

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
UNELLEZ APURE
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

LA CAMINATA COMO PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA PARA UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUNCIONARIOS DE POLICIA CON
FUNCION DE TRANSITO, OFICINA BIRUACA ESTADO APURE

Trabajo De Grado Presentado como Requisito para Optar al Grado de
magister en Ciencias de la Educación Superior
Mención Planificación y Administración del Deporte.

AUTOR: Licdo Julio Ruggiero
TUTOR: Msc. Belkis Beroes

San Fernando de Apure, octubre 2017.

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutora del trabajo de grado, titulado la Caminata como Planificación Estratégica para un Estilo de Vida Saludable en los Funcionarios de Policía con Función de Transito, Oficina Biruaca Estado Apure de grado presentado por el ciudadano: Garrido Julio, como Requisito para Optar al Grado de magister en Ciencias de la Educación Superior, mención Planificación y Administración del Deporte. Considero que dicho Trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la Ciudad de San Fernando, a los 25 días del mes de Octubre de 2017.

Belkis Beroes

DEDICATORIA

A Dios, por ser la máxima expresión de mi inspiración en todo lo que hago, por mantenerme sano y salvo junto a mis seres queridos, por ser la fuerza y pilar fundamental que me ha mantenido incólume ante las adversidades.

A mis padres, Giovanni Ruggiero Fabussi (QEPD) y mi madre Clara Aurora Flores Ruiz, por ser moldeadores de mi conducta en todo lo que soy y que he hecho, por ser protagonistas en mi educación académica y para la vida, por su ejemplo como legado, por su constante apoyo incondicional. Todo este trabajo fué posible en gran parte gracias a ellos por su entera dedicación en mi crianza.

A mi compañera de vida, Militza Margarita Ramos Castillo, por ser mi punto de apoyo y uno de los pilares que sostienen mis acciones, por ser esa persona que siempre estuvo conmigo en las diferentes situaciones vividas, por ser el complemento de mi vida en todos mis proyectos, por sus innumerables sacrificios para la consecución de este logro en mi vida.

A mis hijos, Carlos Eduardo, Gianfranco, Giuliana y Gianino, por ser motivación para la realización de este trabajo.

A mis familiares, mis hermanos, Vernis, Giovanni, Gina y Roberto, por ser solidarios y estar apoyando siempre mis planes, a mi tío Silvio por su desinteresado apoyo y solidaridad.

A mis profesores, Edgar Piña, Arelys Jaimes, Cristal Valera, Juan C. Suárez, Soiree Ramírez, Edulfo Scandela, Alba Machado, Karina Oropeza, Mariélida, Luisa Martínez, Damileth Paredes, Rosalía Pérez y Alexis González; por su apoyo, tiempo compartido, esfuerzo y sus acertadas orientaciones para impulsar el desarrollo de mi formación profesional.

A mis amigos y compañeros de equipo, Militza Ramos, Wendys Blanco, Marlin Acosta, Disbey Juárez, Juan Carlos Pérez, por apoyarnos de manera mutua en las buenas y en las dificultades durante nuestra formación profesional. A todos en general gracias.

Julio Ruggiero

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente me gustaría agradecerle a ti Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado, porque hiciste realidad este sueño anhelado. A la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora (UNELLEZ) y la Municipalización de la educación superior, por darme la oportunidad de cursar esta maestría. A mi tutora de tesis Dra. Belkys Beroes, por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito. También me gustaría agradecer a mis profesores durante toda mi maestría porque todos han aportado con un granito de arena a mi formación, y en especial a mis profesores Msc. Juan Carlos Suárez, Msc. Soiree Ramírez, Msc.. Edgar Piña y la Dra. Damileth Paredes, a todos ellos agradecidos por sus consejos, su enseñanza y más que todo por su amistad.

De igual manera agradecer a mi vicerrectora de la UNELLEZ Apure Mary Orasma, por su entereza y decidida contribución en aras de agilizar y simplificar los trámites para mi graduación como magister que ayudan a formarte como persona e investigador. Además quiero agradecer a mis dos compañeros de clases Licdo. Marcelino Cadenas (QEPD) y Licdo. Ronald Signorelli por sus buenas intervenciones y discusiones en clase que siempre nos llenaron de sabiduría y entusiasmo.

Por último a mi pareja de vida y futura magister Licda. Militza Ramos, quien aparte de ser mi cónyuge fue mi compañera de estudio y de equipo, donde conté con toda su dedicación, responsabilidad y apoyo incondicional para salir adelante en este compromiso. Son muchas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida, quiero darles las gracias por formar parte de mí, por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones. Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

Julio Ruggiero

INDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO.....	4
I EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del Problema.....	4
Objetivos de la Investigación.....	8
Objetivo General.....	8
Objetivos Específicos.....	8
Justificación.....	8
II MARCO TEORICO.....	8
Antecedentes.....	11
Bases Teóricas.....	14
Teorías que Sustentan la Investigación.....	47
Bases Legales.....	53
Operacionalización de Variables.....	54
III MARCO METODOLOGICO.....	54
Modalidad de la investigación.....	54
Diseño de la investigación.....	55
Tipo de Investigación.....	55
Población y Muestra.....	55
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos.....	57
Validez y Confiabilidad.....	59
Técnicas de Análisis de Datos.....	59
Fases de la Investigación.....	60

IV DIAGNOSTICO DE LA PROPUESTA.....	62
Análisis de los Resultados	71
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	74
Conclusiones.....	74
Recomendaciones.....	76
VI LA PROPUESTA.....	77
Presentación de la Propuesta.....	77
Justificación.....	78
Factibilidad.....	79
Fundamentación Legal de la Propuesta	79
Objetivos de la Propuesta.....	80
Aplicación y Seguimiento de la Propuesta.....	81
Estructura de la propuesta	82
REFERENCIAS.....	88
ANEXO.	
A Presentación del Instrumento	91

LISTA DE CUADROS

CUADRO		pp.
1	Operacionalización de las Variables.....	55
2	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: requerimiento.....	61
3	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: beneficios.....	63
4	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: habilidades	64
5	Variable interviniente. Dimensión: planificación. Indicador: planificación.....	64
6	Variable interviniente. Dimensión: comunicación. Indicador: comunicación.....	65
7	Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: frecuencia y variedad en la alimentación....	66
8	Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: agua.....	67
9	Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia.....	68
10	Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia.....	69
11	Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas. Indicador: sustancias nocivas.....	69
12	Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas. Indicador: sustancias nocivas.....	70
13	Variable Dependiente. Dimensión: controles médicos. Indicador: controles médicos	71
14	Variable Dependiente. Dimensión: descanso. Indicador: duración	72

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO		pp.
1	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: requerimiento.....	28
2	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: beneficios..	63
3	Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: habilidades..	64
4	Variable interviniente. Dimensión: planificación. Indicador: planificación.....	64
5	Variable interviniente. Dimensión: comunicación. Indicador: comunicación.....	66
6	Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: frecuencia y variedad en la alimentación.....	67
7	Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia.....	68

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
Maestría Ciencias de la Educación Superior
Mención: Planificación y Administración del Deporte

LA CAMINATA COMO PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA PARA UN ESTILO
DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUNCIONARIOS DE POLICIA CON
FUNCION DE TRANSITO, OFICINA BIRUACA ESTADO APURE.

Autor: Garrido J.
Tutor: Berkis Beroes
Año (2017)

RESUMEN

La capacitación policial, en todas las fases, física, psicológica, cultural es un elemento fundamental para el reducir la incidencia de los hechos violentos en toda sociedad. Esto conlleva a la necesidad de planificar acciones que promuevan en los funcionarios de policía un nuevo enfoque de vida donde exista la necesidad imperiosa de conseguir un punto de convergencia entre la educación y empleo en el que se dé coherentemente la formación de capital humano para el trabajo y el desempeño de funciones específicas, con conciencia de lo que representa y preocupados por desarrollar bien sus funciones en cualquier situación, conscientes de lo que supone estar prestando servicio en la calle, la posibilidad de verse inmerso en cualquier tipo de intervención que requiera un óptimo nivel de formación es por ello que el objetivo de este estudio es proponer la Caminata como Planificación Estratégica para un Estilo de Vida Saludable en los Funcionarios de Policía con Función de Transito, este estudio es de tipo proyecto factible con un diseño de campo de tipo descriptivo. La población de estudio estuvo conformada por 60 oficiales con función de tránsito en la estación Biruaca. Para recolectar la información se aplicó la técnica de la entrevista y el instrumento un formulario tipo cuestionario, de dicha aplicación resultó que respecto a los estilos de vida se encontró que 68% de los policías tienen estilos de vida no saludables y un menor porcentaje de 32% tienen estilos de vida saludables. Conclusiones: Las conclusiones derivadas del estudio son que la mayoría de los policías que laboran en esta estación requieren ser motivados para adoptar hábitos de vida saludables, en relación a la actividad física, alimentación, descanso, controles médicos.

Palabras Claves: La Caminata Estilos de vida, Enfermedades, hábitos de vida no saludables

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL
DE LOS LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”
UNELLEZ APURE
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

LA CAMINATA COMO PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA PARA UN
ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUNCIONARIOS DE POLICIA CON
FUNCION DE TRANSITO, OFICINA BIRUACA ESTADO APURE.

Trabajo De Grado Presentado como Requisito para Optar al Grado de
magister en Ciencias de la Educación Superior
Mención Planificación y Administración del Deporte.

AUTOR: Licdo Julio Ruggiero

TUTOR: Msc. Belkis Beroes .

San Fernando de Apure, Octubre 2017.

INTRODUCCION

Un signo evidente en estos tiempos es la creciente y cada vez más centrada preocupación por la inseguridad. Alrededor del mundo, incluyendo a Venezuela, las tasas de índice de delitos conocidos son altas. En este sentido, la inseguridad ciudadana puede llegar a obtener mejoras significativas si se consolidan esfuerzos entre los cuerpos de seguridad, que les permitan irse formando para enfrentar al delito en forma proactiva y en general, mediante el diseño de intervenciones encaminadas a combatir la delincuencia, y de mecanismos de prevención, seguramente conducirán a obtener resultados positivos en relación a la disminución de los índices delictivos.

Por ello, el propósito de este proyecto de investigación se orienta a presentar un plan de entrenamiento basado en la caminata como estrategia que permitan, no solo el entrenamiento físico sino que estará apoyada en un conjunto de ejercicios de calentamiento y charlas referentes a las características adecuadas de un estilo de vida saludable y chequeo médico para la preparación constantes del personal policial, que los capaciten de forma integral para disminuir el crecimiento de hechos delictivos en el ejercicio de sus funciones.

Ahora bien, los estilos de vida son un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo, que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, pues a la luz de esta definición, se establece que los estilos de vida no saludables influyen en el estado general de la persona, lo que condiciona la tendencia a elevar los factores de riesgo principalmente a padecer obesidad y sus complicaciones a largo plazo, entre éstas se encuentran las enfermedades cardiovasculares, las várices de miembros inferiores, la hipertensión

En contraste, las conductas orientadas hacia la conservación de la salud generan estilos de vida saludables, lo que mantiene así el bienestar y la calidad de vida que idealmente debe de tener la persona. Existe abundante evidencia científica de que la actividad física puede producir enormes beneficios para la salud de las personas, sin embargo, la mayoría de las personas sobre todo aquellas que viven en entornos urbanos no participan regularmente en actividades físicas el objetivo de este estudio está orientado a fomentar un estilo de vida saludables para los oficiales de policía partiendo de un marco conceptual para la vida activa en el ejercicio de sus funciones.

La propuesta ayudará a aumentar los conocimientos relacionados con la importancia de la caminata como actividad física para la salud. Esta premisa parte de reconocer que los oficiales de policía deben tener estilos de vida que aporten no solo beneficios físicos, sino también psicológicos. Cuanto más en forma este el oficial, más seguridad tendrá a la hora de afrontar determinadas situaciones. Además más seguridad se denotará en su actitud y ésta también será percibida por el resto de personas del exterior que tendrán una percepción positiva del agente respecto de su actitud y preparación lo que se traducirá en una sensación de seguridad y confianza.

Es importante recordar que no se trata de parecer fuerte, sino de serlo... además de resistente, rápido, ágil... lo más completo posible. Estos son los conocimientos básicos de un policía que se preocupa por mantenerse en forma para el correcto desempeño de su trabajo. Conocimientos adquiridos tras muchos años de entrenamiento, errores y aciertos hasta hallar el camino en la dirección correcta. Un dicho popular expresa que “lo que está a la vista no necesita anteojos” es realmente evidente que los funcionarios de policía solo se mantienen en forma durante su formación para obtener el cargo, sin embargo, la mayor parte de estos oficiales al transcurso de 5 años después pierden su condición física, haciéndoles imposible perseguir un infractor a una distancia de 100metros planos menos si deben atravesar obstáculos, debido a que sus actividades se limitan al patrullaje, vigilancia y labores administrativas.

En razón de esta situación la (OMS) Organización Mundial de la Salud señalan que en las Unidad de Estadística la salud Policial, en los últimos tres años se ha registrado un aumento del 25% en la incidencia de enfermedades cardiovasculares; dentro de ellas sobresalen la hipertensión arterial en un 30%, las várices de miembros inferiores en un 40% y el infarto agudo de miocardio en un 25%.(3) Estos resultados muestran al sobrepeso y a la obesidad como principales factores desencadenantes; lo que evidencia un descuido en la prevención y la promoción de la salud que debe de realizarse los profesionales del área de la seguridad.

Esta investigación, proporciona información actualizada a los organismo de seguridad para motivar a los funcionarios a mantenerse en forma y que ello conlleve a la elaboración o diseño de estrategias de intervención preventivo promocionales en el área de Salud Ocupacional, en relación a estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, desarrollo de actividad física, así como la prevención de la obesidad, y de este modo realizar una oportuna intervención. Desde la perspectiva aquí asumida, el presente estudio, se estructuró bajo el siguiente esquema:

Capítulo I: El problema donde se describe el planteamiento de la investigación, sus objetivos, justificación e importancia de la investigación. En el Capítulo II: El marco Teórico, aquí se detallan las teorías relacionadas con el tema, entre otras, teorías significativas acerca de la importancia de abordar estilos de vida saludables para que los funcionarios de policía logren un mejor desempeño en sus funciones. En el Capítulo III: El Marco Metodológico, que muestra métodos y técnicas utilizadas que servirán de guía para la consecución de los objetivos deseados; Capítulo IV: presentación de los Resultados; Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones, el VI y ultimo Capitulo la Propuesta para culminar con las Referencias Bibliográficas y los Anexos.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

La función policial presenta unas características que lo hace diferente a muchos otros trabajos. El estrés, el trabajo a turnos, los horarios cambiantes y otras particularidades de este oficio hacen que, en muchas ocasiones, los agentes descuiden su alimentación. Si a esto añadimos que muchos de ellos, con el paso del tiempo, renuncien al ejercicio físico y un entorno social donde el consumo excesivo de grasas y proteínas animales sea la norma habitual podemos comprender sin mucha dificultad el origen de este problema de escasa resistencia física y de obesidad policial, incluso es uno de los problemas más frecuentes en algunos países en desarrollo y en sociedades desarrolladas.

Las fuerzas policiales en diversos países no son ajenas a esta circunstancia y muchos de los policías que integran dichas fuerzas sufren de un exceso de peso que dificulta el adecuado desempeño de su trabajo. Inclusive el informe de la organización de las naciones unidas ONU (2014) referente a la salud y nutrición expresan que “siete de cada diez policías no pueden perseguir un delincuente por más de 100 metros”.(P.16) en tal sentido la actividad física regular es una de las cosas más importantes se debe hacer para conservar o mejorar estilos de vida saludables en los agentes responsables de la seguridad ciudadana. Según la (OMS) Organización Mundial de la Salud (2014)

Los estilos de vida son un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, que le impiden alcanzar niveles de vida favorables en la salud física, mental y social. (p.32)

Es por ello que cada vez es más necesario distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad desviarse de los hábitos de vida saludable y enfermar, entre estas se observa la alimentación no balanceada, la ausencia de realización de actividad física, el consumo de sustancias nocivas, la falta de interés en la asistencia a los controles médicos y la disminución en el número de horas destinadas al descanso y sueño necesario que requiere la persona, pero en contraste, las conductas orientadas hacia la conservación de la salud generan estilos de vida saludables, lo que mantiene así el bienestar y la calidad de vida que idealmente debe de tener la persona, previniendo efectivamente enfermedades crónicas no contagiosas como son primordialmente las cardiovasculares y sus principales factores desencadenantes como son el sobrepeso,

Un aporte muy acertado al respecto es el expuesto por Shelavier (2.015) quien señala que entre las poblaciones susceptibles a padecer de enfermedades cardiovasculares se encuentran “Las personas que desarrollan poca actividad física o con más tendencia al sedentarismo y aquellas que se dedican a actividades administrativas de escritorio” (p.60). Ahora bien los funcionarios de Policías de tránsito son miembros activos de este cuerpo de seguridad encargado de vigilar y controlar el cumplimiento de las leyes en materia de tránsito, pero su labor está sujeta a una vida con poca actividad física planificada a pesar del desgaste que representa su labor al permanecer de pie o sentado durante varias horas de su turno laboral.

Sucede pues que, la escasa actividad física que realizan la mayor parte de los funcionarios de policía encargados de velar por nuestra seguridad vial es evidente, por la cantidad de trabajadores de esta área con sobrepeso, pues se les exige cumplir un nivel físico solo durante su admisión, pero una vez admitidos adiós al acondicionamiento físico, inclusive ejemplos palpables no solo en la sociedad venezolana sino en muchos países en los que se han visto obligados a desarrollar planes estratégicos para tomar medidas que contrarresten tal situación, en México se implementó un programa de reducción de peso para los policías, apoyado en incentivos económicos a quienes lograran la meta establecida, tal estrategia es acompañada por supervisión nutricional para evitar descompensaciones de salud.

Por el contrario, otro país que ha trabajado en función a esta realidad es España, pero con sanciones que disminuyen el salario de aquellos uniformados que no aprueben las evaluaciones físicas que se aplican dos veces al año. Siendo las cosas así, planificar actividades de acondicionamiento físico es un deber de los diferentes cuerpos e instituciones policiales y entrenar a sus agentes de tal forma que puedan responder a situaciones de peligro con la menor lesividad posible, tanto para ellos mismos como para el resto de personas, pues uno de los elementos más importantes de las funciones que desempeña la población en estudio es, que en el trabajo policial la condición física tiene un impacto directo en la calidad del trabajo que se desarrolla. Además una buena condición física protege a los propios agentes de convertirse ellos mismos en víctimas, Frühling, H. (2010) explica lo siguiente

Los delincuentes valoran a sus posibles víctimas antes de decidirse a cometer un acto criminal. Uno de los factores determinantes que lleva a los criminales a atacar a un agente es intuir que son superiores físicamente. Si el policía tiene una apariencia física de persona en forma y actúa de manera profesional disuade en muchas ocasiones al delincuente que tiene enfrente, (omisión)..., las enfermedades coronarias suponen entre el 20 y 50 % de las jubilaciones prematuras de policías, los problemas de espalda entre el 15 y 35%. La falta de actividad física es uno de los factores principales causante de ambos problemas.(p.98)

Considerando lo expuesto por el autor, no es difícil deducir que una de las causas de tal realidad es la escasa actividad física que practican los uniformados, por lo cual la implantación en agencias y departamentos policiales de un programa de mantenimiento físico genera beneficios tanto para los propios participantes como para las instituciones policiales, así lo expresa Núñez (2006) quien considera que en Venezuela “los agentes que están en mejor condición física tienen entre un 40 y un 70 % menos absentismo que los que están en peor forma física”(p.) lo que es una barrera para el cumplimiento de su labor para garantizar a los ciudadanos un mayor nivel de seguridad, otro elemento que se deriva de esta problemática, es que el policía de tránsito requiere excelente condición física y mental para el trabajo que realiza lo que le permitirá reaccionar con eficacia y cautela en su labor.

Visto desde esta perspectiva el desarrollo de jornadas caminatas y ejercicios cardiovasculares sería un importante punto de partida para fomentar en los agentes del orden hábitos de vida más saludables, en el caso que nos ocupa en el estado Apure para identificar el problema de investigación, se realizó encuentros previos con el grupo de funcionarios de policía de tránsito del Municipio Biruaca para estudiar la realidad y las necesidades, donde se verifico que el la gerencia institucional no cuenta con un plan que fomente el desarrollo de la condición física de los funcionarios de Policías que facilite la superación de las barreras físicas que no les permiten obtener un mejor resultado en sus funciones ni alcanzar la motivación e interés por quienes conformar filas policiales, presentando de esta manera una condición física desfavorable para el desarrollo y funcionalidad que requiere el ejercicio profesional y de esta manera la efectividad deseada.

En este análisis también se evidencia la forma de expresión de los funcionarios en relación a sus estilos de vida quienes en relación a esta misma realidad se comenta entre los agentes a manera de chiste “se le bajo la tensión después de la carrera”, “casi me da un infarto”, “estoy empachado”, “me duelen las piernas” entre otros comentarios que son indicadores claros de la escasa condición física de la policía de tránsito, quienes solo se movilizan en motos o vehículo o se mantienen de pie en un mismo lugar por largas horas. Por supuesto que este fenómeno en los efectivos del instituto nacional de tránsito y transporte, ahora Policía Nacional Bolivariana con funciones de tránsito, hasta ahora ha sido poco estudiada, es por ello que se decidió realizar la siguiente investigación donde se plantean las siguientes interrogantes:

¿Qué planificación estratégica se desarrolla en la estación de policía de tránsito para fomentar un estilo de vida saludable en los funcionarios?

¿Cómo fomentar en los agentes un estilo de vida saludable a través de la caminata?

¿Cuál es la disposición de los gerentes de la estación policial de tránsito de Biruaca para aplicar la caminata como planificación estratégica para fomentar un estilo de vida saludable en los funcionarios?

Objetivos de la Investigación

Objetivos General

Proponer la Caminata como Planificación Estratégica para un Estilo de Vida Saludable en los Funcionarios de Policía con Función de Transito, Oficina Biruaca Estado Apure.

Objetivos específicos

Indagar respecto a la planificación estratégica se desarrolla en la estación de policía para fomentar un estilo de vida saludable en los funcionarios.

Determinar cómo fomentar en los agentes un estilo de vida saludable a través de la caminata

Diseñar una planificación estrategia basada en la caminata para fomentar un estilo de vida saludable en los funcionarios

Justificación

Las funcionarias y los funcionarios policiales consideran la educación física policial como un castigo, pues antes eran obligados a realizar ejercicios hasta quedar exhaustos, sin tomar en cuenta sus limitaciones, ni su condición física, por tal motivo, a través de la implementación la caminata como planificación estratégica para fomentar hábitos de vida saludable se plantea la actividad física como una herramienta que le permite a las y los funcionarios mejorar su condición física, a través de actividades planificadas, dosificadas y adaptadas a la capacidad individual. Adicionalmente, incluye varios elementos que eran tomados en cuenta, pero desde otro enfoque por ejemplo: deportes colectivos e individuales, actividades recreativas, la interacción con la comunidad, entre otros.

Igualmente, desde un enfoque educativo en este estudio se asume que las actividades físicas diarias a ejecutar, los procedimientos del calentamiento neuromuscular dinámico forma parte de todo ese proceso didáctico en la orientación de las actividades físicas, deportivas y recreativas para desarrollar progresivamente las capacidades anaeróbicas y aeróbicas en pro del mejoramiento físico, de la mente y del espíritu, lo cual incidiría directamente en el mejor desempeño de los funcionarios en el ejercicio de sus labores. Precisemos antes que nada la relevancia de esta propuesta desde el enfoque de la salud y es que con todas las formas que existen para realizar ejercicio aeróbico y la gran popularidad del entrenamiento con pesas, la actividad de caminar ha quedado en un segundo plano para muchos deportistas, lo cual se rescataría con la implementación del estudio.

Inclusive hay personas, que cree que caminar es solo una pérdida de tiempo, la cual, es totalmente incorrecta. Es verdad que otros tipos de ejercicios son potentes para impulsar nuestro metabolismo, perder peso, o más generalmente, tener un estilo de vida más saludable, pero el acto de caminar tiene una gran cantidad de beneficios por aportar. Debido a que los principiantes en el mundo del deporte, inicialmente no tienen la capacidad suficiente para realizar ejercicios muy intensos, tal es el caso de la población en estudio algunos por sobrepeso o por haber estado un largo período sin realizar ningún tipo de ejercicio físico, por lo que resulta evidente que entrenar como un corredor nato o un culturista, no solo es no es posible, sino que también es muy peligroso.

Además, desde el ámbito emocional es claro que si por algún motivo pudiéramos hacer un entrenamiento muy intenso, sería totalmente agotador, y esto precisamente tendría un efecto negativo sobre nosotros, ya que tenderíamos a pensar que realizar un ejercicio es siempre tan sufridor, y eso podría hacer rendirnos en la tarea, caminar es una excelente manera para comenzar a entrar en el mundo de ejercicio, acostumbrando y adaptando al cuerpo a realizar altas cargas de intensidad física, inclusive es una actividad con un bajo impacto sobre el cuerpo, en el que es muy difícil obtener una lesión y en la que apenas se sufre.

En relación a la importancia social del estudio, es conveniente señalar que una correcta actitud de los gerentes de las instituciones de policía frente a la planeación estratégica de actividades de entrenamiento físico fomentaría una vida más activa en los agentes de tránsito, reduciendo el sedentarismo en el que se encuentran sumergidos los funcionarios, propiciando en ellos una mejor condición de salud física y mental, en la que se administre la propuesta, asimismo en la medida que se evidencien los resultados es posible que esta estrategia sea adoptada por los demás destacamentos adscritos al estado Apure, siendo las cosas así resulta conveniente la aplicación de esta propuesta para fomentar estilos de vida saludables y el mejoramiento del desarrollo psicomotor del funcionario, sus capacidades físicas y sus valores sociales y afectivos, puesto que la misma, estará acompañada por un conjunto de orientaciones no solo en materia deportiva sino de alimentación y reflexión en relación a los hábitos de vida más convenientes.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

En este capítulo se analizarán y expondrán las teorías, investigaciones, leyes y antecedentes consideradas válidas y confiables, en dónde se organiza y conceptualiza el estudio, para la fundamentación teórica, que determinará la perspectiva de análisis, según Balestrini, (2007). El marco teórico es la visión del problema que se asume en la investigación y de igual manera muestra la voluntad de la investigadora, de analizar la realidad objeto de estudio de acuerdo a una explicación pautada por los conceptos, categorías y el sistema preposicional, atendiendo a un determinado paradigma teórico.

Antecedentes

Para los fundamentos teóricos de esta investigación se realizó una revisión detallada de estudios realizados con anterioridad para enfocar la atención en esta problemática, aunque sea con variables diferentes o con las mismas, pero en tiempos distintos, son apoyos referenciales, que permitan al autor mantener cotejado el tema con el conocimiento previamente elaborado, de los cuales se presentas un resumen a continuación. RESÉNDIZ Y OTROS (2009) Universidad de la Sabana, Chía - Colombia, publicaron el trabajo de investigación titulado —Estilo de vida e índice de masa corporal de los policías del departamento Santander”, cuyo objetivo general es Valorar la influencia del estilo de vida en el índice de masa corporal de esta población. Se trata de un estudio de tipo descriptivo de corte transversal cuya población estuvo integrada por 460 oficiales de policía. Los resultados fueron los siguientes: Las mayores proporciones tanto del grupo de hombres como del de mujeres, señalaron no fumar, ni realizar algún deporte o ejercicio.

En el caso del consumo de alcohol, la mayor proporción del grupo de hombres dijo consumirlo. Los modelos de regresión para el caso mostraron que en el total del grupo, así como en el grupo de mujeres, las variables tabaco y ejercicio influyeron en el índice de Masa Corporal de los participantes, ya que dichas variables se correlacionaron significativamente e inversamente con el índice de masa Corporal. En otras palabras es uno de los elementos claves más propios de hábitos de vida no saludable que están presentes en este estudio señalando los escasos grados de participación de la población en actividades deportivas e incluso práctica de consumo de alcohol y tabaco lo cual guarda una estrecha relación con la propuesta de la caminata como planificación estratégica para un estilo de vida saludable en los funcionarios de la policía de tránsito Biruaca y lo cual es conveniente para el análisis de la variable fundamental estilos de vida saludables.

En este mismo orden de ideas es conveniente señalar el trabajo PÉREZ, P, (2009), en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, quien publicó un trabajo de investigación titulado: “La asociación entre los Estilos de Vida y el Riesgo Cardiovascular Global en los funcionarios atendidos en los servicios de emergencia en el Hospital Nacional de la Policía del Perú cuyo objetivo fue determinar la relación entre los estilos de vida y el riesgo de enfermedad cardiovascular en los funcionarios atendidos en los servicios de emergencia durante el año (2008-2009), Es un estudio observacional, transversal y analítico en una población de 170 funcionarios que fueron entrevistados mediante un cuestionario de estilo de vida, constituyéndose éste en el instrumento principal de estudio validado. Las conclusiones a las que llegó la autora fueron como sigue:

En esta población se encontró asociación con valor clínico entre las variables principales de estudio por lo que la prevención de las enfermedades cardiovasculares debe empezar por hacer cambios en el estilo de vida (pérdida de peso, ejercicio regular, dejar el tabaquismo y licor con moderación) como primero, aunque no única medida de manejo de esta problemática de salud que no solo afecta a los funcionarios que son objeto de estudio en este caso sino que son latentes en cualquier persona que no preste la debida atención a llevar un estilo de vida saludable.(p.90)

Considerando esta realidad, es significativo el hecho de saber que a pesar de la gran importancia que tiene para la sociedad mundial los trabajadores de policía en sus diferentes funciones son escasos los estudios que se ha hacen a esta población en Venezuela solo se conocen estudios comparativos de la actuación policial, incidencias de los delitos en función del número de policías, y se establecen lineamientos a los que escasa veces se les hace seguimiento por no estar ajustadas al contexto al cual se aplicarían, en este sentido Zambrano, O. (2014) en un ensayo titulado Nuevo modelo policial venezolano en el marco de las políticas públicas de seguridad ciudadana publicado en la página oficial de la universidad nacional experimental para la seguridad, hace un comentario muy acertado

Se ha producido un retroceso en la politización de los nuevos policías con la temporalidad del curso básico de formación de policías no es viable formar policías sobre la base de las premisas del nuevo modelo policial. Es complejo que en un año de estudios se forme de manera integral en lo técnico, lo físico, lo intelectual y lo espiritual el (la) nuevo(a) funcionario(a) policial. Incluso un periodo tan corto, resulta insuficiente para instruir exclusivamente en los aspectos técnicos inherentes a la función policial, pues los niveles de exigencia de la realidad en materia de seguridad son altamente complejos.(p.15)

En este sentido se comprende que al egresar policías con un curso básico el cual se interrumpe de manera indefinida, se requiere desde la planificación y la organización de la Universidad nacional experimental de la seguridad se tomen las previsiones para que se realicen formaciones continuas para una mayor profesionalización de los policías, con mayores niveles de exigencia, insistimos preferir la calidad ante la cantidad, de tal manera de garantizar que egresen con mejor preparación, con mayor grado de madurez y con una formación sólida en todos los ámbitos inherentes a la función policial desde las premisas del nuevo modelo. Para tal efecto es indispensable que toda la comunidad universitaria se incorpore de manera sistémica en los procesos que pueden garantizar la referida formación integral, desde lo pedagógico, lo didáctico, lo investigativo y lo administrativo a través de planificaciones estratégicas acordes a la realidad existente.

Bases teóricas

Definición de Caminata

En el ámbito del deporte y de la salud, la caminata es una posibilidad más para hacer ejercicio y perfecta para distintas personas debido a que no genera grandes exigencias, ni alto impacto de modo que no puede lesionar o perjudicar como otros deportes más exigentes sí pueden hacerlo. La caminata es una manera de estar en movimiento y ejercitar el organismo sin requerir un gran entrenamiento previo ni tampoco acceso a caros o exclusivos centros de ejercicio y actividad física, es decir que cualquiera puede realizarla. Sin embargo, a diferencia de otros deportes o tipos de actividad física, la caminata permite también recorrer distintos lugares y disfrutar el paisaje, por lo cual esto se suma como un detalle muy importante a la hora de la diversión que un deporte puede significar. Cuando hablamos de caminata, Nöcker, J. (1999) explica que es:

Un ejercicio que se basa justamente en el caminar de manera rítmica, constante y a la velocidad o intensidad que uno desee. Muchas veces la caminata sirve para realizar ejercicio ya que mantiene el sistema cardiovascular en acción, también permite ejercitar el sistema respiratorio, bajar de peso y mejorar los músculos.(p.39)

Usualmente la caminata se recomienda para personas de la tercera edad porque es un ejercicio que no implica peligros y que cada uno puede regular de acuerdo a sus necesidades, capacidades, deseos y recomendaciones médicas. De todos modos, se suele sugerir realizar caminatas de alrededor de treinta minutos cada día (a la velocidad que uno desee) de manera tal que siempre esté en actividad el organismo y que se evite así el sedentarismo. Para realizar una caminata no es necesario demasiado equipamiento: solamente se sugiere contar con un calzado cómodo y especialmente flexible para tal fin. Hay diferentes tipos de caminatas que están pensadas para gustos diversos. Así, hay caminatas que pueden implicar mayor riesgo o aventura que normalmente se realizan en espacios abiertos y pueden ser combinadas con diversos ejercicios.

Efectos del ejercicio aeróbico de caminar

La caminata es uno de los ejercicios aeróbicos más populares, sencillos y simples de realizar. Los beneficios de hacer un plan de caminata son variados y numerosos, mencionados tanto por fisiólogos del deporte como terapeutas corporales, para Chelavier (2015)

Caminar es una habilidad de la motricidad humana llamada filogenética, porque está inscrita en los genes de cada persona, es inmanente a la especie humana y no necesita de aprendizaje, cuando las estructuras neuronales se han desarrollado, sólo se debe practicar, como lo hacen los niños a partir del año de vida, por tanto, si no existen impedimentos neuronales o estructurales severos, todo el mundo está capacitado para caminar. No pasa lo mismo con movimientos o gestos como el smash el tenis o el salto mortal hacia atrás de la gimnasia artística, esos movimientos no son espontáneos y requieren de una metodología y sistema específicos para ser aprendidos. Caminar también está relacionado con el desarrollo del córtex cerebral, el niño aprende a caminar cuando la maduración cerebral se ha completado. (p.12)

Caminar es un ejercicio muy común desde que nos iniciamos en nuestro desarrollo físico motor para el desplazamiento en el cuerpo y por ser innata no requiere mayor preparación que disponerse a desarrollarla, en el caso en estudio es sin duda una de las limitaciones que se presentan en este estudio pues en primer lugar en el área de la policía, todo está sujeto a jerarquía y subordinación lo cual implica la necesidad de que exista una planificación de orden administrativo que motive a los funcionarios a emplear la actividad física como factor de crecimiento en su actitud personal y profesional.

Importancia de la actividad física

Nuestros antepasados no tenían problemas ocasionados por el sedentarismo mostrado a finales del siglo XX, ya que ellos trabajaban arduamente en labores físicamente vigorosas al aire libre, manteniéndose fuertes y saludables. Según Gutiérrez, R y otros (1993). Luego de la revolución industrial en el siglo pasado, el avance tecnológico ha afectado en todos los campos, en muchos casos para bien, y en otros no tanto lamentablemente.

La facilidad y comodidad para vivir con un ahorro incalculable de tiempo y esfuerzo físico, ha simplificado las tareas vigorosas y reducidas a un mínimo el esfuerzo físico para hacer las tareas diarias, lo que trae consigo el sedentarismo. Si la actividad física regular se convierte en una forma de prevenir y combatir las enfermedades crónicas degenerativas, entonces el profesional de gerencia en deporte se convierte en un ente de cambio sumamente importante para la sociedad, llamado a dirigir a los interesados a participar en programas de ejercicios, los cuales pueden ser tan simples, como caminar, mejorando su calidad de vida (Ross, 1990) Al respecto, Ibarra (1994) nos dice:

La tecnología que ayudó a combatir las enfermedades de antaño, está cobrando precios muy altos, induciendo cambios que afectan nuestra salud física y mental: el individuo ha aprendido a controlar el ambiente con un mínimo de esfuerzo físico, la Tecnología moderna nos provee una cantidad de alimentos marcadamente mayor a la necesaria, hemos conformado una sociedad cuya convivencia nos causa estrés y ansiedad lo que promueve respuestas biológicas innecesarias. Esto ha producido un deterioro en la salud de las personas y ha aumentado la incidencia de las enfermedades crónicas degenerativas: hipertensión, obesidad, diabetes, estrés, también nos roban la oportunidad de usar el oxígeno del aire y reducen marcadamente el metabolismo y la eficiencia en el uso de los alimentos, lo que promueve graves problemas de salud (P.41)

Visto de esta forma resulta claro que hoy día, no es un secreto que en las sociedades modernas, existe una considerable cantidad de muertes por enfermedades cardiovasculares, suicidios por depresiones y estrés desmedido. Aunque estos casos siempre se dieron en forma aislada, son una epidemia en el siglo XX, especialmente en países desarrollados y en vías de desarrollo como nuestro país. Parafraseando las ideas expuestas por Pollock (1990) es muy cierto que todos los días estamos expuestos a un sin número de situaciones, muchas de las cuales nos presionan y agobian; con el tiempo, esta presión, causa alteraciones en el ciclo de descanso, provoca un exceso de sueño o, por el contrario, insomnio; al no descansar nuestra capacidad de acción, automáticamente disminuye y se refuerza así la angustia. Sucede pues, que para poder contrarrestar las presiones de la vida cotidiana y vencer el estrés, la medicina moderna recomienda tratamiento psicofísico.

Desde una perspectiva más general, hacer de forma consciente ejercicio que nos permitan una actividad positiva y segura, permitirá que nuestros cuerpos no se llenen de tensiones contenidas; y exista a través de la actividad física válvulas de escape natural, que mantengan los músculos más relajados con menos tensiones, lo cual no permitirá que pierdan elasticidad y se reduzcan en la naturaleza física y las energías vitales. Meiker (1989) citados por Nöcker, J. (1999) señalo que un estudio en Alameda, California, con la participación de 6.928 adultos, sometidos a practicar algunas medidas positivas y preventivas para la salud, tales como: evitar fumar, mantener el peso corporal en control, uso de alcohol moderado, desayunar alimentos nutritivos, comer regularmente, realizar actividades físicas diarias.

Entre las conclusiones de Meiker señalan que un individuos con edades promedias de 45 años que habían adoptado 6 o más hábitos positivos de salud, como los mencionados, aumentaban en 11 años su longevidad, o promedio de vida, a diferencia de los que no llevaban una vida saludable. Este mismo estudio mostró que las mujeres habían aumentado su longevidad en un promedio de 7 años. (Tomado de El Individuo y la Salud). Este estudio no propone un retorno al pasado para remediar los estragos de la vida moderna, tampoco se propone la práctica masiva de trabajos manuales con mayores exigencias físicas, lo que sí pretende es estimular y motivar para la práctica de deporte metódico, como una alternativa adecuada a la necesidad de esfuerzo físico.

Por lo anterior, se trata de hacer ver al lector la importancia que tiene un programa aeróbico de caminata, según Anderson. (1989) “el ejercicio aeróbico se refiere a una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardiaca y pulmonar, por un tiempo suficiente para producir cambios beneficiosos en el cuerpo” (p.18). Como ejemplo de estos podemos mencionar: caminar, trotar, ciclismo, natación, remar, saltar suiza, subir escalones, danza aeróbica, etc. Con la caminata, se podrán alcanzar nuevos niveles físicos y bienestar personal; de hecho, muchas instituciones educativas nacionales e internacionales han adoptado los ejercicios aeróbicos como programas de educación física, permitiendo a las personas tomar prevenciones con su vida.

Al respecto, Iguinea (1992), nos dice: “Tenemos que hacer un compromiso interno por mejorar nuestras vidas, el cambiar es bueno”(p.26). En la perspectiva que aquí se adopta se considera que para empezar, se debe hacer bien poco (para no tener la excusa de que no pudo hacerlo), por ejemplo caminar o marchar 15 minutos en el pasillo de la casa, escuchando la música favorita mientras se cocinan los alimentos. Luego de superado el proceso inicial, se pueden incrementar hasta los 30 minutos diarios 3 o 4 veces por semana, incrementándolo en forma moderada y progresivamente haciendo el ejercicio variado y placentero. Efectos de entrenamiento que se podrían obtener con un programa aeróbico de caminata. Los cambios inducidos por el aerobismo en diferentes sistemas del cuerpo son llamados efectos de entrenamiento y, a menos que sean de intensidad y duración suficiente para producir y mantener el ritmo cardíaco a 140 latidos por minuto o más, no producirá efectos.

De acuerdo con el Dr. Cooper,(2016) el efecto de entrenamiento tiene lugar después de 5 minutos de haber iniciado el ejercicio y continuar en tanto se lleve a cabo. Dentro de los diferentes efectos de entrenamiento de un programa aeróbico de caminata el mencionado doctor refiere. (a). Fortalecer los músculos de la respiración, tiende a reducir la resistencia del aire y facilitan la entrada y salida rápida de aire de los pulmones. (b). Mejoran la fuerza y eficiencia de los impulsos del corazón, lo que permite el envío de mayor cantidad de sangre en cada palpitación. (c). Mejoran la capacidad para transportar oxígeno a los pulmones, estos al corazón y de ahí a todas las partes del cuerpo. (d). Tonifican los músculos de todo el cuerpo, mejoran la circulación general y reducen el trabajo impuesto al corazón.

Al respecto, Santander, (1993). “Señala que los cambios funcionales y estructurales alcanzados en el organismo con el ejercicio no son permanentes, sino transitorios, porque desaparecen al abandonar su práctica”(p.24). De allí la necesidad de mantener un programa regular, que permita disfrutar de las virtudes que nos ofrece su práctica.

Conviene señalar según este autor algunas prescripciones médicas para adultos sanos que tengan interés en programas aeróbicos:

- Se debe practicar de 3 a 5 veces por semana.
- Intensidad de 60 a 90 por ciento del pulso cardiaco máximo.
- Duración de 15 a 60 minutos de actividad aeróbica.
- Si se practica en una intensidad más baja, aumentar el tiempo de ejercicio.
- Sea cual sea la actividad, mantenerla en forma rítmica y aeróbica.
- Además evitar la práctica de carreras, trotes, saltos, danza, aeróbica, sobre superficies duras como cemento o pisos de terrazo, ya que estos producen lesiones en las articulaciones de los tobillos y rodillas; el golpe constante produce micro traumas que no se sienten, pero con el tiempo aparece la lesión aguda y el dolor.

- El tipo de calzado es muy importante, para la actividad que se practique.

El caminar es un ejercicio aeróbico como otros; los beneficios del ejercicio aeróbico son muchos, principalmente a nivel cardiorespiratorio (sistema circulatorio y respiratorio) y ligados directamente con la salud. El ejercicio más natural del ser humano es "caminar"; por desdicha, debido a los avances tecnológicos de nuestro siglo, es una costumbre que se está perdiendo. Una simple caminata corta de 20 minutos diarios, realizada correctamente, con un tiempo respiratorio completo, con exhalaciones e inhalaciones profundas, crean sensaciones de vigor y armonía. Según Santander (1993).

Durante el ejercicio se producen modificaciones adecuadas y coordinadas de todo el organismo en el sistema nervioso y muscular, en la circulación, respiración y metabolismo. Estos actos locomotores rítmicos tienen un rico tono afectivo y producen placer, los que unidos a factores psicológicos, mantienen la agilidad corporal y ejercen una gran influencia emocional y social. En conclusión, el ejercicio físico favorece la salud física y psíquica.(p.26)

En efecto la mayoría de las personas que tienen una vida físicamente activa son menos propensos a padecer enfermedades sino que sus sistemas les permiten responder de forma más rápida a cualquier estímulo o situación de peligro en su salud o incidentes sociales incluso se irritan con menos facilidad.

Recomendaciones antes de iniciarse en un programa de caminata

En lo concerniente a estrategias de planificación de las actividades físicas siempre es útil seguir la recomendación de un experto, por lo cual se presentan a continuación algunas consideraciones de Gutiérrez R. y Otros (1993). Especialista en programa de ejercicio físico:

- Hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicio en especial si es mayor de 30 años, sedentario u obeso, o si tiene factores de riesgo por enfermedades cardíacas.
- Si va a seguir con un programa, por tener sobrepeso, busque a alguien preparado que lo revise y asesore.
- Si tiene problemas que lo agobian, camine en pareja, para no ir pensando en sus problemas.
- No trate de ser mejor, o superar a otros que tienen más tiempo de caminar, siga una progresión gradual.
- Considere el programa como un proyecto continuo y diario y, si no puede, realice lo mínimo cuatro veces por semana.
- Usar ropa de algodón holgada, para comodidad y absorción del sudor, también un zapato adecuado para el ejercicio, le permitirá cansarse menos, evitará molestias de dolencia en los pies, rodillas, caderas y espalda.
- Si tiene posibilidad de caminar sobre césped o superficies que no sean muy duras, aprovéchelas.
- Realice algunos ejercicios de estiramiento antes y después de la caminata; los ejercicios de estiramiento deben adaptarse a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada uno. La clave del éxito estará en la regularidad y en la moderación. El objetivo es reducir la tensión muscular y lograr un movimiento más libre, sin perseguir una flexibilidad extrema que lastime. Cuando el estiramiento es correcto, la sensación es agradable.
- Se debe seguir un programa de menor a mayor intensidad, con una progresión gradual, lento y prudente, para producir un estrés mínimo en las

articulaciones y especialmente en la espalda, así lo hará más cómodo, reduciendo el riesgo de lesiones.

- Cuanto más frecuente se haga el ejercicio, más pronto mejorará la forma, razón por la cual la rutina se debiera practicar ojalá seis días a la semana; el día que se sienta cansado, salga, camine y disminuya el ritmo para recuperar y evitar la fatiga extrema, dándole al cuerpo la oportunidad de adaptarse.
- No trate de avanzar muy rápido; si siente fatiga en las primeras semanas, tómese un día más de descanso.
- Recordar que somos personas individualizadas física y mentalmente, cada uno con su propio ritmo. Cada uno es diferente en fuerza, resistencia, flexibilidad y temperamento; llegando a conocer el potencial de cada uno y sus requerimientos, se logra construir una fuente de salud para toda la vida.

Planificación estratégica

La planificación Estratégica es una herramienta por excelencia de la Gerencia Estratégica, consiste en la búsqueda de una o más ventajas competitivas de la organización y la formulación y puesta en marcha de estrategias permitiendo crear o preservar sus ventajas, todo esto en función de la Misión y de sus objetivos, del medio ambiente y sus presiones y de los recursos disponibles. Sallenave (1991), afirma que "La Planificación Estratégica es el proceso por el cual los dirigentes ordenan sus objetivos y sus acciones en el tiempo. No es un dominio de la alta gerencia, sino un proceso de comunicación y de determinación de decisiones en el cual intervienen todos los niveles estratégicos de la empresa". (p.82)

Del análisis precedente se considera que la Planificación Estratégica tiene por finalidad producir cambios profundos en los mercados de la organización y en la cultura interna, el cual se caracteriza fundamentalmente por coadyuvar a la racionalización de la toma de decisiones, se basa en la eficiencia institucional e integra la visión de largo plazo (filosofía de gestión), mediano plazo (planes estratégicos funcionales) y corto plazo (planes operativos). Es el conjunto de actividades formales encaminadas a producir una formulación estratégica.

La planificación estratégica no es sólo una herramienta clave para el directivo implica, necesariamente, un proceso inter-activo de arriba abajo y de abajo arriba en la organización; la dirección general marca metas generales para la empresa (apoyada en la información de mercados recibida, con seguridad, de las unidades inferiores) y establece prioridades; las unidades inferiores determinan planes y presupuestos para el período siguiente; esos presupuestos son consolidados y corregidos por las unidades superiores, que vuelven a enviarlos hacia abajo, donde son nuevamente retocados, etc. Como consecuencia, el establecimiento de un sistema formal de planificación estratégica hace descender la preocupación estratégica a todos los niveles de la organización.

En esta propuesta es indispensable que se tomen en consideración los aportes realizados por los funcionarios quienes son la fuente principal de la información y la población a la que se administrara la estrategia diseñada previo a al análisis de la empresa seleccionada, considerando varias alternativas entre varios caminos alternativos, por lo cual previo estudio del contexto y considerando la condición física de los funcionarios se elige emplear la caminata como iniciación deportiva , para avanzar en la meta de alcanzar un estilo de vida favorable, pues es el que considera más adecuado para alcanzar los objetivos propuestos, es una planeación global a largo plazo. Precisemos antes que nada que es necesaria la movilización de todos los recursos de la empresa en conjunto, para tratar de alcanzar objetivos a largo plazo.

Estrategia

En el plano los militares utilizaron la estrategia con la significación de un gran plan hecho a la luz de lo que se creía que un adversario haría o dejaría de hacer. Aunque esta clase de plan tiene usualmente un alcance competitivo, se ha empleado cada vez más como término que refleja amplios conceptos globales del funcionamiento de una empresa. A menudo las estrategias denotan, por tanto, un programa general de acción y un conato de empeños y recursos para obtener objetivos amplios.

Cabe señalar la definición de Steiner. (1998) quien señala que la estrategia es "...el proceso de decidir sobre objetivos de la organización, sobre los cambios de estos objetivos y políticas que deben gobernar la adquisición, uso y organización de estos recursos".(p.45) Y Chandler(1990) citado por el anterior autor define una estrategia como "la determinación de los propósitos fundamentales a largo plazo y los objetivos de una empresa, y la adopción de los cursos de acción y distribución de los recursos necesarios para llevar adelante estos propósitos".(p.47), de allí que el propósito de las estrategias, entonces, es determinar y comunicar a través de un sistema de objetivos y políticas mayores, una descripción de lo que se desea que sea la empresa. Las estrategias muestran la dirección y el empleo general de recursos y de esfuerzos, no tratan de delinear exactamente cómo debe cumplir la empresa.

Aspectos teóricos conceptuales sobre Estilos de Vida

Para comprender la verdadera esencia contenida en los conceptos de estilo de vida se cita a continuación las definiciones de varios autores de una misma obra literaria, Pedersen (1.985) define estilos de vida como —manifestaciones de dimensión colectiva y social determinados y modelados a su vez por el contexto social, económico y cultural... (p.26) Guilles, señala que “cada persona desarrolla un estilo de vida cuyas bases se establecen en los primeros años de su vida, refiriéndose a la configuración singular de las características que constituyen su identidad”(p.26) es decir, que el sujeto organiza a inicios su experiencia formas peculiares de percibir, sentir y actuar,

Por otra parte, Fuentes, da una definición de estilos de vida como “la valoración subjetiva que la persona hace de diferentes aspectos de su vida en relación con su estado de salud”(p.26) . Estos diferentes aspectos serían los de funcionamiento físico y psicológico sociales, una forma de diferenciación social que cuenta con dos componentes; las conductas estructuradas entre las oportunidades de vida|| , es decir, los estilos de vida son oportunidades y conducta de vida, lo cual implica que cada individuo tiene la oportunidad de elegir sus propios patrones de vida, haciendo una diferenciación entre lo que le conviene y lo que no.

Una posición muy acertada al respecto es la sumida por Maya (1998). Quien dice: “los estilos de vida se han identificado principalmente con la salud en un plano biológico pero no la salud como bienestar biopsicosocial espiritual y como componente de calidad de vida. En este sentido se definen como Estilos de Vida Saludables. (p.32) Aunque de naturaleza individual y expresada a través de la conducta individual, el estilo de vida fundamentalmente está enmarcado por los valores y las condiciones socioeconómicas del grupo al que se suscribe el individuo. Los estilos de vida en general se han desarrollado a través del tiempo como una respuesta adaptativa que permite la supervivencia del grupo del individuo.

Al respecto se considera que todos los elementos de estilo de vida colectivos no son necesariamente adaptativos, pero en su totalidad el estilo de vida desarrollado lentamente por una cultura para adaptarse a condiciones ambientales, representa una forma de vida dentro de una situación ecológica o socioeconómica dada. Los estilos de vida difieren en general de un grupo étnico a otro, pero parecen ser muy diferentes si comparamos el comportamiento en clases económicas altas y bajas. Algunos autores tienden a establecer una ecuación entre estilo de vida y comportamiento individual. En estudios epidemiológicos los investigadores aducen tomar en cuenta el estilo de vida prevalente en una población cuando en efecto miden sólo elementos muy discretos propios de la dimensión biológica como hábitos alimenticios, número de cigarrillos fumados por día, consumo de alcohol o ausencia de ejercicio físico.

La influencia de la epidemiología ha sido tan poderosa en las últimas décadas que la gente ha tenido que adoptar el concepto restrictivo que tienen los epidemiólogos del estilo de vida. Dicho concepto es especialmente confuso porque se centra principalmente en la conducta nociva, sin considerar el contexto en que ésta se produce. Sin embargo, el enfoque biológico del comportamiento en la investigación de la salud ha ayudado a identificar individuos o grupos a riesgo en base a características de comportamiento reales. En sociedades donde se desarrollan enfermedades ya sea de tipo infecciosa, parasitaria o crónica, la identificación de ciertos elementos del comportamiento en realidad puede ayudar a prevenir o resolver problemas específicos de salud.

Estilos de Vida Saludables

Son comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para lograr el bienestar, según Anderson (1989) los estilos de vida saludables son determinados por la presencia de factores de riesgo y/o factores protectores para el bienestar dentro de los cuales los de primer orden son los siguientes:

Alimentación

La alimentación en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud con el fin de prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una dieta variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad, sexo y actividad física de la persona. Consumir una buena variedad de alimentos no sólo diariamente sino a largo plazo. Chelavier, R (2015) “El organismo humano necesita más de 100 nutrientes diferentes y ningún alimento los contiene todos”(p.41). Lo que es un indicador básico de que una buena variedad en los alimentos ayuda a asegurar que se reciban los nutrientes necesarios para mantener una adecuada salud.

Ingesta de agua

Bebiendo las cantidades recomendables de agua el hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplen muy bien con sus funciones, se lubrican las articulaciones y mejoran la resistencia de los ligamentos, el agua actúa además como protector, ya que controla la temperatura, ayuda a mantener los niveles adecuados de acidez en el cuerpo y retarda los procesos de envejecimiento. Además, el consumo regular de abundante agua, limita la producción interna de colesterol, ya que al producirse deshidratación la célula le envía señales al cuerpo para detener la pérdida de agua a través de un aumento de la producción del colesterol que hace que las células sean menos permeables, , así lo afirma, Ibarra (1994). Inclusive estudios recientes llevados a cabo en la Universidad de Harvard han concluido que la ingesta de agua en cantidades apropiadas, reduce un 45%, el riesgo de cáncer de colon y a la mitad las probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga.

Si bien es cierto el líquido vital que es el agua es lo que va permitir el correcto funcionamiento de los órganos de nuestro cuerpo, por lo cual tomar suficiente agua, reduce también el riesgo de problemas de salud, según Iguina (1992) el ingerir el agua que el cuerpo necesita, hidrata las mucosas que recubren la nariz, garganta bronquios y pulmones, disminuyendo las probabilidades de infecciones virales como la gripe común o la influenza, infecciones bacterianas y la posibilidad en los asmáticos, de sufrir un ataque agudo, incluso se le ha atribuido también a la ingesta de una cantidad adecuada de agua, la disminución de la producción de cálculos renales y la incidencia de las infecciones urinaria y cistitis, es por ello tomar agua al levantarse, durante el transcurso del día y cada vez que se tenga sed, permitirá que el cuerpo funcione armónicamente. Es por ello que los especialistas recomiendan la ingesta de 6 a 8 vasos mínimamente que equivalen a dos litros por día.

Actividad Física

Abarca cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que provoca un gasto de energía. La actividad física está presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día salvo dormir o reposar, Nöcker (1999) la define como “la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene como objetivo final o intermedio la mejora o el mantenimiento de la forma física”. (p.19) Por consiguiente se considera que la actividad física constituye una característica del ejercicio físico que lleva implícita la competencia con otras personas o con uno mismo.

Se quiere con ello significar que las exigencias que se le hacen al cuerpo a través del ejercicio son beneficiosas, Leon (1979) señala que “el sujeto hace trabajar al organismo en los entrenamientos con el objetivo de llevar los límites de su capacidad de esfuerzo y rendir cada vez más en las competiciones para superar a los rivales o superarse así mismo”(p.36). En el ejercicio físico el individuo obliga a trabajar a su organismo con el fin de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud, nunca pretende acercarse a sus límites, pero si forma física mejora como consecuencia de la acumulación del trabajo físico.

Para entender las consecuencias que ejerce sedentarismo sobre la salud humana, se debe reflexionar sobre el objetivo del diseño del organismo humano, que es el movimiento, que se produce gracias al trabajo muscular. Pero para que dicho trabajo ocurra, debe haber la participación de todos los aparatos y sistemas del organismo que es para lo que están diseñadas. Así, los aparatos digestivo, respiratorio y cardiovascular y el sistema endocrino son los encargados de aportar oxígeno, agua y sustancias energéticas y reguladoras para que se produzca ese trabajo muscular; los aparatos respiratorio, cardiovascular y urinario y la piel eliminan del organismo los productos residuales procedentes de las reacciones energéticas que posibilitan el trabajo muscular, mientras que el sistema nervioso y los órganos de los sentidos recogen información la integran y dan las órdenes oportunas para que ese movimiento se realice en las mejores condiciones y de la forma más precisa posible.

De esta manera tenemos que las consecuencias de una vida sedentaria evidenciarán los resultados a largo plazo evidenciándose en primera instancia en el aparato locomotor que se podría traducir en disminución de fuerza y consistencia de los huesos en la reducción de la masa y fuerza muscular, con atrofas o hipotrofas que pueden llevar a una menor movilidad o inmovilidad y a dolores de origen muscular, y en el disenso en la capacidad de movimientos de las articulaciones que puede llevar dolores de origen articular y quizá a la artrosis; sobre los aparatos cardiovascular y respiratorio se podrían traducir en una disminución de la aptitud para llevar a cabo las tareas de la vida cotidiana o su fracaso ante ellas con la aparición de enfermedades cardiovasculares esto según lo explica Nöcker, J. (1999) Por lo demás, conviene señalar la posición que asume Anderson, B. (1989) que señala:

Que los efectos sobre el metabolismo energético de la escasa actividad deportiva podría llevar a desequilibrios en el metabolismo de reposo, con acumulación de glucosa en la sangre, aumento de los lípidos en ella, incremento de la grasa corporal a lo que contribuye también la reducción de la masa muscular, y aumento de la tensión arterial; y sobre el resto de aparatos y sistemas podría dar lugar a una disminución de su capacidad de funcionamiento, con la siguiente reducción de la calidad de vida de la persona.(P.18)

sucede pues, que las personas sedentarias cuentan con una mayor mortalidad general y específica y con mayor riesgo relativo de muerte de las físicamente activas; quienes se dedican a profesiones sedentarias como las de tipo administrativa o en las cuales la persona mantienen por tiempo prolongado una posición estática con un menor porcentaje de dinamismo articular tienen una mayor mortalidad por enfermedades cardiovasculares que los individuos con profesiones con grandes demandas físicas; las personas inactivas en su tiempo libre presentan mayores tasas de mortalidad por enfermedades cardiovasculares y mayores tasas de la aparición de estas enfermedades que las que realizan actividades físico-deportivas en su tiempo libre. Las personas sedentarias tienen mayor riesgo de desarrollar obesidad que las físicamente activas y también cuentan con mayor riesgo de presentar diabetes insulino dependiente e hipertensión arterial que las físicamente activas.

Beneficios del ejercicio físico

Numerosos estudios epidemiológicos realizados en los últimos **años han a** influencia beneficiosa que la práctica programada y regular de ejercicio físico puede aportar para el bienestar físico, mental y social de la población. Quienes practican ejercicio físico regularmente disfrutan de una mejor calidad de vida que las personas sedentarias. Uno de los beneficios que también se le atribuye al ejercicio regular es una situación psicológica más positiva, con disminución de los estados depresivos y de ansiedad e incremento de la seguridad en uno mismo. Leon (1979) Un buen programa de ejercicio físico incluye adecuar la planificación a las limitaciones y peculiares de cada individuo”(p.19).

Así pues, en los adultos de sexo masculino quienes han dejado de hacer actividad física por mucho tiempo, pueden empezar con trotes o caminatas rápidas periódicas con la finalidad de poco a poco ir incrementando la dificultad del ejercicio hasta llegar a una estabilidad y balance necesario para mantener un óptimo nivel de salud evidenciado en la prevención de enfermedades causadas por el sedentarismo.

Un ejercicio de intensidad y duración apropiada debe dejar a las personas que lo hacen sin fatiga, sintiéndose descansadas y completamente recuperadas antes de transcurrir 1 hora desde su finalización. Hay datos que pueden ayudar a ajustar la intensidad del ejercicio. Por ejemplo: si durante la carrera o el trote se va lo suficientemente rápido como para tener dificultad para mantener una conversación con los compañeros de actividad, conviene reducir el ritmo hasta lograrlo sin dificultad, ya que de lo contrario probablemente se está sobrepasando la intensidad correcta. Así se efectúa un ejercicio más saludable, a la vez que resulta más agradable y permite la comunicación interpersonal.

Para alcanzar los objetivos de salud perseguidos, las sesiones de ejercicio pueden realizarse durante períodos de 20 – 30 minutos al principio y en torno a 50 minutos posteriormente. La periodicidad tiene que ser de unos tres o cuatro días por semana. Obviamente, las actividades realizadas a un ritmo estable, como el sedentarismo, la bicicleta, etc., debe durar más. Cuanta mayor duración y frecuencia exista, mejor condición física puede obtenerse, aunque con 20 minutos tres veces por semana a la intensidad requerida se pueden lograr resultados satisfactorios. El ejercicio ha de ser continuado en el tiempo. Los efectos beneficiosos revierten en caso de abandono.

Control Médico

Los controles médicos se encuentran íntimamente relacionados a la medicina preventiva, ejerciéndose tres tipos de prevención, según Gutiérrez (1993) se definen de la siguiente manera: La prevención primaria, en donde se reducen factores de riesgo antes de que la enfermedad aparezca. Su objetivo principal es disminuir la incidencia de una enfermedad o condición. La prevención secundaria, que se encuentra destinada a la detección de una condición o enfermedad para revertirla o retardar su aparición para mejorar el pronóstico. Su objetivo principal es disminuir la prevalencia de una enfermedad o condición y finalmente la prevención terciaria, que minimiza los efectos negativos futuros de una enfermedad o condición sobre la salud.

Siendo de los tres anteriores mencionados la prevención primaria la más importante puesto que representa un medio mayor para el mejoramiento de la salud en general.

El agente del cambio es el paciente. En el pasado, la responsabilidad de los profesionales de la salud fue primariamente la de tratar la enfermedad. Además, las conductas personales de salud no se veían como un asunto clínico. Dichos profesionales deben asistir a sus pacientes en asumir mayores responsabilidades para su propia salud. En el modelo tradicional de relación profesional de la salud paciente, el paciente adopta un rol pasivo y espera que éste asuma el control del tratamiento. Una de las principales tareas de la prevención primaria es desplazar el control hacia el paciente.

Es por ello, que para lograr competencia en la tarea de facultar a los pacientes, y aconsejarlos para cambiar las conductas relacionadas con su salud, se ha destinado principalmente al profesional enfermero por encontrarse mejor capacitado para poder elaborar programas preventivo promocionales que den como resultado un aumento significativo de los casos saludables. Es así que todos los adultos deben visitar al médico periódicamente. Los objetivos principales de estas visitas serán dentro de los patrones de la prevención primaria. Detectar enfermedades en sus etapas iniciales, evaluar el riesgo de problemas médicos futuros, fomentar un estilo de vida saludable, actualizar el calendario de vacunas.

A pesar de que la persona se sienta aparentemente bien, es importante hacerse un control médico regular para detectar problemas potenciales, lo que no es una cultura común en la sociedad venezolana y ello les hace cada vez más vulnerable a la detección tardía de enfermedades, que pudieran ser reconocidas a través de un chequeo médico periódico. La mayoría de hombres adultos que sufre de hipertensión ni siquiera lo saben y la única manera de averiguarlo es haciéndose medir la presión arterial regularmente. De igual manera, los niveles altos de colesterol y de azúcar en la sangre con frecuencia no producen ningún tipo de síntomas hasta que la enfermedad se encuentra avanzada. Según las normas de la Policía Nacional del Perú, el policia anualmente se debe realizar un examen médico integral estos controles son requisito indispensable para que el policia pueda postular a un ascenso de rango.

Consumo de Sustancias Nocivas

Consumo de Alcohol

El alcohol etílico (etanol) es tóxico para la mayoría de tejidos del organismo. Su consumo crónico y excesivo se ha asociado al desarrollo del síndrome de dependencia al alcohol, pero también a numerosas enfermedades inflamatorias y degenerativas que pueden acabar con la vida de los sujetos que los sufren.

El alcohol se distribuye en el organismo de la siguiente manera una vez que es consumido:

- Absorción. El alcohol se absorbe desde el estómago, intestino delgado y colon y pasa a la sangre: con el estómago vacío, en apenas 30 minutos; con alimentos, la mayor concentración se produce a la hora o a la hora y media. La asimilación es más rápida conforme más grados tiene la bebida. Las bebidas gaseosas aceleran la absorción del alcohol por el organismo.

- Distribución. El alcohol es hidrosoluble y, a través de la sangre, se distribuye uniforme y rápidamente por todos los tejidos del organismo.

- Metabolización. Entre el 90 y 98 por 100 se metaboliza (oxida) casi exclusivamente en el hígado; el resto, a través de la orina, el sudor o la respiración.

Efectos en el Organismo

Dosis elevadas sobre el tubo digestivo dan lugar a trastornos de la motilidad esofágica, aparición de reflujo gastroesofágico con todas sus posibles consecuencias, gastritis, trastornos del vaciado gástrico y diarreas. Además de la embriaguez deben destacarse otros efectos sobre el sistema nervioso central como sus efectos sobre la electrofisiología cerebral (potenciales evocados visuales y auditivos), el metabolismo cerebral y la circulación cerebral. A nivel cardiovascular el consumo agudo da lugar a una reducción aguda de la función contráctil del corazón y a la aparición de arritmias cardíacas, esto según lo expresa Lopategui (p.56). Por lo que se considera Las alteraciones agudas de la función contráctil del corazón se deben a un efecto inotrópico negativo del etanol sobre el músculo cardíaco

Actualmente nadie duda del efecto deletéreo del consumo excesivo de alcohol sobre el sistema cardiovascular, ya que su consumo excesivo da lugar a patologías graves como la miocardiopatía alcohólica, hipertensión arterial, arritmias y accidente vasculares cerebrales. Muchos consensos han concluido que el consumo moderado de alcohol reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, sin embargo hasta la fecha no se ha determinado qué tan moderado debe ser el consumo de este último y en cuánto tiempo se logra el beneficio. Algunos autores como Ibarra, G. (1994) sugieren que “el máximo beneficio cardiovascular se obtiene con el consumo de una copa de vino al día cuando la persona no presenta factores de riesgo”(P.63). Por el contrario, el alcohol en exceso puede elevar los triglicéridos, aumenta la presión arterial, puede producir arritmias, insuficiencia cardíaca e ictus. Asimismo contribuye a la obesidad por un aporte adicional de calorías, lo que predispone aún más a la persona a desarrollar enfermedades coronarias.

Consumo de Tabaco

Casi todo el efecto pernicioso del tabaco se debe a su combustión y la producción de humo de tabaco. El representante más típico de los productos del tabaco es el cigarrillo. Este es un dispositivo muy perfeccionado de combustión, en el que se quema la hoja del tabaco y distintas sustancias aditivas como azúcares, humectantes y sustancias aromática. Cada vez que el fumador hace una aspiración del cigarrillo, la temperatura de combustión llega a unos 900°C, y se genera la denominada corriente principal de humo, que contiene numerosas sustancias vaporizadas junto con partículas mayores y radicales libres.

Los efectos hemodinámicos del tabaco son debidos fundamentalmente a la acción de la nicotina. Pérez (2009) considera que:

Con cada inhalación se aspiran de 50 a 150 microgramos de nicotina. Esta produce liberación de norepinefrina y aumento de adrenalina circulante, con una elevación inmediata de la presión arterial y la resistencia periférica. Esto unido al efecto del monóxido de carbono, que disminuye la capacidad de transporte de oxígeno, puede desencadenar un episodio de isquemia miocárdica.(p.21)

Es así que el riesgo de padecer de alguna enfermedad cardiovascular en los fumadores es más del doble que el en los no fumadores. El humo del tabaco es el principal factor de riesgo para la muerte súbita de origen cardíaco y los fumadores tienen de dos a cuatro veces más riesgo que los no fumadores. Los fumadores que tienen un infarto tienen mayor probabilidad de morir y de morir súbitamente (en la primera hora). El humo del tabaco también actúa con otros factores de riesgo para potenciar el riesgo de cardiopatía coronaria, esto debido a la combustión del humo dentro de las principales vías que llevan el oxígeno a la sangre. El riesgo cardiovascular disminuye rápidamente al dejar de fumar. El tabaquismo es más frecuente en las mujeres y los hombres de menores niveles socio-económicos, aunque en muchas sociedades, las mujeres de alto nivel social son las que primero empiezan a fumar y también las primeras que dejan de hacerlo.

Descanso y Sueño

Es un hecho conocido que la mayoría de los ataques cardíacos ocurre a las 9 y a las 12 de la noche y casi siempre después de un día agitado y de tensión nerviosa, a lo largo del cual se ha tomado varias tazas de café para seguir manteniendo el ritmo hasta que sobrepasa, el límite de resistencia del organismo y se produce el infarto. Necesitamos que nuestro descanso sea reparador, cuando dormimos las neuronas se limpian de los desechos metabólicos que han ido acumulando en todo el día. Pérez (2009) expone

Todas las células de nuestro cuerpo necesitan un periodo suficiente de descanso cada día. Esto debe ser regularmente de 6 a 8 horas en adultos, el descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.(P.29)

La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis.

El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del sistema nervioso central, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales. Riera, A (1985) “El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas”.(P.37) No es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad, la persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada, en lo referente a una persona que tienen horarios de trabajo muy estrechos o el cumplimiento de guardias continuas altera sus horas de descanso y por ende sus alarmas naturales no le permitirán un sueño reparador.

Funciones del sueño

El sueño tiene funciones de restauración y protección y sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos, facilita el aprendizaje, la memoria y adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día. Los hábitos correctos en cuanto al reposo contribuyen a la intensidad de la vida. Cierta estudio reciente realizado en California por los doctores Breslow y Enstrom (2015) estudiaron los hábitos de vida y salud de un amplio sector de la población. Como resultado identificaron 7 hábitos significativos de salud que contribuyen a la prolongación de la vida. Uno de ellos era el reposo además el reposo promueve la eficiencia mental y física.

El reposo es un gran tratamiento médico. Las infecciones agudas, como la neumonía, la influenza y hasta el resfrío común responde favorablemente al reposo. El descanso reanima las defensas del cuerpo y le permite dominar las infecciones. El reposo también ayuda a sanar las heridas o traumas como una quemadura o fractura. Consecuencias sobre la salud de no dormir el número de horas suficientes A corto plazo, somnolencia, cambios repentinos de humor, pérdida de la memoria reciente, falta de la capacidad de planear y llevar a cabo actividades, falta de concentración. A largo plazo: obesidad, envejecimiento precoz, agotamiento.

Enfermedades Cardiovasculares como Consecuencia Estilos Vida no Saludables

En la actualidad se acepta de manera amplia que el desarrollo y progreso de las enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con factores del estilo de vida. La combinación de una dieta poco saludable, inactividad física y factores como el consumo de tabaco y la ingestión excesiva de alcohol tiene un efecto acumulativo, o incluso sinérgico, que propicia una mayor incidencia de enfermedades crónicas. Estudios poblacionales revelan que hasta 80% de los casos de cardiopatía coronaria y 90% de los casos de diabetes mellitus tipo 2 pueden evitarse si se adoptan estilos de vida saludables. El alarmante aumento de la obesidad en las últimas décadas en todo el mundo coloca a la mala nutrición por exceso en un primer plano como determinante de enfermedades crónicas. La alimentación rica en energía y la inactividad física son algunos de los factores del desequilibrio energético entre consumo y gasto que ocasiona el desarrollo de la obesidad. Pérez (2009) señala que

El exceso de tejido adiposo, en particular en la región abdominal, se ha relacionado con la agrupación de factores de riesgo que constituyen el síndrome metabólico (hipertensión arterial, dislipidemia y glucosa en ayuno alterada) y cuya presencia confiere mayor riesgo de diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. (p.45)

Es en este contexto que la inactividad física se reconoce como un factor de riesgo cada vez más relevante en las enfermedades cardiovasculares que contribuye a la morbilidad y la mortalidad prematura por enfermedades crónicas. En cambio, la actividad física frecuente puede reducir o eliminar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares esta afección de salud es un concepto genérico que se emplea para referirnos a un conjunto de patologías y enfermedades diversas en sus causas o etiología y en sus manifestaciones clínicas evidenciadas en los signos y síntomas. Es así que en las sociedades occidentales y en algunas sociedades de economías emergentes predominan las enfermedades cardiovasculares, como: la cardiopatía isquémica, las cuales por lo general se deben a insuficiencia cardíaca, algunos aneurismas y las trombosis arteriales.

¿Cómo es la policía venezolana?

En Venezuela existen 123 policías uniformadas estatales y municipales y 5 Policías Nacionales: la Guardia Nacional, cuerpo militar que forma parte de las Fuerzas Armadas; el Cuerpo de Investigaciones Científicas, Penales y Criminalística (CICPC), que cumple fundamentalmente funciones de investigación penal, depende administrativamente del Ministerio de Interior y Justicia y funcionalmente del Ministerio Público; el Cuerpo Técnico de Vigilantes de Tránsito Terrestre, adscrito al Ministerio de Infraestructura; la Dirección de Servicios de Investigación y Prevención (DISIP), adscrita también al Ministerio de Interior y Justicia, que cumple funciones de inteligencia y seguridad de Estado.

También, se cuenta con la Policía Marítima, encargada de la vigilancia en espacios acuáticos, recientemente se ha anunciado también la creación de una policía ferroviaria y un cuerpo policial especializado en materia de drogas. Esta diversidad de cuerpos policiales, y el hecho de que en buena medida la policía dependa de gobiernos locales (estadales o municipales), mientras las policías nacionales generalmente cumplen tareas de policía especial, permitiría caracterizar la estructura de la policía en Venezuela como múltiple y descentralizada, de acuerdo con la clasificación propuesta por Bayley (2006). Aunque en su origen muchos de estos cuerpos tenían competencias distintas y delimitadas (policía rural y urbana, policía preventiva y administrativa, etc.), progresivamente tienden a desdibujarse.

En opinión de Brown (2013), habría que agregar a este inventario a las Fuerzas Armadas Nacionales, pues de acuerdo al orden constitucional cumplen funciones policiales “por órgano de sus componentes cuando estuvieran ejerciendo funciones de investigación del delito en el ámbito de sus atribuciones legales”(p.26) Además, según el mismo autor, si atendemos al Decreto con Fuerza de Ley de Coordinación de Seguridad Ciudadana, del 6 de noviembre de 2001, son órganos con competencias en seguridad ciudadana los Cuerpos de Bomberos, Protección Civil y organizaciones de administración de desastre. La multiplicidad de policías ha provocando dispersión y falta de uniformidad en las características y estándares de actuación entre los distintos cuerpos.

Existen 21 leyes estatales y 77 decretos y ordenanzas municipales que regulan a las policías, cada cuerpo se organiza de manera diferente, hay grandes variaciones en la estructura y jerarquía (16 escalas distintas, con rangos que varían en su denominación y definición), diversos criterios y procedimientos para ingreso, ascenso y retiros, disparidad en el tipo de armas que se utilizan, en los mecanismos y procedimientos disciplinarios, en los indicadores de desempeño, o en la duración, características y contenidos de la formación y adiestramiento de los agentes (funcionan como centros de formación 1 instituto universitario, 6 escuelas regionales dependientes del MIJ,

Además, existen 10 academias dependientes de los estados, 18 academias municipales, 36 policías que forman a sus agentes con programas ad-hoc, 3 policías que forman en convenios con instituciones universitarias y 2 centros de formación privados). Esta pluralidad supone, además de evidentes dificultades para el estudio y caracterización de los cuerpos policiales, el desarrollo de distintas culturas y formas de actuación, así como desigualdades en la calidad y características del servicio prestado a los ciudadanos, incluyendo como limitante esenciales que su preparación física no está acorde a las exigencias de una sociedad dinámica en la que los perpetradores del delito por lo general son adolescentes llenos de energía y fuerza vital.

La policía como organización

Desde su creación en la primera mitad del siglo XIX en Europa, la organización policial ha sufrido cambios en su organización, como producto de su adaptación al surgimiento de nuevas realidades sociales. De las primeras policías descentralizadas, cercanas al territorio y a la población, de tácticas y organización flexibles, se pasó a principios del siglo XX a un tipo de estructura más profesionalizada, burocrática y vertical, que permitía optimizar los recursos policiales y evitar los episodios de corrupción y mala práctica policial que la anterior organización, menos rígida, había fomentado, al tiempo que aislar a la policía de la influencia política externa.

Hoy en día, este modelo, profesional y burocrático, que asumía fuertes rasgos paramilitares, empieza a su vez a ser desplazado por la búsqueda de nuevas formas de organización policial, más adecuadas a los nuevos desafíos que presenta la inseguridad y a los contextos cada vez más complejos de la sociedad democrática, centradas en estructuras más plásticas, descentralizadas, que incentiven la participación e iniciativa de los agentes, por encima de las relaciones jerárquicas de subordinación. Aunque generalmente se distingue entre el modelo político (informalización y proximidad) y el modelo legalista (profesionalización, burocratización).

En el caso de Venezuela, el modelo policial que nace en la primera mitad del siglo XX incorpora elementos de ambos: informalización y bajo grado de profesionalización, que permiten la injerencia y dependencia de agentes políticos externos, mientras que hacia lo interno opera una estructura rígida y vertical, claramente militarizada. Aunque la pluralidad de policías supone una gran diversidad en los esquemas organizativos, especialmente en el caso de las policías municipales (las policías estatales tienden a una mayor homogeneidad entre sí), los rasgos que analizamos están presentes en mayor o menor medida en buena parte de las organizaciones policiales, lo cual a partir de la nuevo modelo policial ha asumido la inclusión de otros cuerpos de seguridad que funcionaban de forma independiente para una cohesión en el manejo de la seguridad ciudadana.

Relación entre Corporación Policial y Estado

Un aspecto particularmente problemático, e insistentemente señalado en la bibliografía sobre las policías en América Latina Waldmann, (2.003), es la relación entre corporación policial y Estado. Mientras que convencionalmente se considera que la policía oscila entre el cumplimiento de la ley (modelo legalista) y el servicio a las demandas ciudadanas (modelo de servicio público), en las naciones latinoamericanas su actividad ha sido fuertemente marcada por la subordinación y dependencia a la agenda y decisiones de los mandos políticos, a despecho del orden jurídico o de las demandas ciudadanas.

Esto estaría relacionado con la arbitrariedad y excesos de las policías, la ilegitimidad y desconfianza ciudadana, y un bajo nivel de profesionalización. El caso venezolano no es una excepción en ese sentido las entrevistas cualitativas a funcionarios policiales (Monsalve, 2006), la politización y subordinación de la policía a las autoridades políticas es uno de los temas que mayor preocupación genera dentro y fuera de las organizaciones policiales, en la medida en que debilitan la profesionalización y estandarización de la organización policial, así como interfieren en su desempeño, que pasa a depender no de lineamientos y estrategias explícitos o de las normativas, sino de los intereses de las autoridades políticas.

Definiremos como relación de subordinación o dependencia una forma de relación entre el Estado y la policía, en que los mandos políticos interfieren o pueden interferir en las decisiones sobre la organización, carrera, asignación de recursos, sanciones y actividad policial al margen (o incluso en contravención) de leyes, normas y procedimientos estandarizados, privilegiando mecanismos informales y discrecionales de intervención. Su opuesto no supone necesariamente la autonomización de la actividad policial, sino su supeditación a normas, procedimientos y políticas explícitamente definidos, que permitan la profesionalización, imparcialidad, estandarización y confiabilidad del servicio policial.

Este tipo de relación subordinada puede depender de la presencia de determinados factores funcionales y organizacionales, que favorecen la discrecionalidad e informalización de la intervención del Ejecutivo en las decisiones y procesos a lo interno de las policías. Entre las condiciones funcionales, la ausencia de políticas públicas en materia de seguridad y policiamiento CONAREPOL: Consulta con funcionarios de la Guardia Nacional; Provea, (2004.), estimularían una doble dinámica de autonomización de la policía en su desempeño regular, a la vez que se reforzaría la dependencia de las decisiones discrecionales de los mandos políticos, lo que representaría que el estado debe sostener los cuerpos policiales y desligarse de ser querer tenerlos a su favor, considerando que los cuerpos de seguridad requieren imparcialidad.

Por otro lado, la dependencia orgánica de la corporación policial al organismo de adscripción, es un factor que compromete la autonomía en el desempeño de la función policial. Durante décadas, las policías estuvieron adscritas funcional y administrativamente a las gobernaciones, generalmente emplazadas en el organigrama como una Dirección de las mismas. Esto significa una completa dependencia y sujeción jerárquica a la autoridad política (el gobernador) y a las instancias de control, administración, gestión de recursos humanos, logísticas, etc., del ente de adscripción.

Con la entrada en vigencia de la reforma de la Ley de Régimen Municipal de 1989 y la creación de las primeras policías municipales (1990), éstas asumen mayoritariamente la figura de Institutos Autónomos (prevista en el artículo 43 de la LORM), que les permite autonomía administrativa y funcional del ente ejecutivo. A mediados de los 90, algunas policías estatales seguirán este modelo. En la actualidad, un 33,3% de las policías estatales y 74,4% de las municipales están constituidas de esta manera. Otras policías adoptan un esquema mixto, como en el caso del Cuerpo de Seguridad y Orden Público del Estado Aragua, que mantiene su adscripción al ejecutivo regional, pero a la vez cuenta con un (Instituto autónomo de la Policía.) encargado de la administración de los recursos presupuestarios del cuerpo policial. La dependencia funcional se expresa también en la dependencia presupuestaria.

El funcionamiento de la mayor parte de las policías depende de la asignación presupuestaria que realizan las gobernaciones y alcaldías según sus prioridades de gastos, lo que hace que sus actividades y desarrollo estén sujetos a la agenda coyuntural del Ejecutivo. De acuerdo con el informe sobre presupuestos de los cuerpos policiales realizado por CONAREPOL, durante el año fiscal 2005, el 95,85% de los recursos asignados a las policías tuvieron por origen el aporte de sus respectivas alcaldías o gobernaciones, mientras otras fuentes (FIDES21, LAEE22 y recursos propios) sólo significaron un 4,15%. Las policías municipales mostraron un mayor grado de dependencia presupuestaria del Ejecutivo (97,65%) que las estatales (95,38%). Un 77% de los cuerpos analizados dependen exclusivamente de los aportes de su organismo de adscripción.

Funciones de la policía

En los últimos años, en correspondencia con la tendencia en otros países iberoamericanos, la función legal atribuida a la policía se desplaza de la vieja noción de “orden público”, que enfatizaría la preservación y defensa del orden legal y las instituciones, hacia el concepto de “seguridad ciudadana”, de contenido más progresista, que supone la protección de los ciudadanos y del libre ejercicio de sus derechos. Lo que implica la necesidad de un cambio estructural en el cómo son definidos los cuerpos policiales, fundamentando el respeto a los derechos y al resguardo de sus vidas en cualquier situación de riesgo que implique vulnerabilidad, todo ello lo engloba la Constitución de 1999, promoviendo un cambio conceptual estableciendo en su artículo 55 que

Toda persona tiene derecho a la protección por parte del Estado a través de los órganos de seguridad ciudadana regulados por ley, frente a situaciones que constituyan amenaza, vulnerabilidad o riesgo para la integridad física de las personas, sus propiedades, el disfrute de sus derechos y el cumplimiento de sus deberes

Como señala Borrego (2007), la Constitución actual refiere algunos temas de trascendencia policial que tienen que ser encuadrados en la legislación nacional, ello ocurre en relación con el tema de orden público, el que varía o migra significativamente hacia la protección ciudadana; así como la definición del objetivo de los órganos de seguridad ciudadana. Aspecto que también se irradia en los cometidos policiales a nivel municipal donde se destaca la potestad de prevención y protección vecinal, todo ello contribuye a crear y fortificar un rumbo interesante en la escrupulosidad de las funciones de la gendarmería a todos los niveles del poder público. Sin embargo, tal como señala Borrego en su inventario normativo, esta mutación no se verifica en las legislaciones locales (leyes estatales y ordenanzas), que siguen sosteniendo la centralidad de la preservación del orden público como función de la actividad policial. y el comportamientos no tipificados como delitos.

La persistencia de normativas en clara contradicción con el marco constitucional tiene implicaciones más allá de lo conceptual, pues implican ámbitos de intervención y medidas (arrestos, sanciones administrativas) que restringen las libertades y derechos de los ciudadanos. La asignación de competencias específicas y diferenciadas pretendió distribuir la actuación de distintas policías que concurrían en un mismo ámbito. La distribución de atribuciones de policía de tránsito y judicial a las policías nacionales, policía de seguridad y preventiva a las estatales, y funciones administrativas (vigilancia y sanciones de violaciones a ordenanzas) a las policías municipales, aunque no deriva necesariamente de ningún soporte normativo que regule las competencias policiales, ha sido una práctica consuetudinaria.

Sin embargo, tanto en la práctica como en sucesivos ajustes legales, esta compartimentación de funciones tendió a desdibujarse, en tanto que las distintas policías extienden el alcance de su actividad más allá de sus competencias iniciales. Las policías se hacen “generalistas”, abandonando la sobre especialización de sus atribuciones. De las policías que reportaron información a la CONAREPOL, un 68% tiene formalmente asignada más de una competencia, un 74,5% cumple funciones administrativas, un 88,7% funciones preventivas y un 36,8% funciones de investigación penal. La diversificación de funciones se expresa en el desarrollo de actividades de prevención y de investigación por la mayor parte de las policías.

La creación en varias de ellas de direcciones o unidades especializadas para la investigación penal. Esta expansión es más visible en las policías municipales, que transitan en muy pocos años de funciones exclusivas en materia administrativa (aplicación de ordenanzas municipales) a incorporar competencias en prevención e incluso investigación de los funcionarios y funcionarias policiales en Venezuela del total de funcionarios policiales, la mayoría son de género masculino (86,7%) y tan sólo un 13,13% son mujeres. A pesar de ser notoria la disparidad de género con relación a la fuerza policial total de nuestro universo de estudio, la participación femenina se ha incrementado sustancialmente, abriéndose nuevas oportunidades para las mujeres a partir del proceso de descentralización a inicios de los años 90, con el surgimiento de las policías municipales y la creciente demanda de personal.

En el marco del estudio sobre la formación policial en Venezuela González y El Aschkar, (2006) citados por Zambrano (2014) indican que durante los últimos años, la matrícula femenina en los centros de formación policial oscila entre 0 (20%). El predominio masculino resulta evidente y consistente según se trate de las policías estatales, donde en conjunto el 87% son hombres y 12,8% son mujeres; o de las policías municipales cuya representación masculina asciende al 85% y la femenina al 14,5%. Ello revela que si bien históricamente los mayores ingresos de población femenina coinciden con el surgimiento de los cuerpos municipales, la tendencia de incorporación de las mujeres a la función policial se expandió también en las organizaciones estatales.

El número de mujeres dentro de la institución policial es un indicador de apertura y desarrollo de su carácter civil, además que parece relacionarse con estilos policiales menos agresivos. Respecto a los grupos etáreos, destaca que más de la mitad de los funcionarios tienen edades iguales o inferiores a los 34 años (60%), el 37% tiene entre 18 y 29 años, siendo la edad modal los 32 años, por lo que la población policial es significativamente joven. Únicamente el 9,43% del grupo iguala o supera los 46 años. El nivel educativo del grupo es en términos generales bajo. El 70,46% de los funcionarios policiales, cuenta exclusivamente con estudios secundarios completos, 6,96% culminaron la primaria (los seis grados iniciales de escolaridad) sin proseguir sus estudios, el 12,40% no ha terminado la educación secundaria y apenas el 3,63% cuenta con educación universitaria completa.

Si bien es cierto, los policías con menor formación tienden a concentrarse en los rangos inferiores, que cumplen funciones operativas y tienen mayor contacto con el ciudadano y con la actividad de calle, y en los niveles medios (sargentos, cabos, etc.), que desempeñan labores de supervisión y coordinación operativa. En promedio, los agentes de las policías estatales tienen 7 años de antigüedad en la actividad, y los de las policías municipales. Esta diferencia es explicable por la mayor cantidad de años de funcionamiento de las policías estatales, aunque también puede ser un índice para evaluar las posibilidades de cambios organizacionales en una u otra policía.

En la relación a ello, en pesquisa de estudios previos, la CONAREPOL encontró que no hay criterios claros sobre reclutamiento y selección del personal policial. Los resultados del trabajo de campo corroboran la vigencia de esta situación, observándose importantes déficits de estandarización en el proceso de selección de los funcionarios policiales, lo cual guarda estrecha relación con la inexistencia de un perfil claro y medianamente unificado de los funcionarios policiales. Entre los criterios que identifican las mismas instituciones policiales privan, en primer lugar, la verificación de antecedentes policiales y penales, seguido de la realización de pruebas psicológicas; exámenes médicos y en cuarta posición las pruebas de destrezas físicas.

Asimismo, se ha señalado que algunos de los criterios de selección implementados se vinculan con la constatación de que el aspirante tenga las capacidades suficientes para cumplir tareas específicas que prevén deben realizar como policía. En entrevistas realizadas durante el trabajo de campo por la CONAREPOL se verificó que, de manera variable, los criterios de selección tienen cierto carácter nominal, ya que no siempre se cumplen con la rigurosidad necesaria, ni son solicitados con iguales niveles de exigencia en todos los periodos de ingreso a la institución así lo expresan Méndez y Silva, (2006) citados por Zambrano (2014).

Las informaciones emanadas de CONAREPOL arrojó la siguiente información: 17% de las instituciones policiales requieren de los aspirantes cierto grado de instrucción, el 16% de las policías del país reportan que la aptitud física es un requisito para el ingreso, el 15% incorpora el criterio de experiencia policial y la edad, el 14% solicita un género determinado, 13% de las instituciones exige el promedio de notas y el 10% de las policías requiere otros múltiples requisitos. En el estudio cualitativo González y Achkar, (2006), se precisa que para ingresar a los programas de formación inicial se exigen como requisitos comunes: la nacionalidad venezolana y como grado mínimo de instrucción el bachillerato (exceptuando la Academia Municipal de Chacao que ha empezado a solicitar un grado universitario: TSU o licenciatura). Entre los requisitos más solicitados destacan:

1. No registrar arrestos policiales ni antecedentes penales (10 señalamientos explícitos).

2. Estatura mínima de 1,70 m para hombres y 1,65 m. para mujeres (8 casos).
3. No haber sido expulsado de otro cuerpo policial, militar o de otro organismo público (7 casos).
4. No haber sido funcionario policial (6 casos).
5. Peso proporcional a la estatura (4 casos).
6. Ser soltero y sin hijos (3 casos).
7. No poseer tatuajes en el cuerpo, piercing o perforaciones en lóbulo de la oreja o cualquier parte del cuerpo (3 casos).
8. Aptitud física y mental (2 casos).
9. Sin militancia partidista (2 casos).

La disparidad de los criterios utilizados y su incongruencia, pareciera señalar que su definición no se corresponde necesariamente con un determinado perfil del agente policial (determinadas destrezas y aptitudes que se consideren adecuadas para la actividad policial, etc.), sino con un listado arbitrario y azaroso. Algunos requisitos, como la estatura de los candidatos o la ausencia de tatuaje y piercing, más se corresponderían con valores propios de la cultura militarizada que con condiciones útiles para el trabajo policial.

Importancia de los ejercicios para la salud para el oficial de policía.

Efectivamente hacer ejercicio es sumamente importante no sólo para mantenerse sano, es algo que tiene como consecuencia secundaria el tener u obtener una buena figura y una buena condición física, sino sobre todo contribuye a reducir una serie de riesgos que atentan contra la salud y aún más en el Oficial de Policía servicio en el que se debe estar apto (a) tanto física como mentalmente para confrontar las tareas que a diario se presentan y a su vez estos ejercicios ayudan a: Mantener el tono y la masa muscular, evitando problemas posturales y dolores de espalda, a los cuales diariamente se encuentra expuesto el Oficial de Policía, disminuir la presión arterial elevada, favorecer un nivel adecuado de azúcar en la sangre, mejorar la densidad ósea y refuerza el sistema inmune, mejorar el estado de ánimo y reduce las posibilidades de presentar depresión y ayuda a regular el apetito.

Alimentación del Oficial de Policía

Llevar una alimentación equilibrada y sana es básico en cualquier etapa de la vida para mantener el cuerpo sano y lleno de energía y vitalidad, en la carrera policial muchas veces se pierde la adquisición de estos hábitos, lo que conlleva a que el Oficial de Policía no tenga un adecuado estado de salud, provocando en él una serie de consecuencias que ponen en riesgo hasta su propia vida como: obesidad, diabetes, problemas cardíacos, entre otros, de acuerdo a todo ello es necesario:

Crear un régimen que combine proteínas, verduras, frutas, azúcares y hasta grasas. La clave es identificar las porciones adecuadas de cada tipo de alimento, evitar alimentos con escasos nutrientes como el azúcar y las harinas refinadas, reducir la ingesta de carbohidratos simples, ya que pueden desarrollar hipoglucemia, incluir suplementos vitamínicos como calcio, vitamina D, B, ácido fólico, magnesio, hierro, entre otros, en la comida diaria, consumir gran cantidad de alimentos naturales, ingerir alimentos ricos en fibra, para mejorar la función intestinal, realizar ejercicio constante y gradual, para favorecer el incremento del apetito, evitar bebidas ricas en cafeína o con alcohol.

Importancia de la Educación Física, Recreación y Deporte con relación al Servicio de Policía:

La educación física, recreación y deporte como asignatura tiene como propósito ofrecer al Oficial de Policía los conocimientos, habilidades, destrezas y herramientas conceptuales, procedimentales y actitudinales, que le permitan concientizar la importancia de estar apto (a), física y mentalmente, para desarrollar las actividades diarias que le exige la función policial, fomentando a su vez el mantenimiento del cuerpo y mente sana, mediante el desarrollo de las capacidades físicas y la adquisición de hábitos que contribuyan a la formación de mujeres y hombres sanos e íntegros, como medio para alcanzar el estado de equilibrio entre cuerpo y mente, a fin de generar un estado agradable y satisfactorio para el cuerpo, a través de entrenamiento deportivo. La actividad física promueve a su vez en el Oficial de Policía cambios persistentes de conductas propias, para el logro de un policía físicamente apto, plenamente desarrollado y totalmente integrado a la sociedad.

Teorías que Sustentan la Investigación

Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura (1968)

En la teoría del aprendizaje social considera que los factores externos son tan importantes como los internos y que los acontecimientos ambientales, los factores personales y las conductas interactúan con el proceso de aprendizaje, sugiere que el resultado de la conducta tiene un impacto en la motivación de las personas para realizar esa conducta específica. Las personas desean evitar las consecuencias negativas, y obtener las positivas. Si uno espera un resultado positivo de una conducta, o piensa que hay una alta posibilidad de que produzca un resultado positivo, entonces habrá más posibilidades de ejecutar dicha conducta.

Esta teoría del aprendizaje social sugiere que la conducta es influenciada por factores o estímulos del entorno, y no únicamente por los psicológicos. Para Albert Bandura (1977) citado por Brito (2014) “el aprendizaje social comprende aspectos del aprendizaje cognitivo y conductual”(p.12). El aprendizaje conductual presupone que el entorno de las personas causa que éstas se comporten de una manera determinada. El aprendizaje cognitivo presupone que los factores psicológicos son importantes influencias en las conductas de las personas. El aprendizaje social sugiere que una combinación de factores (sociales) y psicológicos influyen en la conducta.

La teoría del aprendizaje social señala tres requisitos para que las personas aprendan y modelen su comportamiento: retención (recordar lo que uno ha observado), reproducción (habilidad de reproducir la conducta) y motivación (una buena razón) para querer adoptar esa conducta. Lo que representa un elemento clave en esta propuesta que fomenta el implemento de caminata como planeación estratégica para hábitos de vida saludables en los funcionarios de policía , a hora bien para que existan en la población en estudio estos requisitos, tiene que haber un contexto favorecedor que permita retener lo aprendido entre todos sus miembros, eso es lo que a su vez, nos condiciona en mayor o menor grado por el simple hecho de que nosotros estamos insertados en él, en efecto la reproducción continua de la habilidad aprendida es fundamental para consolidar esa formación se requiere retención, reproducción y motivación por aprender.

Teoría de Jerarquía de Necesidades de Maslow (1986)

La satisfacción de las necesidades del individuo es un elemento de especial importancia en su desarrollo, según Maslow, citado por Mata y Acevedo (2012), “en la motivación se da un conjunto de jerarquía de las necesidades, ya que las necesidades básicas y otras más complejas ocupan el predominio de su comportamiento”(p.90), para este autor las necesidades humanas tienen el siguiente orden de jerarquía: a) necesidades de autorrealización (realización potencial, utilización plena de los talentos individuales); b) necesidades de estima (reputación, reconocimiento, autorrespeto, amor); c) necesidad sociales (amistad, pertenencia a grupos); d) necesidad de seguridad (protección contra el peligro o las privaciones) y e) necesidades fisiológicas (aire, agua, alimentos, reposo, abrigo...).

A medida que se satisface cada una de estas necesidades en lo sustancial, el siguiente nivel de necesidades se vuelve dominante. En términos de la figura, el individuo sube por los escalones de la jerarquía. Desde el punto de vista de la motivación, la teoría indica que, aunque ninguna necesidad se satisface siempre, una necesidad que ha quedado en gran parte satisfecha ya no motiva. De manera que si uno desea motivar a alguien, de acuerdo con Maslow, necesita comprender en qué nivel de la jerarquía está en la actualidad, y enfocarse a la satisfacción de las necesidades en ese nivel o el siguiente superior.

Según el mencionado autor una necesidad satisfecha no origina ningún comportamiento. En este sentido la relación real con esta investigación se enfoca en que solo las necesidades no satisfechas influyen en el comportamiento y lo encaminan hacia el logro de objetivos, por lo cual en la medida que el individuo controla las necesidades fisiológicas y de seguridad, aparecen las necesidades sociales, de estima, y de autorrealización, así como la formación profesional de cada persona en función de sus necesidades, he aquí que toda gerente institucional debe enfocarse en generar un entorno que favorezca tal requerimiento y en la concreción de las metas que nos vamos trazando, para obtener de cada funcionario los mejores resultados a medida que se sientan bien en relación a su salud, mental y física tendrán una mayor disposición a satisfacer sus necesidades de estima y autorrealización.

Teoría de la Actividad Física José María Cagigal

Este fue un hombre pionero y decisivo en la nueva orientación del deporte y la educación física, se le puede considerar como el mejor y el más prolífico pensador contemporáneo. Ante todo, es un humanista que se sirve de las distintas ciencias humanas y las aplica al deporte y a la educación física a través de la interpretación filosófica: el humanismo deportivo. Desde el estricto punto hermenéutico, las ideas más notables del autor cuando afirma que “la Humanidad siempre ha hecho deporte” y en base al enunciado anterior justifica el presente trabajo, añadiendo a continuación: “He aquí por qué el problema del deporte es digno de estudio”. O sea, el autor considera que el deporte es tan antiguo como el hombre y vindica su estudio, en razón de la importancia del mismo en la trayectoria histórica del individuo, lo que parece ser una novedad en los círculos intelectuales de aquel momento.

Cagigal eleva el estudio del hombre, a objeto de máximo interés, y dignifica así al deporte para no dejar dudas de la honda relación que existe entre deporte y hombre, dice sin reparos: López (2008) cita este autor señalando que “El deporte es algo que existe, intrínseco a la naturaleza humana, que se ha manifestado siempre donde el hombre ha existido”(p.25). El deporte es una realidad metafísica del hombre. Es decir, que dondequiera que se da el hombre se da el deporte; y sólo en el hombre se puede éste concebir a la realidad ontológica del deporte le añade, a continuación, su realidad social, López op.cit “El deporte todo lo llena, lo rebasa, se erige en ídolo gigantesco de las masas...” (p.28), considerando que ambas son las dos realidades de este fenómeno.

Cagigal entiende el deporte como una manifestación humana primordial, integral y de rango superior. En esta actividad se manifiestan los contenidos sociales de la persona, mostrándose también aspectos de relación social entre los practicantes. Es en este particular acento social donde se centra principalmente la argumentación sobre el deporte, pues la personalidad humana es eminentemente social. Todo aquello que eduque esta esfera es edificador de la persona, fomentando, por tanto, la comunicación entre los diferentes individuos implicados en la práctica deportiva.

Cagigal afirma que la práctica deportiva ayuda de manera decisiva en el desarrollo de la personalidad del individuo, citado por Nöcker, J. (1999) expresa “La acción deportiva se nos presenta en este sentido con grandes posibilidades ante el mundo de las canalizaciones, los condicionamientos, reorganizaciones, dominancias, todos ellos fenómenos decisivos en la construcción de la personalidad” (pág. 23). El deporte práctica facilita un contacto más real con el mundo exterior, brinda contactos múltiples, variedad de posibilidades con personas de otras razas, otros pensamientos, otras culturas. La actitud deportiva humana que atesore múltiples y variadas posibilidades de desarrollo brinda un excelente caudal cultivador a la persona lo que representa la idea central de este trabajo en relación a la premisa de que mente sana cuerpo sano, lo que permite mejora los estilos de vida de los funcionarios policiales a través de la actividad física.

Bases legales

Está constituida por el conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de testimonio referencial y de soporte a la investigación que se está desarrollando, entre esos documentos están: La Conferencia General de La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2.012), Recordando que en la Carta de las Naciones Unidas los pueblos proclamaron su fe en los derechos fundamentales del hombre y en la dignidad y el valor de la persona humana, y afirmaron estar resueltos a promover el progreso social y a elevar el nivel de vida, a partir de la planificación de acciones en función de las necesidades de los pueblos. Indicando en su artículo 1.2 “La posibilidad de desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales por medio de las actividades física debe verse respaldada por todas las instituciones gubernamentales, deportivas y educativas”.

Asimismo hace una referencia específica referente al bienestar que representa para la salud y la responsabilidad que tiene el estado de tener una visión estratégica de la actividad física como una prioridad en las políticas implementadas en los diferentes niveles y categorías, lo cual lo reflejan los siguientes artículos

2.3 La educación física, la actividad física y el deporte pueden mejorar la salud mental, el bienestar y las capacidades psicológicas al fortalecer la seguridad corporal, la autoestima y la confianza en uno mismo, disminuyendo el estrés, la ansiedad y la depresión, al aumentar la función cognitiva, y al desarrollar una amplia gama de competencias y cualidades, como la cooperación, la comunicación, el liderazgo, la disciplina, el trabajo de equipo, que contribuyen al éxito mientras se juega y se aprende y en otros aspectos de la vida... (omissis).

3.1 Una visión estratégica de la educación física, la actividad física y el deporte es un requisito previo para equilibrar y optimizar las repercusiones de las opciones y prioridades en materia de políticas en distintos niveles.

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física

De conformidad con lo previsto en el artículo 213 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela publicada en la Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 4.975 Extraordinario de fecha 25 de septiembre de 1995. Haciendo incapie en la actividad física como un derecho universal.

Artículo 8. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

Desde esta perspectiva, el Estado debe proteger y garantizar indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

Ley Orgánica del Servicio de Policía y del Cuerpo de Policía Nacional (Gaceta Oficial N° 5.880 Extraordinario del 9 de abril de 2008) en el capítulo IV del Órgano Rector y del Sistema Integrado de Policía, artículo 18 de las Atribuciones del Órgano Rector señala en el numeral 9 que son atribuciones del Órgano Rector de este órgano de seguridad: “Diseñar, supervisar y evaluar, en conjunto con el Ministerio del Poder Popular con competencia en materia de educación superior, los programas de estudio relacionados con la formación, capacitación y mejoramiento profesional de las funcionarias y funcionarios policiales.”

Siendo las cosas así, este estudio es un elemento clave que promueve a través de la planificación estratégica preparación y mejoramiento de sus capacidades físicas, intelectuales y profesionales, lo cual está amparado en el Artículo 59 de la Formación Continua establecido en la referida ley. “Las funcionarias y funcionarios policiales serán capacitados periódicamente y su nivel de formación continua y actualización serán requisitos para el ascenso y cargo en la carrera policial”. Pero en resumidas cuentas es el Órgano Rector el encargado de otorgar la habilitación para formar los cuerpos de policía, es por ello que se cuenta con la aprobación de director general de este cuerpo policial.

En este sentido, será este mismo quien evaluará de forma continua a los cuerpos de policía conforme a estándares de entrenamiento y desempeño, y tomará las acciones necesarias para garantizar su cumplimiento. Este proceso estará sometido a reglas generales que eleven la calidad del servicio y fijara los parámetros y estándares de obligatorio cumplimiento de los cuerpos de policía en las actividades planificadas.

Cuadro N°1

Operacionalizacion de las variables

Objetivo General: Proponer la caminata como planificación estratégica para un estilo de vida saludable en los funcionarios de policía de tránsito de la estación del Municipio Biruaca, Estado Apure					
Variables	Definición	Dimensión	Indicador	Ítems	Instrumento
Variable independiente La caminata	Es una condición funcional reconocida universalmente por las características positivas que genera y produce indudables cambios en el organismo, cuando es realizado en forma regular y adecuada. Santander (1993).	1.Física	1.Requerimientos. Beneficios Habilidades	1 2 3	
Variable Interviniente Planificación estratégica	“Proceso gerencial de desarrollar y mantener un a dirección estratégica que pueda alinear las metas y recursos de la organización con sus oportunidades cambiantes” (Kotler, 1990).	1.Planificación 2. comunicación	1.Planificación. 2.Comunicación	4 5	
Variable dependiente El estilo de vida los funcionarios	Gutiérrez (2000) lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos...".	1.Alimentación 2.Actividad física 3.Consumo de sustancias nocivas 4.Controles médicos 5.Descanso	1. Frecuencia variedad, agua .Horarios 2. Frecuencia, 3.Sustancias nocivas. Tipo 4. Controles médicos. 5.Duracion	6- 7 8 9 10 11 12 13	

Fuente: Ruggiero.(2.017)

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo se desarrolla el argumento de la investigación a través del cual se establecen los lineamientos que se llevarán a cabo, es decir, los procedimientos a seguir para obtener la información necesaria y dar respuesta a las interrogantes del trabajo; en tal sentido, se despliega el tipo de estudio, diseño, las técnicas de recolección de datos y las técnicas del análisis. Para Ballestrini (2006.) el marco metodológico hace referencia al “conjunto de procedimientos lógicos, técnicos – operacionales que envuelven al procesos de investigación” en concordancia con la autora en esta investigación esta sección tendrá el propósito de descubrir y analizar los supuestos del estudio y de reconstruir los datos desde los conceptos teóricos convencionalmente operacionalizados.

Modalidad de la Investigación

El desarrollo de la investigación se desarrolló en la modalidad de Proyecto Factible el cual no es más que la elaboración de una propuesta viable, destinada atender necesidades específicas a partir de un diagnóstico. UPEL, (2013), plantea:

Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos necesidades de organizaciones o grupos sociales que pueden referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos, o procesos. El proyecto debe tener el apoyo de una investigación de tipo documental, y de campo, o un diseño que incluya ambas modalidades (p. 16).

Considerando lo citado, para llevar a cabo el proyecto factible, lo primero que se realizó fue un diagnóstico de la situación; en segundo lugar, se planteó y fundamentó con basamentos teóricos la propuesta a elaborar y se estableció, tanto los procedimientos metodológicos así como las actividades y los recursos necesarios, para llevar a delante la ejecución y, por último, se presentó propuesta.

Diseño de la investigación

El diseño de investigación definida en este estudio es la de campo-no experimental, de la que Ramírez (1993), expresa que este diseño de investigación, consiste en la recolección de datos directamente de la realidad.

...Donde ocurren los hechos, sin manipular ni controlar variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula las variables debido a que esto hace perder el ambiente de la naturalidad en el cual se manifiesta y desenvuelve el hecho. (p.82).

Este trabajo se apoyó en informaciones provenientes del campo de estudio, las cuales fueron recogidas a través de un cuestionario aplicado a una muestra intencional de funcionarios de la policía de tránsito Biruaca Estado Apure sin manipular variables.

Tipo de Investigación

Este estudio se considera de tipo descriptivo ya que de acuerdo a Tamayo y Tamayo (2007) la investigación descriptiva comprende “la descripción, registro, análisis, e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de los fenómenos” (p.46). En este estudio se propone la caminata como planificación estratégica para un estilo de vida saludable en los funcionarios de la policía de tránsito del municipio Biruaca Estado Apure, dentro del estudio se describirán los factores que limitan la implementación de esta actividad física y su incidencia en la formación de hábitos de vida para alcanzar los resultados esperados, asimismo describirán datos importantes de la realidad estudiada para tener una visión clara de la situación actual.

Población

Es el conjunto de personas con características comunes que serán objeto de estudio. De acuerdo con Palella y Martins (2004), señalan que la población de una investigación “es el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre la que se va a generar conclusiones” (p.25), igualmente, estos autores la definen

como el conjunto finito o infinito de elementos, personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente es inaccesible. Por su parte, Ramírez (1999) expresa que la población finita es aquella:

Cuyos elementos en su totalidad son identificables por el investigador, por lo menos desde el punto de vista del conocimiento que se tiene sobre su cantidad total, por ejemplo, los libros en una biblioteca, el número de alumnos de una escuela, la producción de automóviles en un año determinado, etc. Así, entonces, la población es finita cuando el investigador cuenta con el registro de todos los elementos que conforman la población en estudio. Sin embargo, estadísticamente se considera que una población es finita cuando está conformada por menos de cien mil elementos (p. 92).

De acuerdo a este criterio se consideró la población en estudio como finita y pequeña, constituida por 60 Policías de tránsito, quienes poseen las características específicas acordes al contenido de la investigación, debido a que están en contacto con la realidad en estudio y conocen la problemática que se desea abordar en relación a la caminata como planificación estratégica para un estilo de vida saludable, en los funcionarios a los que se aplicara dicha planificación.

Muestra

La muestra permitirá tener un mayor alcance en la obtención y análisis de los resultados, al respecto, Hernández, Fernández y Baptista (2006) comentan, que en una investigación las muestras se utilizan por economía de tiempo y recursos, y para su selección se debe primero: seleccionar la unidad de análisis (personas, organizaciones, comunidades, situaciones, eventos, entre otras, es decir, el sobre qué o quiénes se van a recolectar datos), de acuerdo al planteamiento del problema y los alcances del estudio. En este sentido Arias (2006) define la muestra como: “un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible”. (p.83). En el caso de esta investigación, la muestra que se seleccionó es del tipo no probabilística, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con la características de la investigación o de quien la hace.

En esta modalidad de muestra, de acuerdo a estos autores, el procedimiento de elección de la muestra no se realiza en base a una fórmula, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas; considerando los objetivos de la investigación y la contribución que se piensa hacer con ella. En este marco de una muestra no probabilística, en esta investigación se optó por una muestra intencional. En torno a este aspecto, Palella y Martins (2004) definen la muestra intencional como aquella donde “el investigador establece previamente los criterios para seleccionar las unidades de análisis, las cuales reciben el nombre de tipo” (p.102). Tales unidades de análisis según Hernández, Fernández y Baptista (2006), están constituidas por los sujetos, objetos, sucesos o comunidades de estudio, sobre los cuales se van a recolectar datos. Al respecto, la muestra intencional para esta investigación se conformó con 60 funcionarios que responden al aspecto específico trabajar miembros de la estación de Policía de Tránsito Biruaca Estado Apure.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Las técnicas de recolección de datos, son definidas por Tamayo (1999), como la expresión operativa del diseño de investigación y que específica concretamente como se hizo la investigación (p. 126). Así mismo Bizquera (1990), define las técnicas como aquellos medios técnicos que se utiliza para registrar observaciones y facilitar el tratamiento de las mismas” (p. 28). La técnica empleada para la recolección de datos fue la encuesta, la cual es definida por Balestrini (2007) como:

Un medio de comunicación escrito y básico, entre el encuestador y el encuestado, facilita traducir los objetivos y las variables de la investigación a través de una serie de preguntas muy particulares, previamente preparadas en forma cuidadosa, susceptibles de analizar en relación al problema estudiado.(p.138).

Como instrumento de recolección de datos se utilizó el cuestionario autoadministrado, es decir, un formulario contentivo de preguntas para ser respondidas de manera escrita por el mismo encuestado. El cuestionario se elaboró a partir de la operacionalización de variables (ver Cuadro 1 p. 51). Dicho instrumento está dirigido al grupo de funcionarios de la policía de tránsito Biruaca ; a través del

mismo, se pretende obtener una información precisa sobre todos aquellos aspectos contenidos en los indicadores sobre la necesidad de formar a los funcionarios de policía en el uso de las caminatas como recurso para adoptar hábitos de vida saludables, a fin de que se mantenga en constante condición física y mental a estos funcionarios para estar a la altura de las exigencias de los retos que plantea hoy la sociedad.

Validez y Confiabilidad

Antes de la aplicación del instrumento a la población caracterizada en el presente estudio se colocó a prueba, para establecer su validez y confiabilidad. En este contexto, según Hernández y otros (ob.cit.), definen la validez como “el grado en que el instrumento mide la variable que se pretende medir”.(p.346). Lo expresado define la validación de los instrumentos, como la determinación de la capacidad de los cuestionarios para medir las cualidades para la cual fueron construidos.

La validez del contenido se determinó al juicio de expertos o profesionales relacionados con la temática que se investiga. El cuestionario se aplicó para la recolección de los datos inherentes a la investigación sobre la necesidad de formación de los diversos funcionarios de policía de nuestra sociedad en especial los de la población en estudio, se sometió al juicio profesional de tres expertos (metodología, gerente de policía y especialistas en planificación del deporte, los cuales emitieron su opinión a los fines de determinar el grado de validez del instrumento que les presento. Los expertos evaluaron la calidad de redacción y coherencia del instrumento, así como su relevancia y pertinencia, en cada uno de los ítems del instrumento, obteniendo un 96% de aprobación en cuanto a su contenido y redacción.

Cálculo de Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento se determinó mediante el método de las mitades partidas corregido por la fórmula de Spearman-Brown. El método de las mitades partidas, según Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, P. (2006), consiste en “Específicamente el conjunto de ítems o reactivos se divide en dos mitades equivalentes y se comparan las puntuaciones o los resultados de ambas. Si el instrumento es confiable, las puntuaciones de las dos mitades deben estar muy correlacionadas” (p.289).

Para el cálculo de la confiabilidad se parte de los resultados obtenidos con la aplicación del Cuestionario (Ver Anexo). Para tal fin se seleccionan 25 cuestionarios al azar; se eligen varias partes o aspectos del cuestionario sobre los cuales se requiera recolectar información; se selecciona una de las opciones de respuesta a las interrogantes o instrucciones planteadas en los ítems correspondientes; se toman los ítems impares y se cuenta las veces que aparecen la opción seleccionada en cada uno de estos 25 cuestionarios escogidos; se realiza la misma operación pero con los ítems pares; finalmente, se calcula la correlación y, luego, se aplica la fórmula de Spearman para obtener la correlación entre las dos mitades ante cada variable.

En atención a lo expuesto, cabe destacar que para el cálculo de la correlación, necesaria para determinar la confiabilidad, se utiliza la función estadística del programa Microsoft Office Excel, obteniendo como resultado del cálculo de la confiabilidad: 0,84; lo cual para esta fórmula es considerada muy alta (0,81 – 1,00), es decir, las respuestas a los ítems son confiables.

Técnicas de Análisis Datos

Al obtener información a través de las diferentes técnicas e instrumentos de recolección de información descritos anteriormente, se procedió a realizar el proceso de tabulación, el cual implica el ordenamiento de la información que al ser procesada y cuantificada por ítems y agrupada por variables, permite la presentación en tablas; haciéndose y registrándose en las mismas los cálculos, la construcción de gráficos y

la producción de información que permitió el análisis de la misma. En este caso los datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados a los sujetos que conformaron la población, se tabularon a través de la utilización de Excel con cálculos de estadísticas descriptivas, analizando los ítems mediante la determinación de frecuencia absoluta y porcentual de cada ítem y se organizó la información en forma de tablas y gráficos.

Fases de la Investigación

En el marco del diseño de la investigación, y a los efectos de establecer un esquema que facilitará el desarrollo del trabajo se estructuró la investigación en las siguientes fases o etapas:

Fase A: En esta primera etapa la autora se ocupó de desarrollar el arqueo bibliográfico, revisando los materiales pertinentes sobre la temática seleccionada y los estudios previos que permitieron soportar los antecedentes y la estructura teórico-conceptual de la investigación. El arqueo bibliográfico consistió en un inventario y revisión general de una serie de fuentes de información en torno al tema de estudio, del cual se tiene una idea específica, y que se define a lo largo de la búsqueda o arqueo. Se debe resaltar que con el arqueo se ven cuáles son las posibilidades de delimitar el tema objeto de estudio, para leerlo, a manera de ampliar e informar, obtener mayor conocimiento, o para justificar la investigación. La realización de este proceso de arqueo bibliográfico requiere ser sistemático y cauteloso, en relación con la selección de la información, la cual posteriormente fue sometida a revisión.

Fase B: Se estableció un lapso para determinar todo lo referente al problema (formulación, planteamiento del problema, entre otros). Una vez concebida la idea de investigación y el investigador ha profundizado en el tema en cuestión (acudiendo a la bibliografía básica, así como consultando a otros investigadores y fuentes diversas), es el momento que se tienen las condiciones para plantear el problema de investigación. El paso de la idea al planteamiento del problema puede ser en ocasiones, de inmediato, casi automático, o bien llevar una considerable cantidad de tiempo; lo que depende es qué tan familiarizado esté el investigador con el tema a

tratar, la complejidad misma de la idea, la existencia de estudios como antecedentes, el empeño del investigador y las habilidades personales de éste.

Fase C: Antes de comenzar la investigación propiamente dicha, se precisó el material referido al tema se tenía acceso; se clasificó el material de referencia, en fuentes y autores. Específicamente, en esta tesis, fue indispensable haber accedido a toda la bibliografía de importancia publicada sobre el tema a tratar, ya que se relaciona con una investigación de muy importante. En tal sentido, a la hora de buscar material de referencia, resultó muy útil visitar las bibliotecas e indagar material en Internet, a través de los buscadores y centros de información. Finalmente, se seleccionaron los materiales en referencia que sirvieron a la investigación, pasándolos por un proceso de revisión, selección, crítica teórica y conceptual.

Fase D: En este aspecto es donde se describió y argumentó las principales decisiones metodológicas adoptadas acordes con el tema de investigación y las posibilidades que tiene el investigador, pues la claridad en el enfoque y estructura metodológica es condición obligada para asegurar la validez de la investigación por lo que se definieron en esta fase los parámetros metodológicos con los cuales se desarrollaría la etapa operativa de la investigación.

Fase E: Posteriormente se llegó a una etapa en la cual se recabó la información, se sometió a un proceso de análisis y síntesis para llegar a un conjunto de consideraciones concluyentes sobre el problema.

Fase F: una vez detallado el problema, su consideración teórica y organizada la información se procedió a la elaboración y presentación de la propuesta.

CAPITULO IV

DIAGNOSTICO QUE SUSTENTA LA PROPUESTA

Presentación y Análisis de los Resultados

En el presente capítulo se desglosan los resultados de la investigación realizada, donde se agruparon y ordenaron los datos con el fin de llevar a cabo un proceso de análisis cuantitativo y posteriormente se interpretó cada una de las variables de estudio. Cabe destacar que este estudio dio en enfoque bastante claro referentes a los estilos de vida de los funcionarios de la policía de tránsito Biruaca.

Cuadro 2.

Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: requerimiento

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
1	¿Conoce usted lo que se requiere para practicar caminatas como actividad física?	45	75%	45	25%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

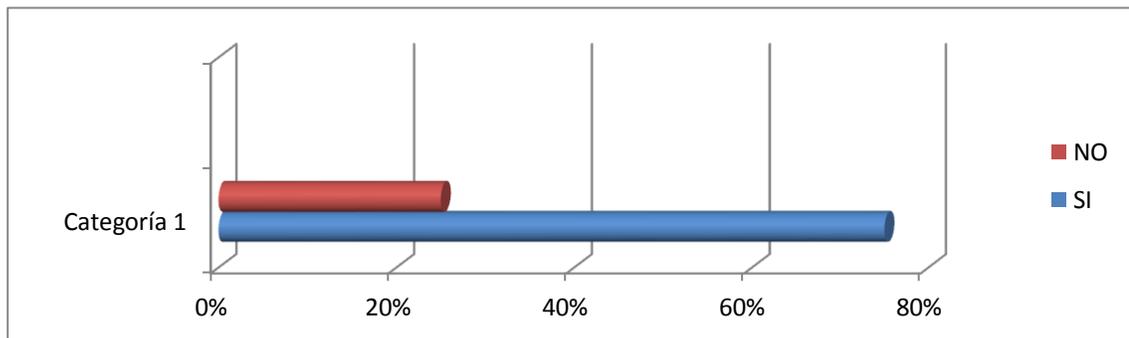


Grafico 1. Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: requerimiento. Ruggiero (2017)

Al aplicar el instrumento se preguntó a los funcionarios si conocían los requerimientos necesarios para iniciar en la práctica de la caminata y un 75% de estos respondió que sí mientras que un 25% respondió que desconoce lo que se requiere para practicar esta actividad deportiva. Conoce usted lo que se requiere para practicar caminatas como actividad física?

Cuadro 3.

Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: beneficios

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
2	¿Conoce usted los beneficios que genera la práctica de caminatas como actividad física?	40	67%	20	33%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

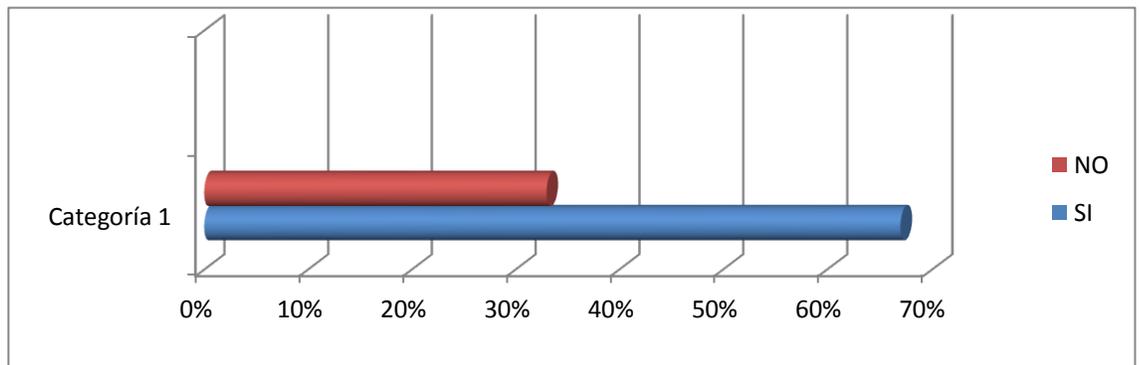


Gráfico 2. Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: beneficios. Ruggiero.(2.017)

En lo concerniente al ítem 2 se obtuvo que un 67% de los encuestados conocen los beneficios realizar caminatas, mientras que un 33% expresa no estar claros referente a los beneficios que trae consigo practicar esta actividad.

Cuadro 4.

Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: habilidades

Items	Descripción	Re		Eq		Fl		Co	
		F	%	F	%	F	%	F	%
3	¿En el desarrollo de sus funciones cuáles de las siguientes habilidades le son requeridas?	60	100%	60	100%	60	100%	60	100%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

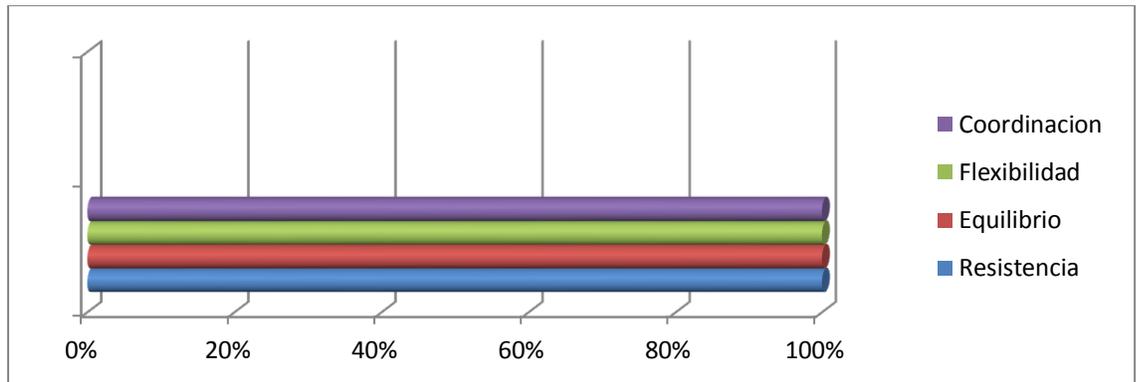


Grafico 3. Variable Independiente. Dimensión Física. Indicador: habilidades. Ruggiero.(2.017)

Al preguntar a los funcionarios cuales habilidades le son requeridas en el ejercicio de sus funciones coinciden en un 100% en que son elementales la coordinación, flexibilidad, equilibrio y resistencia.

Cuadro 5.

Variable interviniente. Dimensión: planificación. Indicador: planificación.

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
4	¿En la estación de policía de tránsito Biruaca se lleva alguna planificación en pro de la formación continua de los funcionarios?	12	20%	38	80%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

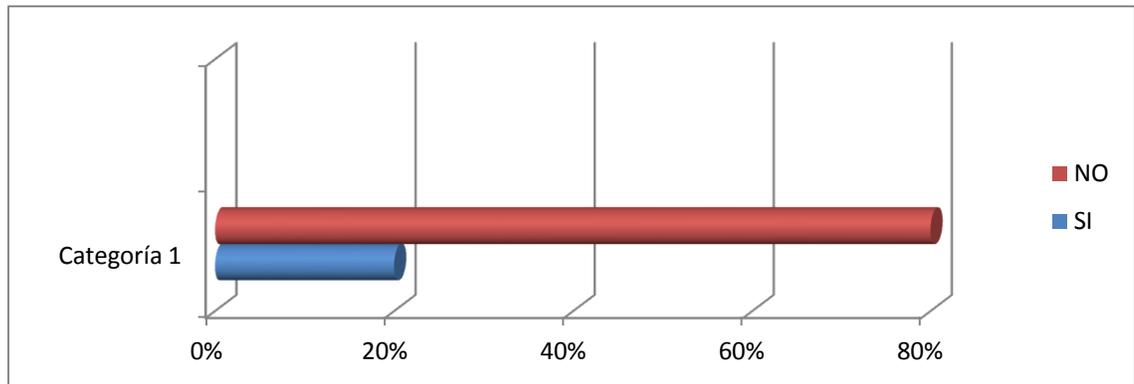


Grafico 4. Variable interviniente. Dimensión: planificación. Indicador: planificación. Ruggiero.(2.017)

En este orden de ideas se indago en relación a la planificación que se desarrolla en el centro policial en pro de la formación continua de los funcionarios y los resultados son bastante desalentadores, pues se obtuvo que un 20% cree que si, mientras que un 80% considera que no hay planeación orientada a la formación continua.

Cuadro 6.

Variable interviniente. Dimensión: comunicación. Indicador: comunicación.

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
5	¿Le han comunicado a usted las necesidad de mantener una adecuada condición de fisca y mental para el ejercicios de sus funciones?	0	0%	60	100%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

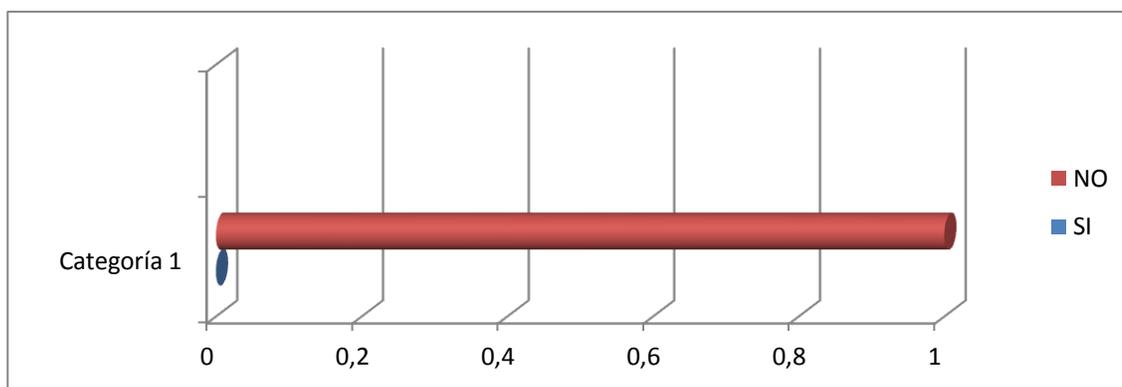


Grafico 5. Variable interviniente. Dimensión: comunicación. Indicador: comunicación. Ruggiero.(2.017)

Un indicador que llama la atención es que los funcionarios expresan en un 100% que no se les motiva a mantener una condición física y mental adecuada u orientada a alcanzar un estilo de vida saludable.

Cuadro 7.

Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: frecuencia y variedad en la alimentación.

Items	Descripción	Rango	Carnes		Verd		Frutas		Tub		Bocad		Confi	
			F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
6	Marque la frecuencia con que consume los siguientes alimentos:	Diario	20	33%	15	25%	10	17%	5	8%	10	17%	0	0%
		Inter diario	20	33%	20	33%	25	42%	25	42%	25	42%	25	42%
		1 vez por semana	15	25%	20	33%	10	17%	10	17%	15	25%	20	33%
		Otros	5	8%	5	8%	15	25%	20	33%	10	17%	5	8%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

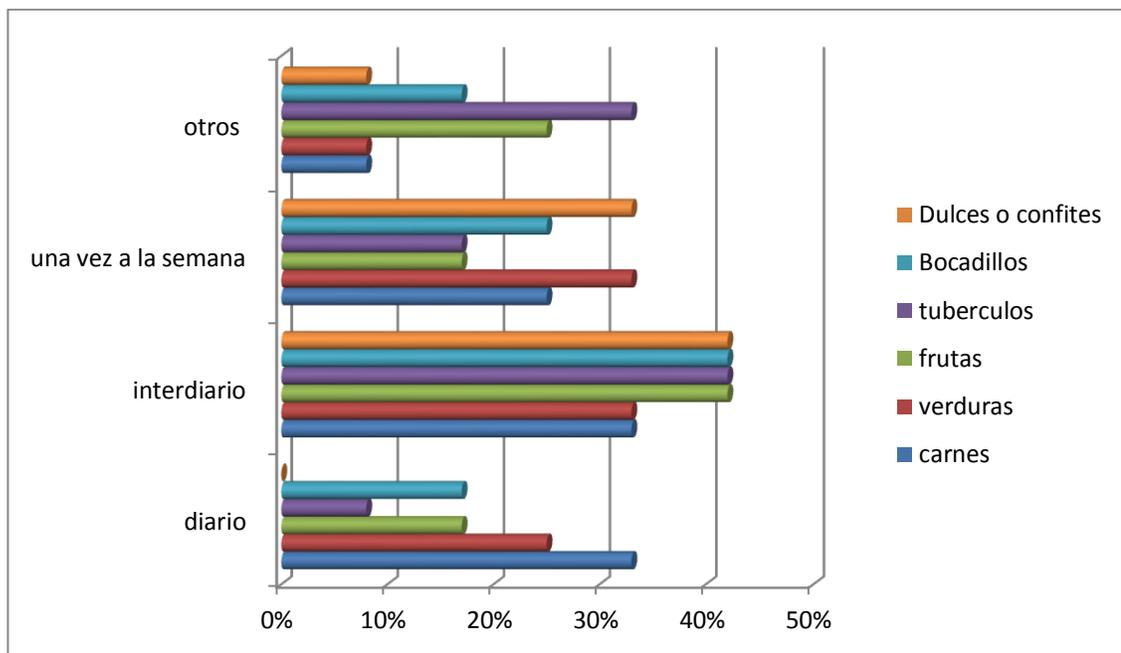


Grafico 6. Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: frecuencia y variedad en la alimentación. Ruggiero.(2.017)

En relación a la frecuencia con la que los oficiales consumen una alimentación variada puede verse reflejado en los datos estadísticamente expresado en el grafico 6 que solo un 40% de los funcionarios de policía encuestados mantiene un dieta balanceada interdiaria.

Cuadro 8.

Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: agua.

Items	Descripción	1		2-3		4-5		6-8		Ot	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
7	Marque la cantidad de vasos que aproximadamente TOMA AL DÍA:	0	0%	15	25%	15	25%	20	33%	10	7%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

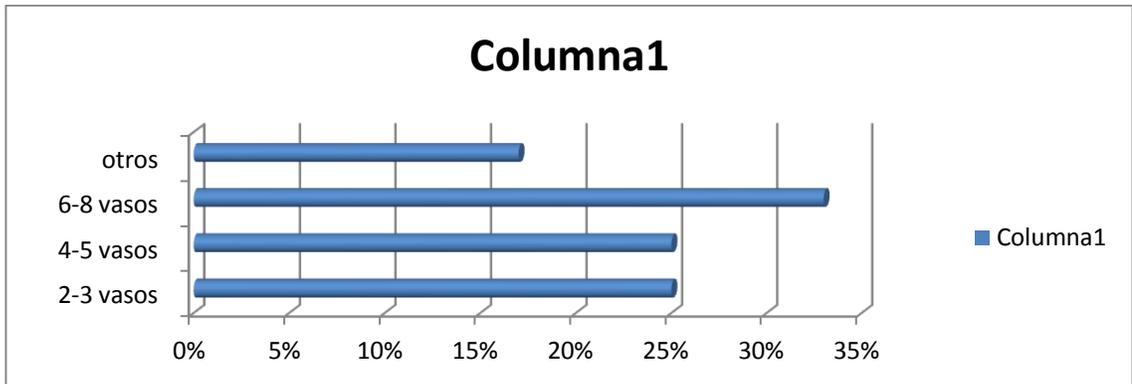


Gráfico 7. Variable Dependiente. Dimensión: alimentación. Indicador: agua. Ruggiero.(2.017)

Cuadro 9.

Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia.

Items	Descripción	A tiempo		Fuera de tiempo		
		F	%	F	%	
8	Mencione los horarios en que generalmente consume los siguientes alimentos	Des	30	50%	30	50%
		Alm	15	25%	45	75%
		Cen	10	17%	50	83%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

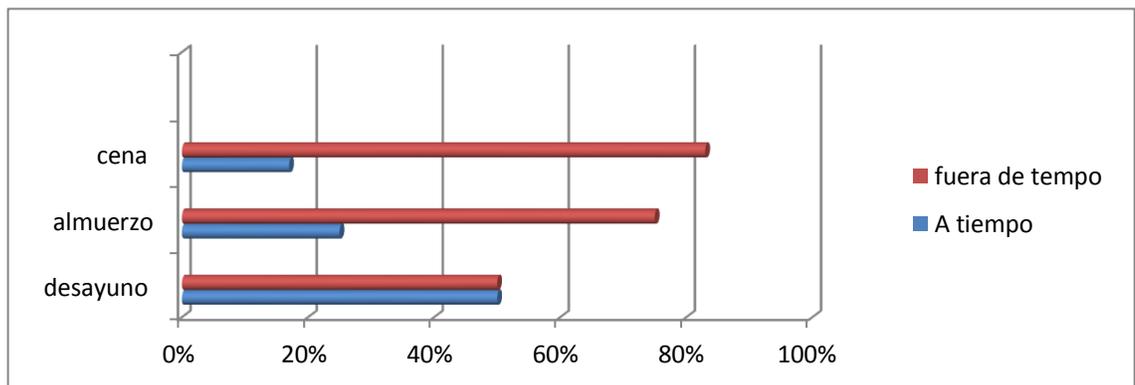


Gráfico 8. Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia. Ruggiero.(2.017)

En lo concerniente al ítems horarios en los que consume las comidas diarias se evidencia que no existen números alentadores pues solo el 50% de los funcionarios desayuna en los horarios establecidos y 50% si desayuna a tiempo, en el almuerzo es mayor aun el número pues el 75% de los policías come fuera de tiempo, en la cena tampoco existe horarios apropiados para ello, un 83% como fuera de tiempo.

Cuadro10.

Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia.

Items	Descripción	Rango	camin		trote		ciclism		futb	
			F	%	F	%	F	%	F	%
9	La frecuencia con la que realiza los siguientes ejercicios físicos	Diario	5	8%	0	0%	2	3%	0	0%
		Inter diario	5	8%	10	17%	0	0%	0	0%
		1 vez por semana	10	17%	5	8%	10	17%	10	17%
		Esporádicamente	40	67%	45	75%	48	80%	50	83%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

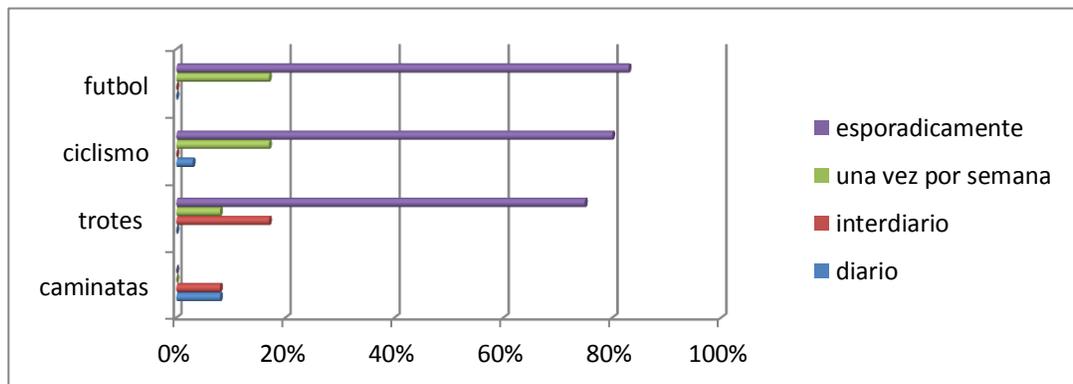


Grafico 9. Variable Dependiente. Dimensión: actividad física Indicador: frecuencia. Ruggiero.(2.017)

Cuadro 1.

Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas. Indicador: sustancias nocivas.

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
10	¿Consume usted sustancias nocivas?	45	75%	25	25%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

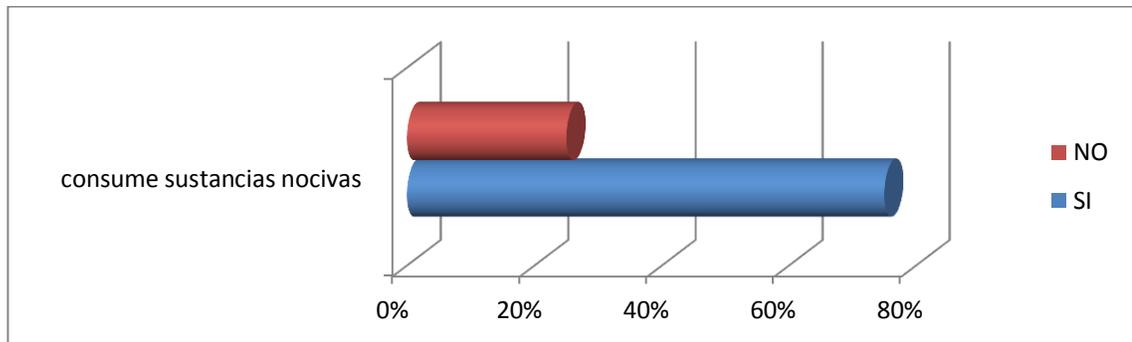


Grafico 10. Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas. Indicador: sustancias nocivas. Ruggiero.(2.017)

Existe un factor de riesgo en la adquisición de hábitos de vida no saludables, pues los resultados reflejan que un 75% de esta población consume sustancias nocivas para la salud.

Cuadro 12.

Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas. Indicador: sustancias nocivas.

Ítems	Descripción		Frecuencia			
			Si		No	
			F	%	F	%
11	Sustancias nocivas	Cigarrillo	10	17%	50	83%
		Bebidas A	45	75%	15	25%
		Otras	10	17%	50	83%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

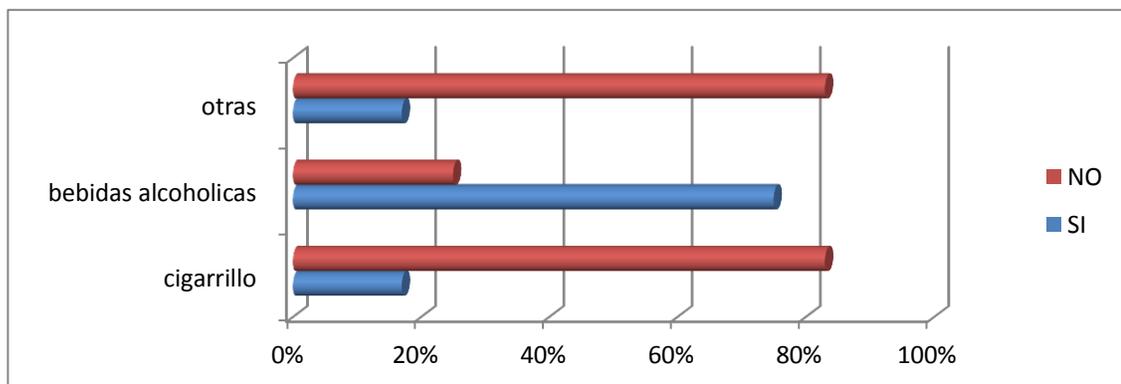


Grafico 11. Variable Dependiente. Dimensión: consumo de sustancias nocivas.

Indicador: tipos. .(Ruggiero.(2.017)

La mayoría de los funcionarios consume sustancias nocivas como cigarrillos y bebidas alcohólicas y otras no especificadas siendo el de mayor consumo las bebidas alcohólicas.

Cuadro13.

Variable Dependiente. Dimensión: controles médicos. Indicador: controles médicos.

Ítems	Descripción	Frecuencia			
		SI		NO	
		F	%	F	%
12	¿Asiste a sus Controles Médicos preventivos?	5	8 %	55	92 %

Fuente: Ruggiero.(2.017)

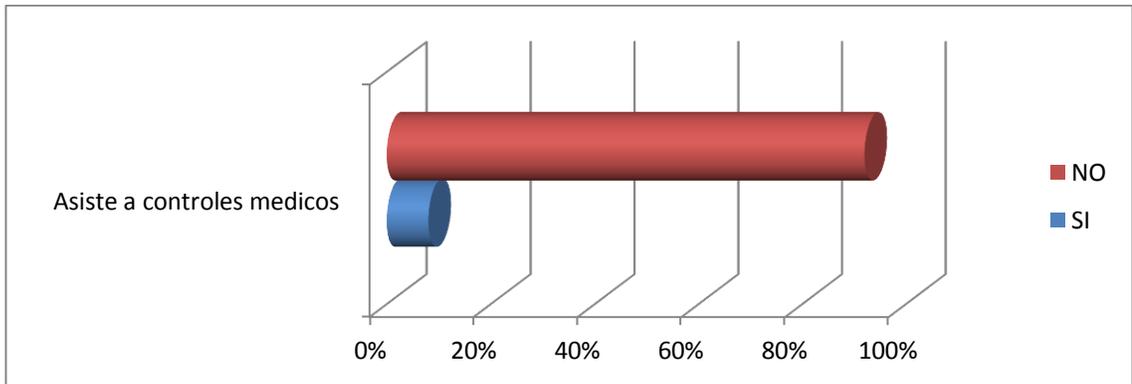


Gráfico 12. Variable Dependiente. Dimensión: controles médicos. Indicador: controles médicos. Ruggiero.(2.017)

Cuadro 14.

Variable Dependiente. Dimensión: descanso. Indicador: duración.

Items	Descripción	1		2-3		4-5		6-8	
		F	%	F	%	F	%	F	%
13	¿Cuántas horas en promedio DUERME POR LA NOCHE cuando está de DESCANSO?	0	0%	0	0%	15	25%	45	75%

Fuente: Ruggiero.(2.017)

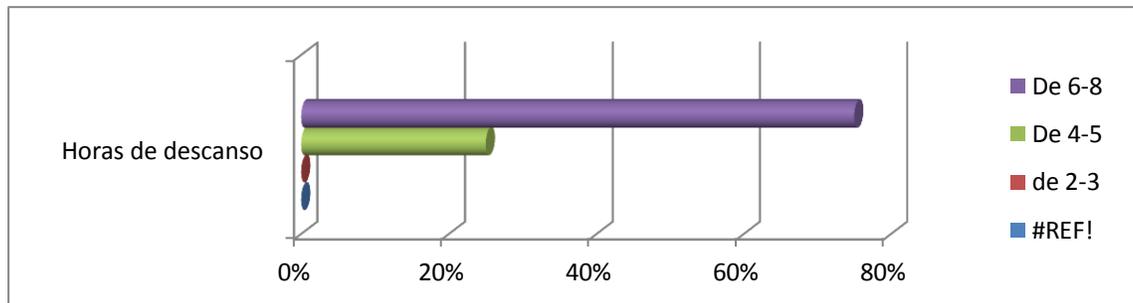


Gráfico 13. Variable Dependiente. Dimensión: descanso. Indicador: duración. Ruggiero.(2.017)

En lo relacionado al descanso los oficiales de policía por lo menos cuando no están laborando en un 75% de los encuestados descansan entre 6-8horas y un 25% entre 4-5 horas.

Análisis de los resultados

Por lo anteriormente mencionado se deduce que la mayoría de los Policías tienen un estilo de vida no saludable, lo cual se convierte en un factor de riesgo que condiciona a elevar la tendencia de esta población a desarrollar enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad y posteriormente enfermedades cardiovasculares y dentro de ellas: la hipertensión arterial, el infarto agudo de miocardio y las várices de miembros inferiores que son patologías cuya incidencia en la población de la policía se ha ido incrementando en los últimos años, disminuyendo su calidad de vida. Gilles (1985) menciona que “la alimentación en la edad adulta se debe enfocar en mantener la salud con el fin de prevenir el desarrollo de enfermedades, mediante el seguimiento de una dieta variada, sana y equilibrada de acuerdo con la edad, sexo y actividad física de la persona.

El organismo humano necesita más de 100 nutrientes diferentes y ningún alimento los contiene todos. Una buena variedad ayuda a asegurar que se reciban los nutrientes necesarios para mantener una adecuada salud. Por ello es importante el consumo de todo tipo de alimentos y dentro de ellos principalmente las carnes, tubérculos, menestras, frutas y verduras en una ración y frecuencia adecuadas para mantener las calorías necesarias según la actividad diaria que se realice, lo que conlleva a conservar un IMC dentro de los valores normales previniendo el sobrepeso y la obesidad a largo plazo.

Asimismo, el ejercicio físico en el individuo obliga a trabajar a su organismo con el fin de disfrutar de una vida más sana y/o combatir determinadas dolencias o problemas de salud, además de prevenir enfermedades derivadas del sedentarismo, en tal sentido para entender las consecuencias que ejerce el sedentarismo sobre la salud humana, se debe reflexionar sobre el objetivo del diseño del organismo humano, que es el movimiento, el cual se produce gracias al trabajo muscular. En tal sentido los controles médicos son consultas médicas periódicas que se establecen en el trabajador para que de esta forma se mantenga saludable o se detecte alguna irregularidad a tiempo para que así conserve su fuerza laboral, se mantenga saludable y brinde un buen servicio.

Los funcionarios policiales deben valorarse integralmente su salud para obtener un diagnóstico oportuno, aun cuando no sienta irregularidades en sus sistemas, muchas veces los trabajadores descuidan controlar su salud asumiendo que no lo necesitan debido a que no presentan ninguna molestia, desconociendo que muchos tipos de patologías se desarrollan en forma silenciosa dentro de sus organismos y se vuelve sintomático cuando ya se encuentra en un grado avanzado. Es así como los resultados de la aplicación del cuestionario revelan que la gran mayoría de los policías refiere no asistir a los controles médicos, lo que muestra un desinterés y descuido hacia su salud debido a que se espera a que el posible problema manifieste signos o síntomas para que la población tome conciencia y se preocupe cuando ya el problema se encuentra avanzado pudiendo hacer poco o nada para poder solucionarlo.

Por lo anterior mencionado se deduce que la mayoría no asiste a sus controles médicos y de esta forma no se realiza la prevención primaria con enfoque clínico en el policía, quien es el que se debe empoderar de su autocuidado, es por ello que desconoce los posibles problemas que pudiera presentar con respecto a su salud. Por otra parte, Ibarra (1994) considera que el alcohol etílico (etanol) es tóxico para la mayoría de tejidos del organismo. Su consumo crónico y excesivo se ha asociado al desarrollo del síndrome de dependencia, pero también a numerosas enfermedades inflamatorias y degenerativas como el sobrepeso y la obesidad, entre otras, que pueden acabar con la vida de los sujetos que los sufren.

Por otro lado, el humo del tabaco es el principal factor de riesgo para la muerte súbita de origen cardíaco siendo los fumadores quienes tienen de dos a cuatro veces más riesgo que los no fumadores. Asimismo, el riesgo de padecer de alguna enfermedad cardiovascular en los fumadores es más del doble que en los no fumadores. El humo del tabaco también actúa con otros factores de riesgo para potenciar el riesgo de cardiopatía coronaria, de igual manera el riesgo de desarrollar cáncer de pulmón es bastante alto. Los resultados obtenidos se contrastan con los encontrados por el antecedente de Reséndiz y Col. Las autoras relacionan el tabaco y el alcohol directa e indirectamente a la rápida degeneración de la salud de cualquier persona.

Por lo anterior mencionado se deduce que la gran mayoría de Policías evidencia un estilo de vida no saludable con respecto al consumo de sustancias nocivas lo cual pone en riesgo a los mismos de desarrollar problemas y complicaciones producto del consumo de alcohol y tabaco, sustancias que dañan los diferentes órganos y sistemas del organismo, es por ello que este estudio está orientado a promover la discontinuidad del consumo de sustancias nocivas dentro de los estilos de vida saludables mediante sesiones educativas acerca de las complicaciones derivadas del abuso de dichas sustancias y la práctica de la caminata como actividad física.

Finalmente, Maslow refiere que el sueño es una necesidad básica que se debe cumplir para que el organismo se reponga de las actividades diarias que se realizan. Es un proceso fisiológico en donde interactúan componentes químicos propios de cuerpo para que generen una sensación de cansancio y de esta manera se le permita al cuerpo dormir. El tiempo adecuado para hacerlo varía según la edad y según la labor que se realiza diariamente, así tenemos que en el caso de las personas adultas se recomienda un aproximadamente de 6 a 8 horas de sueño diario para que de esta forma se regularice el metabolismo químico del organismo y los procesos fisiológicos se realicen con normalidad de una manteniendo un ritmo circadiano saludable.

De igual manera, el descanso es importante para recobrar energías gastadas durante el trabajo dependiendo de la actividad que realice durante el trabajo, de esta forma un personal administrativo o de oficina necesitará menos tiempo de descanso que una persona que realiza además de ello un esfuerzo físico. El cuestionario aplicado a la muestra reveló que del número de policías que no duermen un número de horas necesarias para el descanso, la gran mayoría refirió tener muchas labores en el trabajo por hacer|| lo cual les imposibilitaba descansar apropiadamente. Por lo anteriormente mencionado, se deduce que la gran mayoría tiene un descanso y sueño no saludables, así como un descanso inapropiado de acuerdo a la labor que realizan durante el trabajo que demanda un gasto de energía físico y mental.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Una política nacional en la que la actividad física tiene un papel central puede promover la implementación de una estrategia de actividad física, esto debe partir de una declaración formal que defina la actividad física como un área de prioridad, declarar metas específicas y proveer un plan estratégico puede ser un ser integrado por políticas sobre la prevención y control de enfermedades no transmisibles o promoción de vida sana. En tal sentido esta propuesta que se presenta se enmarca en la caminata como estrategias específicas que será emprendida para promover actividad física en la población de funcionarios de policía de tránsito de Biruaca, fundamentado en la responsabilidad de los colaboradores pertinentes y la posibilidad de ser aplicado a esta comisaría y otras dependencias policiales para ayudar a los agentes a mantenerse en forma.

Ahora bien, si el aspecto deportivo falla, se les podría enviar a cursos de adelgazamiento o podrían recibir consejos nutricionales y sobre salud, resulta muy recomendable que los policías mantengan unas mínimas capacidades físicas que les permitan realizar sus tareas con eficacia a la vez que transmiten confianza y seguridad a los ciudadanos. Pero esta capacitación no puede recaer exclusivamente sobre los propios agentes, siendo necesario que las propias corporaciones policiales establezcan programas, rutinas e incentivos que favorezcan el hecho de que los agentes tengan unas adecuadas condiciones físicas. En tal sentido, la caminata como actividad física debe ser considerada como una herramienta eficaz y efectiva en la promoción de la salud, pero requieren la inclusión de aspectos inherentes al ser

humano y no solamente la optimización del elemento físico como primordial en las estrategias de promoción de la salud;

De igual forma, se hace necesario el empoderamiento de políticas que contemplan su manejo y conocimiento, así como la educación, que debe estar encaminada hacia el beneficio individual y colectivo a través de la concientización de la disminución de los factores de riesgo que posibilitan la adquisición de patologías que traerán a largo plazo deterioro de su calidad de vida. Se concluye también que atendiendo a la pluralidad de conceptos acerca de la caminata como actividad física, es necesario abordar cada uno de ellos reconociendo las necesidades específicas del grupo que se va a intervenir, contemplando desde los postulados que afirman que la actividad física se encontrara reflejada en los planes de intervención de los diferentes grupos y su relación directa con actividades propias a su rango de edad.

Todo ello integrando elementos propios como políticas, que exponen las directrices de los planes de prevención primaria que incluyen en sus marcos las necesidades de integrar planes de actividad y ejercicio físico que sigan las recomendaciones mundialmente establecidas sobre actividad física para la promoción de la salud como un proceso necesario para obtener beneficios asociados con la práctica de la actividad física. Se hace necesaria la articulación de la promoción de la salud, la prevención primaria y la implementación de los programas de actividad física, en la que todos giren en torno al cambio de estilos de vida y al empoderamiento de los funcionarios de policía de tránsito en el ejercicio de sus funciones que les permita disfrutar de los beneficios de las mismas para así mejorar su calidad de vida.

Por consiguiente podemos decir que los estilos de vida son patrones de comportamiento o hábitos adquiridos por las personas. Es todo sobre la forma como vivimos dentro de la interacción que establecemos con el ambiente en el cual nos desarrollamos a lo largo de nuestra vida que nos lleva a crear factores protectores o no en la satisfacción de nuestras necesidades como seres humanos para lograr un estado de bienestar y de vida. La actividad física sólo se traducirá en una mejor

calidad de vida si es realizada en un marco de verdadera conciencia y cuidado de la salud de cada persona.

Por lo que es necesario conocer las pautas y requerimientos básicos que permitan una correcta realización y aprovechamiento de la actividad física, logrando combatir una cultura globalizada, y soberanamente tecnologizada, donde las oportunidades e intenciones por llegar a una salud holística son cada vez más reducidas, llegando incluso a configurar una sociedad que consolida pautas de vida laboral y cotidianas cada vez más sedentarias.

Finalmente, cabe destacar que el presente estudio abre caminos y posibilidades de concientización, aprovechamiento del tiempo libre y de algunos espacios laborales y académicos, para que todo el personal de la que conforma la población de estudio pueda desarrollar algún tipo de actividad física, la cual no solo aporta al mejoramiento y bienestar personal, sino también profesional, pues como policía se requiere mantener una condición física adecuada y pertinente que facilite el que hacer policial en la misión de propender a un estado de seguridad pública óptimo, en otras palabras configurar un policía integral con capacidades, conocimientos y condiciones apropiadas para satisfacer las necesidades de seguridad, convivencia y desarrollo de la comunidad venezolana.

Recomendaciones

- Aplicar a los funcionarios de policía programas de actividad física planificada en forma continua como parte de su formación, lo que los mantendría en condiciones de salud actas para el ejercicio de sus funciones.
- Implementar políticas públicas para la formación de los policías ajustadas a las realidades de cada comunidad y no generalizadas.
- Realizar análisis médicos continuos para la prevención de enfermedades en los funcionarios policiales.
- Son necesarias las pruebas de actitud física continuas en los funcionarios de policía para valorar su capacidad de resistencia, flexibilidad y velocidad de resistencia ante situaciones de peligro.

CAPITULO VI

LA PROPUESTA

LA CAMINATA COMO PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LOS FUNCIONARIOS DE POLICIA CON FUNCION DE TRANSITO, OFICINA BIRUACA ESTADO APURE

PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Los candidatos a oficiales de policía no requieren haber recibido entrenamiento para el trabajo si están aplicando para una posición a nivel de entrada. El entrenamiento toma lugar después de ser contratados cuando son enviados a la academia de policías. Cualquier academia o agencia, que proporciona tanto la formación básica de la policía y entrenamiento que es específico de la agencia, o son academias regionales o estatales, que entrenan oficiales de diferentes jurisdicciones. El entrenamiento cubre el entrenamiento de campo como primeros auxilios, conducir y armas de fuego así como temas de salón de clase como las leyes y la ética policíaca, pero es escaso el entrenamiento físico, así como las exigencias continuas en torno este tema.

La propuesta que aquí se presenta contiene una planificación estratégica basada en la caminata para un estilo de vida saludable en los funcionarios de policía de tránsito de la estación Biruaca, que pueda ser aplicado en el fomento de una cultura que incentive a los responsables de la seguridad vial a mantener mejores condiciones de vida que le permitan un mejor ejercicio de sus funciones, el tipo de entrenamiento aconsejable en esta propuesta no es para alcanzar en los policía tener un cuerpo de cómic ni nada que se le asemeje, son unas actividades físicas para desarrollar una serie de aptitudes relacionadas con fuerza, potencia, resistencia, agilidad y coordinación, los que más adelante se mostrara a través de tablas las actividades diarias.

Cabe recalcar que, un entrenamiento “dedicado a fomentar estilos de vida saludables”, no supone necesariamente un entrenamiento “exclusivo de entrenamientos físicos”. El entrenamiento físico estará orientado a realizar durante jornadas diarias actividad física que libere las tensiones musculares o mentales producto largas jornadas de trabajo, pero no se basará exclusivamente en esto en ejercicios físicos, sino en una mejoría física en general, aunque haciendo hincapié en lo adaptar el plan a los requerimientos de los sujetos a ser aplicados . La manera de entrenar no será “matarse” a hacer dominadas y a correr, sino que necesitaremos de una correcta rutina de musculación, destinada eso sí, al trabajo de fuerza más que de hipertrofia y combinada con una serie de ejercicios que veremos a continuación para mejorar nuestro rendimiento como Cuerpo Nacional de Policía.

Justificación

Con el desarrollo de este trabajo en el área de talento humano, es de gran importancia para la población objeto de estudio, ya que se busca prevenir y protegerles de posibles accidentes de trabajo y enfermedades profesionales que pueden generarse como consecuencia de la actividad que realizan en su lugar de trabajo, de igual manera se espera reducir y en lo posible eliminar la vida sedentaria, tanto para el personal administrativo como para los trabajadores de campo, que son a quienes su oficio les demanda estar en mejores condiciones físicas y mentales, para un mejor desempeño de sus funciones en relación a la seguridad en las vías.

Los resultados del estudio permitirá proporcionar información a las autoridades del cuerpo de policía de las condiciones físicas y del estilo de vida que llevan los oficiales de le estación de policía de tránsito Biruaca a fin de que se incorpore los resultados del desarrollo de posibles programas de Prevención y Promoción de la Salud y de los estilos de vida de los policías quienes laboran en las comisarías. Además incentivar a la elaboración de estrategias preventivo promocionales dentro de la salud ocupacional dirigida a los policías en relación a estilos de vida saludables como una alimentación balanceada, desarrollo de actividad física, ausencia de consumo de sustancias nocivas, asistencia anual en sus controles

médicos y un adecuado descanso y sueño; agregado a ello la prevención de la obesidad como factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y de este modo realizar una adecuada y oportuna intervención.

Factibilidad Social:

Las comunidades locales son entornos claves para la mayoría de las actividades que promueven estilos de vida saludable y activa. Dentro de ese contexto, el caminar no es sólo una forma de actividad física excelente, sino que también realza la integración social como una manera de conocer a otras personas o de disfrutar del compañerismo de amigos y familiares, lo que es elemental para los cuerpos de seguridad en el caso que nos ocupa la policía de tránsito, pues un evento de caminata público no competitivo también les permite a los trabajadores de la seguridad vial desarrollar sentido de pertenencia en las comunidades en las cuales laboran siendo ejemplo claro de la necesidad de promover estilos de vida saludables, al igual que permitiría realizar jornadas de asistencia social apoyadas con los trabajadores de la salud, diseñadores de políticas y a los líderes comunitarios dialogar con los medios de comunicación y con la población en general acerca de esta temática. Por lo tanto, un evento de caminata colectiva conlleva un poderoso mensaje que podrá repercutir en un público más numeroso, es decir en la sociedad general.

Fundamentación Legal de la Propuesta

Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física

De conformidad con lo previsto en el artículo 213 de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela publicada en la Gaceta Oficial de la República de Venezuela N° 4.975 Extraordinario de fecha 25 de septiembre de 1995. Haciendo hincapié en la actividad física como un derecho universal.

Artículo 8. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes

deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

Lo que representa no solo un derecho sino un deber en función de los beneficios que trae para la salud de quienes lo practican, así como el desarrollo de habilidades y destrezas propias del ejercicio de sus funciones que demandan coordinación, reacción oportuna ante circunstancias de emergencia, flexibilidad, velocidad entre otras, además ***Ley Orgánica del Servicio de Policía y del Cuerpo de Policía Nacional*** (Gaceta Oficial N° 5.880 Extraordinario del 9 de abril de 2008) en el capítulo IV del Órgano Rector y del Sistema Integrado de Policía, artículo 18 de las Atribuciones del Órgano Rector señala en el numeral 9 que son atribuciones del Órgano Rector de este órgano de seguridad: “Diseñar, supervisar y evaluar, en conjunto con el Ministerio del Poder Popular con competencia en materia de educación superior, los programas de estudio relacionados con la formación, capacitación y mejoramiento profesional de las funcionarias y funcionarios policiales.” Lo cual implica planificación ajustada a la realidad del personal y a las necesidades que son producto de la presión social que representa la realidad circundante alrededor de un funcionario de policía.

Objetivos de la Propuesta

Objetivo General:

Proponer la Caminata como Planificación Estratégica para un Estilo de Vida Saludable en los Funcionarios de Policía de Tránsito de la Estación del Municipio Biruaca, Estado Apure.

Objetivos Específicos

Motivar a los funcionarios a asumir hábitos de vida saludables

Aumentar la movilidad en las articulaciones para prevenir lesiones en el ejercicio de las funciones.

Desarrollar y afianzar la coordinación motriz y los correctos ejercicios de respiración posteriores a la actividad física.

Aplicación y Seguimiento de la Propuesta

Para alcanzar los objetivos de salud perseguidos, las sesiones de ejercicio pueden realizarse durante períodos de 20 – 30 minutos al principio y en torno a 50 minutos posteriormente. La periodicidad tiene que ser de unos tres o cuatro días por semana. Obviamente, las actividades deportivas planificadas y desarrolladas a un ritmo estable. Cuanta mayor duración y frecuencia exista, mejor condición física puede obtenerse, aunque con 20 minutos tres veces por semana a la intensidad requerida se pueden lograr resultados satisfactorios. El ejercicio ha de ser continuado en el tiempo. Los efectos beneficiosos revierten en caso de abandono.

Cuadro 1 .

Flexibilidad pre caminata

Objetivos: Aumentar la movilidad en las articulaciones para prevenir lesiones en el ejercicio de las funciones.			
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
20 Min	Inicio:	<i>Frase del día: En todo camino hay una piedra, esta en voz saltarla o esculpirla.</i> Se conversara referente al propósito de esta planificación estratégica en la promoción de estilos de vida saludables.	
	Calentamiento	-Estiramiento general para todos los músculos del cuerpo. -Caminata de 15min. - Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar oxígeno lentamente).	
40 Min	Ejercicios de flexibilidad activa	- <i>Flexiones de rodilla</i> , recostados sobre la espalda y las rodillas completamente extendidas y recoger hasta que la punta del talón toque los glúteos, - <i>Extensiones de cadera</i> levantando los glúteos hasta hacer un arco levantado del suelo, - <i>Extensión de codos y muñecas</i> a 90° repitiendo el patrón - <i>Flexión de tronco</i> separados los pies más de la anchura de los hombros, bajar hasta que los manos lleguen al piso y repetir.	
5 Min	Vuelta a la calma	Caminata lenta 5min y finalmente ejercicios de respiración (inhalar y exhalar oxígeno lentamente).	

Fuente: Ruggiero (2017)

Cuadro 2.

Caminata de resistencia aeróbica

Objetivos:		Aumentar la movilidad en las articulaciones para prevenir lesiones en el ejercicio de las funciones.	
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Frase del día:</i> Nunca eres tan malo como te dicen cuando pierdes, ni tan bueno como te dicen cuando ganas. -Se conversara referente a la importancia de asistencia a los controles de salud de forma regular. 	
	Calentamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Estiramiento general para todos los músculos del cuerpo. -Caminata lenta con movimientos de dar patada. 	
	Caminata con movimientos regresivos y progresivos	<ul style="list-style-type: none"> -<i>Caminata con movimientos de braceo</i> tipo nado mariposa, sujetando un globo entre las piernas -<i>Caminata con peso, colocando las manos a la altura de la cabeza.</i> -Caminata combinando con movimientos de braseo progresivo y regresivos. -Caminata en la piscina con nivel de agua a la rodilla. 	
	Vuelta a la calma	Estiramiento general.	

Fuente: Ruggiero (2017)

Cuadro 3

Caminata coordinada con saltos

Objetivos: Aumentar la movilidad en las articulaciones para prevenir lesiones en el ejercicio de las funciones.			
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
	Inicio	- <i>Frase del día</i> : Quien tiene miedo a perder... ya está vencido.	
	Calentamiento	-Se conversará de los perjuicios de usar sustancias nocivas para la salud. -Estiramiento general para todos los músculos del cuerpo. -Caminata lenta. - Ejercicios de respiración (inhalar y exhalar oxígeno lentamente).	
	Caminatas coordinada con saltos alternados	-20 saltos alternados con un pie en superficie blanda o césped. -Caminata rápida de 30mts evadiendo objetos en zip zap. - Caminar y saltar la cuerda, en forma de patrón repetido. -caminata de cangrejo, sentado coloque las manos en el piso y levante la cadera y caminar hacia derecha y luego hacia la izquierda en forma alterna.	
	Vuelta a la calma	Caminata leve con estiramiento de músculos ejercicios de respiración (inhalar y exhalar oxígeno lentamente). Hidratación.	

Fuente: Ruggiero (2017)

Cuadro 4

Caminata coordinada con balones

Objetivos: Desarrollar y afianzar la coordinación motriz y los correctos ejercicios de respiración posteriores a la actividad física			
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
	Inicio	<i>Frase del día:</i> me puedo caer, me puedo herir, puedo quebrarme, pero con eso no desaparecerá mi fuerza de voluntad.	
	Calentamiento	- Se dialogará respecto a la incidencia del descanso en la restauración del cuerpo y la mente. - Estiramiento muscular con caminata alternada y entre lenta y cruzada con saltos en tijera.	
	Caminata coordinada con pelotas	- <i>Caminar en pareja de frente</i> , un compañero lanza el balón y aplaude, el que recibe repite. - <i>Circuitos</i> , dividir en dos circuitos el primero caminar y saltar cajones, el segundo colocar pelotas da papel a través de agujeros de alambre alfajor. - <i>Escalera de coordinación</i> , dibujar una escalera en el piso y colocar en ella pelotas alternadas el funcionario deberá caminar 5 metros y saltar la escalera hasta obtener la pelota. - <i>Con una raqueta de tenis de mesa</i> ; caminar golpeando la pelota hacia arriba sin dejarla caer	
	Vuelta a la calma	Caminata lenta con ejercicios de respiración (inhalar y exhalar oxígeno lentamente).	

Fuente: Ruggiero (2017)

Cuadro 5

Caminata pro resistencia

Objetivos: Desarrollar y afianzar la coordinación motriz			
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
	Inicio	<p><i>Frase del día:</i> Nada que valga la pena ha sido logrado sin el deseo de empezar, el entusiasmo para continuar y la persistencia para terminar.</p> <p>- Se hará una reflexión grupal de los estilos de vida de los funcionarios y como mejorarlos.</p>	
	Calentamiento	<p>-Estiramiento general para todos los músculos del cuerpo.</p> <p>-Caminata a ritmo bajo 4min.</p>	
	Caminata con resistencia	<p>-<i>Caminata en superficie sin pendiente</i>, por 15min a un ritmo de 1mts por segundo, lo que es equivalente a caminar como si estuviera llegando tarde.</p> <p>-<i>Caminata en terreno blando</i> con rapidez moderada, espalda erguida con los hombros relajados.</p> <p>Caminata combinada con sentadillas en intervalos de 2 sentadillas por cada minuto.</p>	
	Vuelta a la calma	<p>Caminata lenta con ejercicios de (inhalar y exhalar oxígeno lentamente).</p>	

Fuente: Ruggiero (2017)

Cuadro 6

Caminata con zigzagueo

Objetivos: Aumentar la movilidad en las articulaciones para prevenir lesiones de todo tipo			
Duración	Actividad	Descripción	Responsable
	Inicio	<p><i>Frase del día:</i> si sigues hablando de lo que hiciste ayer, es que no has hecho gran cosa hoy.</p> <p>-. Se planificaran nuevas actividades con la participación de los funcionarios de policía para continuar con la planificación ajustados a los intereses.</p>	
	Calentamiento	-.Caminata lenta con movimientos progresivos y regresivos	
	Caminata con movimientos regresivos y progresivos	Colocaremos seis conos intercalados paralelos entre sí. Realizaremos un zigzagueo rodeando cada cono para llegar al siguiente con movimientos diagonales (procurando soltar la cadera en cada cono. Este ejercicio nos servirá para practicar. Al llegar al último cono daremos la vuelta entera lo más rápido posible y repetiremos el ejercicio (al volver se contabilizará una serie). Realizaremos 3 tandas de 6 series (ir y venir) con entre 5 a 10 minutos de descanso entre tandas.	
	Vuelta a la calma	Estiramiento general. Hidratación	

Fuente: Ruggiero (2017)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2006). El proyecto de investigación guía para su elaboración. Editorial Episteme C.A.
- Anderson, B. (1989) Cómo rejuvenecer el cuerpo. Producciones Oasis. Barcelona.
- Balestrini A, Mirian. (2007). Procedimientos Técnicos de la Investigación Documental. Caracas: Editorial Alfa.
- Borrego, C. (2007): Inventario de normas jurídicas reguladoras de los cuerpos policiales de Venezuela. Mimeo, Conarepol, Caracas.
- Breslow y Estroms (2015) Hábitos y vida. Centro de Publicaciones Universidad Interamericana de Puerto Rico
- Brown, S. (2013): La policía en el Estado de Derecho latinoamericano: “El caso Venezuela”. Ediciones Jurídicas Gustavo Ibáñez, Bogotá, (pp.593-577).
- Brito Y. (2014). Aprender y desaprender. Editorial Alfa. Caracas- Venezuela
- Chelavier, R (2015) Acondicionamiento físico. Barcelona, edt. Hispano Europea.
- CONAREPOL (2006) Características de la Policía Venezolana. Caracas: Ministerio del poder Popular para la Cultura.
- Constitución Bolivariana de la República de Venezuela. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela 5.453, Marzo 3, 1999.
- Cubas, R. (2006): Informe sobre los regímenes de seguridad social de las policías en Venezuela. CONAREPOL, Caracas.
- Dammert, L. y Bailey, J. (2005): Seguridad y Reforma Policial en las Américas, experiencias y desafíos. Siglo XXI, México.
- Del Olmo, R. (1990): Violencia policial en las calles de Caracas. En Segunda ruptura criminológica, Ediciones UCV, Caracas, pág. 217-239.
- Dr. Cooper,(2016) el efecto de entrenamiento
- Frühling, H. (2010): Modernización de la policía en América Latina. Convivencia y seguridad: un reto a la gobernabilidad. Banco Interamericano de Desarrollo, Alcalá de Henares.
- Gabaldón, L.G. (2011): Hacia un modelo de desempeño de las agencias formales de control. Revista Cenipec, 12, pp. 35-50.

- Gilles, B Duncan, P. y Puentes, C. Estilos de vida y sistemas culturales. Setiembre. 1985.
Pág. 4
- González, H. y S. El Achkar (2006): La formación policial en Venezuela en perspectiva histórica y actual. Mimeo, Conarepol, Caracas.
- Gutiérrez R. y Otros (1993). Taller sobre la confección de programas de ejercicio físico para mejorar la capacidad aeróbica y disminuir los niveles de grasa corporal en personas sedentarias. XIV Congreso Panamericano de Educación Física. San José Costa Rica. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/> [consulta: 2017, febrero 20]
- Hernández, S. Fernández, C. y Baptista, P. (2006). Metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Ibarra, G. (1994). El Individuo y la Salud. Centro de Publicaciones Universidad Interamericana de Puerto Rico.
- Iguina, J. (1992). Triunfadores Adelgazando: Sistema para perder peso y que las Libras no Regresen. Universidad de Sagrado Corazón. Revista de Educación Física Volumen V número 2. Oct. 1992.
- Leon, A.S. (1979). Efectos de un programa de caminar en la composición corporal, lípidos sanguíneos y metabolismos en jóvenes obesos. American Journal Clinical Nutrition, 33 - 1776.
- Ley Orgánica del Servicio de Policía y Cuerpo de Policía Nacional (2008). Gaceta oficial N.- 38.891. Extraordinario N.- 5.880. Abril 9, 2008 Caracas.
- Lopategui, É. (2001). Salud y Bienestar. Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html>. [Consultado 4 de marzo de 2017].
- Lopez (2008): Violencia criminal y violencia policial en Venezuela. Signos de una frustrada modernidad. Instituto de Criminología-Universidad del Zulia. Maracaibo.
- López, M. Alma L (2008). Medicina del deporte y salud empresarial. Cali. Ed. Universidad Libre.

- Mata y Acevedo (2013). Actitud de los docentes frente a las TIC: [Documento en línea]. Disponible:<http://www.educere/tecnología.docente>. Documento pdf. [Consulta: 2016, Diciembre 02].
- MAYA LUZ ELENA. Los Estilos de Vida. Componentes de la Calidad de Vida. Colombia. 1998.
- Monsalve, Y. (2006): Autopercepción policial: una visión cuantitativa y cualitativa de los funcionarios policiales venezolanos. Mimeo, Conarepol, Caracas.
- Nöcker, J. (1999) Bases Biológicas del Ejercicio y el Entrenamiento. Edit. Kepeluz, Buenos Aires, Argentina.
- Núñez, G. (2012): Orígenes y desarrollo del aparato policial venezolano. POLITEIA. N° 37, Vol. 29. Instituto de Estudios Políticos UCV, 123-146.
- Núñez, G. (2006): Orígenes y desarrollo del aparato policial venezolano. POLITEIA. N° 37, Vol. 29. Instituto de Estudios Políticos UCV, 123-146.
- Organización Mundial de la Salud. Factores de riesgo de Enfermedades Cardiovasculares: Nuevas esferas de la Investigación. España. 2014.
- Parella, S. y Matins, F. (2004). Metodología de la Investigación Cuantitativa. (2da. Ed). Caracas. FEDUPEL.
- Pérez P Lucy. (2009)—La asociación de Vida entre los Estilos y el Riesgo Cardiovascular Global en los funcionarios atendidos en los servicios de emergencia en el Hospital Nacional de la Policía del Perú L.N Sáenz 2008-2009|| . [Estudio de Investigación para optar el título de Médico Endocrinólogo]. Lima – Perú. UNMSM.
- Pollock, M. (1990) Exercise in Health and Disease. Second Edition Philadelphia. W.B Saunders Company.
- Provea (2004): Situación de los Derechos Humanos en Venezuela. Informe anual. Caracas.
- Ramírez (1999). Los medios no sólo transmiten información: reflexiones sobre el efecto cognitivo de los medios Revista de Psicodidáctica, Departamento de psicodidáctica, Universidad del País Vasco.Revistas.upel.edu.ve > Vol. 16, Núm. 1 > Segura Vera (UC) de MSV UC.
- Ramírez M. (1990) Caminar un ejercicio para todos. Dirección General de Educación Física y Deportes. Costa Rica.

- Reséndiz, E. Rocher, M. y Aguilera P. (2009) Estilo de vida e índice de masa corporal de una población de adultos del departamento Santander Colombia.
- Riera, A (1985): Los Gendarmes del orden en América latina, Editorial Venezolana. Caracas. Venezuela.
- Ross, R. (1990) Exercise Concepts, Calculations/Computer Applications Indiana. Benchmark Press. Disponible en: <http://www//Sal-Bien.html>. [Consultado 4 de octubre de 2016].
- Shallenave (1991).La planificación estratégica Nueva Sociedad, Caracas.
- STEINER (1998). "Planificación Estratégica, Lo que Todo Director debe Saber". Vigésima Tercera Reimpresión. Editorial CECSA
- Tamayo y Tamayo, M. (2007). Investigación científica. Barcelona: Editorial Limusa.
- Waldman, P. (2003): El Estado Anómico. Derecho, seguridad y vida cotidiana en América Latina. Nueva Sociedad, Caracas.
- Waldman, P. (2003): El Estado Anómico. Derecho, seguridad y vida cotidiana en América Latina. Nueva Sociedad, Caracas.
- Zambrano, O. (2014) Nuevo modelo policial venezolano en el marco de las políticas públicas de seguridad ciudadana. Disponible en: <http://enlinea.unes.edu.ve:8170/ardentia2/?p=586> [Consultado 25 de noviembre de 2016].

Anexo A

INSTRUMENTO

INTRODUCCIÓN:

Buenos días Señor Policía de tránsito de la ciudad de Biruaca, soy Julio Ruggiero, Maestrante de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Ezequiel Zamora; el presente cuestionario tiene como objetivo identificar los Estilos de vida que tiene Ud. a fin de proponer una planificación estratégica basada en la caminata para contribuir a mejorar su calidad de vida. Le agradezco que responda con seriedad y sinceridad; le aseguramos que la información que brinde será de carácter ANÓNIMA.

I. DATOS GENERALES:

1. Edad: Años
2. Número aproximado de horas que labora a la SEMANA: horas
3. Tipo de labor que realiza normalmente en la Comisaría de tránsito
 - a) Administrativa
 - b) Patrullaje
 - c) Vigilancia
 - d) Otros, especifique.....

1. ¿Conoce usted lo que se requiere para practicar caminatas como actividad física?

a) Si b) No

2. ¿Conoce usted los beneficios que genera la práctica de caminatas como actividad física?

a) Si b) No

3. ¿En el desarrollo de sus funciones cuáles de las siguientes habilidades le son requeridas?

Resistencia	Equilibrio	Flexibilidad	Coordinación

4. ¿En la estación de policía de tránsito Biruaca se lleva alguna planificación en pro de la formación continua de los funcionarios?

a) Si b) No

5. ¿Le han comunicado a usted las necesidades de mantener una adecuada condición de física y mental para el ejercicio de sus funciones?

a) Si b) No

6. Marque la frecuencia con que consume los siguientes alimentos:

Alimentos que consume	SI	NO	FRECUENCIA			
			Diario	Inter diario	Una vez por semana	Otros
Carnes						
Verdura						
Frutas						
Cereales						
Tubérculos						
Comidas						

Rápidas						
Bocadillos						
Bebidas gaseosa						
Dulces o confites						

7. Marque la cantidad de vasos que aproximadamente TOMA AL DÍA:

- a) 1 vaso
- b) 2 – 3 vasos
- c) 4 – 5 vasos
- d) 6 – 8 vasos
- e) Otros, especifique:

.....

8. Marque el lugar donde frecuentemente consume los siguientes alimentos:

Alimentos				
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				

9. Mencione la o las horas en que generalmente consume los siguientes alimentos:

- a) Desayuno:
- b) Almuerzo:
- c) Cena:

10. Marque la frecuencia con la que realiza los siguientes ejercicios físicos:

Ejercicios	Frecuencia			
	Diario	Inter diario	Una vez por semana	Nunca

Caminatas				
Trotes				
Ciclismo				
Futbol				
Otros				

11. ¿Consume usted sustancias nocivas?

- a) Sí b) No

De ser afirmativa indique el tipo: Cigarrillos_____ Bebidas alcohólicas_____ Otros

12. ¿Asiste a sus Controles Médicos preventivos?

- a) Sí b) No

13. ¿Cuántas horas en promedio DUERME POR LA NOCHE cuando está de DESCANSO?

- a) 1
b) 2 – 3
c) 4 – 5
d) 6 – 8
e) Otros, especifique

.....

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN