esta explicación. Se presentó, se iba a tratar el año pasado y después por situaciones de política institucional no se lanzaron; pero creo que después... bueno no solo creo, después se hizo la designación de un Departamento de acondicionamiento físico, una cuestión así creo que se llama, que no me parece mal. Más allá de lo que vengo diciendo y de la forma que yo pienso que debería ser; pero, bueno algún paso hay que dar, hay que iniciar con algo para ir mejorando después.

**ENTREVISTADOR:** Así que bueno, el implementar ese programa sería bueno. Y ¿Qué beneficio se obtendría de algún programa de actividad física?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** No y el rendimiento, si pensamos en la misión y función que tiene la policía, y en el contrato fundacional que tiene que es brindar seguridad a través de los recursos humanos; es decir, del policía que hace prevención en la calle que lo usual es que camine en la calle, o lo que se recomienda en un policía de este tiempo. Creo que primero su cuerpo no va a sufrir tanto; es decir, va a estar más preparado para esa función. Podemos trabajar posturas como dije, eso también lo alivia de un montón de dolencias que, por una mala postura lo lleva a tener problemas de cervical, problemas, de cintura, bueno el peso que tienen más el uniforme y también los borcegués, también le ocasionan algunos trastornos, eso trabajarlo dentro de la educación física. También, podemos ayudar a corregir y a trabajar determinados músculos. Que hagan que eso no le ocasione alguna desviación o dolencia,

**ENTREVISTADOR:** Si se dan muchos los mejoramientos.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí sin duda que el hecho de tener un rendimiento físico óptimo, también me lleva a pensar a mi como usurario a evitar los malos hábitos como las comidas que por ahí están en exceso, los hábitos malos del tabaquismo, alcoholismo, me puede condicionar de tal forma que puedo llegar hasta dejarlos.

**ENTREVISTADOR:** Si está bien, porque en definitiva sería un mejoramiento que empieza a nivel institucional y a nivel personal.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, seguro, creo que la clave de este proyecto tiene que ser el estímulo para que el policía levante su autoestima. La educación física como algo también axiológico que, se empieza a mirar desde otro lugar al cuerpo y no cuando yo me siento abandonado por el exceso de peso o por las falta también puede ser de peso, me lleva a que bueno, hay montones de factores tales como económicos y sociales que me llevan a una especie de descuido. Entonces, creo que la educación física me puede ayudar a levantar la autoestima, mejorarla y estar mejor, hay muchas cosas que la educación física me puede aportar.

**ENTREVISTADOR:** Y usted ¿Hace alguna práctica deportiva o alguna actividad física?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Sí, siempre hice una actividad deportiva como fútbol, básquet; pero bueno hoy hago trote, corro, camino y cuido más o menos la alimentación, no fumo.

**ENTREVISTADOR:** Y al finalizar la actividad física, ¿cómo se siente usted?

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Y, qué se yo. Yo me siento bien porque estoy acostumbrado a hacerla, disfruto de la actividad y busco cada vez un rendimiento; que si bien por la edad va a ir decreciendo; pero es un rendimiento que siempre lo tengo que tratar de recuperar.

**ENTREVISTADOR:** Sí, sí, uno ya adquiere una actividad y ya me acondiciono y vas mejorando de a poquito.

**CRÍO. INSP. STUPNIKI:** Claro, pero disfruto, no me quiero, no pretendo correr los cien metros llanos en equis segundos, nada. Yo hago lo que corresponde hacer con la finalidad de seguir trabajando los músculos y me sienta mejor.

**ENCUESTADOR:** Bueno muchísimas gracias.

**Anexo 2.** Instrumento para la recolección de la información del estudio (Escala de estimación).

1) ¿Durante su estadía en la academia recibió acondicionamiento físico como parte de su formación policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

2) ¿Cómo profesional de la seguridad pública recibe acondicionamiento físico en su actual destacamento?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

3) ¿Cree usted que la condición física es importante para su desempeño policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

4) ¿La policía Rionegrina le da importancia a la condición física como elemento indispensable para un buen desempeño policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

5) ¿La policía Rionegrina ofrece actividades que contribuyan con el desarrollo de su condición física?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

6) ¿Conoce usted algún programa de acondicionamiento físico en la policía Rionegrina que desarrolle la condición física como elemento importante para su desempeño policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

7) ¿Cree usted que es necesario establecer programas de acondicionamiento físico para que los funcionarios de la Policía Rionegrina adquieran y mantengan un óptimo nivel de su condición física que les permita mejorar su desempeño policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

8) ¿Se ha visto con limitaciones en el ejercicio de su desempeño policial por falta de condición física?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

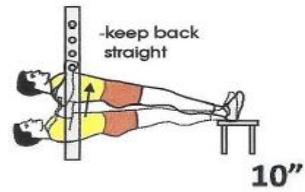
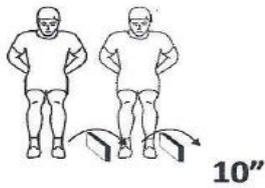
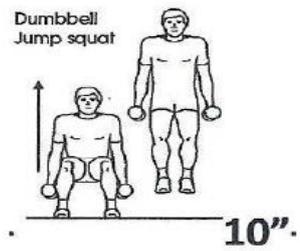
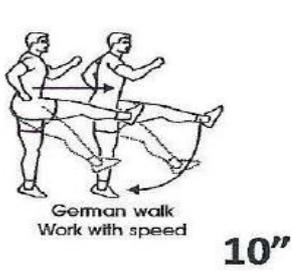
9) ¿En los cursos de perfeccionamiento de su jerarquía recibe algún programa de preparación física como elemento que contribuya con el desarrollo de su condición física?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

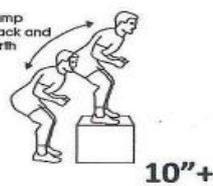
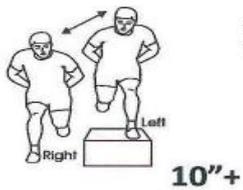
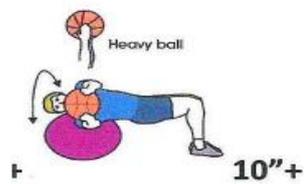
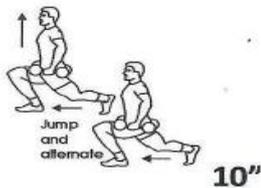
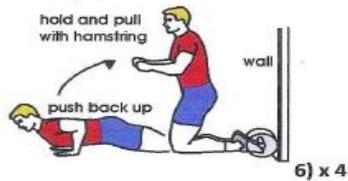
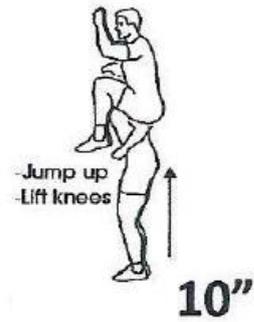
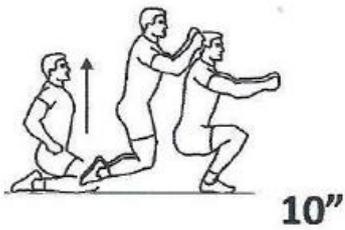
10) ¿Considera usted necesario continuar con el acondicionamiento físico luego del egreso de la escuela de formación policial?

- Definitivamente sí ( ).
- Probablemente sí ( ).
- No estoy seguro ( ).
- Probablemente no ( ).
- Definitivamente sí ( ).

### Anexo 3. Ejercicios para el desarrollo de la fuerza y potencia



Repetir 3 veces, descansar 5 minutos y otras 3 veces



Repetir 3 veces, descansar 5 minutos y otras 3 veces

**Anexo 4.** Ejercicios para el desarrollo de la propiocepción.

