

CARRERA DE “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

Resolución: RPC-50-35-Nro.584-2024

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR EN OPCIÓN AL GRADO DE
TERCER NIVEL TECNOLÓGICO**

Título
Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes a Servidores Policiales Directivos de tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito
Campo amplio del conocimiento
SERVICIOS
Campo Especifico
SERVICIOS PERSONALES
Autor/a:
EDWIN ROBERTO TITUAÑA GUACALEZ
Tutor/a:
HERNÁN HERIBERTO CADENA PILAPANTA

Quito – Ecuador

2025

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, **EDWIN ROBERTO TITUAÑA GUACALEZ** declaro ser el autor del trabajo de Titulación con el nombre **Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes a servidores policiales directivos de tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito** como requisito para optar al grado de Tercer Nivel Tecnológico Superior en **Entrenador Deportivo** y autorizo al sistema de biblioteca del Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz. para que con los fines netamente académicos divulgue esta obra a través del repositorio digital institucional. Sus usuarios podrán consultar el contenido del trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales el Instituto tenga convenios. El “ISTVC” no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Para constancia de esta autorización en la ciudad de Quito, a los 9 días del mes de septiembre del 2025; firmo conforme

Edwin Roberto Tituaña Guacalez

C.I: **1719007682**

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo **HERNÁN HERIBERTO CADENA PILAPANTA** con **CI: 1709839573** en mi calidad de Tutor del trabajo de integración curricular, titulado: nombre **Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes a servidores policiales directivos de tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito**

Elaborado por: **Edwin Roberto Tituaña Guacalez**, de C.I: **1719007682**, estudiante del Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz, como parte de los requisitos sustanciales con fines de obtener el Título de Tercer Nivel Tecnológico Superior en **Entrenador Deportivo** me permito declarar que luego de haber orientado, analizado y revisado el trabajo de titulación, lo apruebo en todas sus partes.

Quito D.M., 09 de septiembre de 2025

Hernán Heriberto Cadena Pilapanta

C.I: 1709839573

DECLARACIÓN DE AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL ESTUDIANTE

Yo, **Edwin Roberto Tituaña Guacalez**, con C.I: **1719007682** autor del Trabajo de Integración curricular denominado:

Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes a servidores policiales directivos de tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito. Previo a la obtención del título de Tecnólogo en **Entrenamiento Deportivo**

1. **Declaro** que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, como requerimiento previo a la obtención del título de **Entrenador Deportivo** Son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.
2. **Declaro** tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar el respectivo trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
3. **Manifiesto** mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico de la Vera Cruz, los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor@ del trabajo de titulación, quedando al “ISTVC” facultado para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital como parte del acervo bibliográfico del Instituto.
4. **Autorizo** a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de prosperidad intelectual vigentes.

Quito D.M., 09 de septiembre de 2025

Edwin Roberto Tituaña Guacalez
C.I: : **1719007682**

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El presente Trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado, y autorizado la respectiva impresión y posteriormente su empastado sobre el tema:

Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes a servidores policiales directivos de tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito.

Previo a la obtención del Título de Tecnólogo Superior en **Entrenador Deportivo**.

Reúne los requisitos para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del trabajo de integración curricular.

Quito, D.M al 09 de septiembre de 2025

Nombres y apellido

Nro. De CC

Nombres y apellido

Nro. De CC

DEDICATORIA

YO, Edwin Roberto Tituaña Guacalez, dedico mi tesis de grado con todo mi amor y cariño para mis padres, esposa e hijos que me ayudaron e impulsaron a lograr este mérito de estudio con mucho sacrificio.

A mis padres que me dieron consejos, valores que nunca es tarde para retomar los estudios que nos servirán para toda la vida y nuestra familia, dejar un legado de emprendimiento para mis hijos que el estudio es algo maravilloso que nos regala Dios por darnos la vida y el conocimiento.

A mi hermano le dedico mi tesis, gracias a ti que me ayudaste en mis tareas cuando tenía que presentar trabajos y me motivaste a seguir en el camino, aunque sea difícil teniendo hogar e hijos con responsabilidad para ellos que son mi motivo de superación.

Este mérito de estudio lo logre con la satisfacción de poder servir en mi trabajo como ejemplo de ser un hombre con capacidad de conocimiento de entrenar al servicio de la policía a mis cadetes, que también se instruyen a esta linda labor de servir a un país con responsabilidad en nuestra profesión a la comunidad Ecuatoriana.

En esta ardua batalla también dedico a mis profesores instructores y tutores que me supieron guiar en el proyecto de la tesis y poder culminar esta carrera de Entrenamiento Deportivo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme sabiduría, fortaleza, conocimiento, trabajo y a verme guiado en este camino difícil de grandes batallas pero que nunca, me dejo quebrantar y vencerme ante las adversidades económicas, que me permitieran lograr el sueño de ser un profesional responsable y dedicado al servicio de la Policía Nacional.

A mi familia esposa e hijos que se sacrificaron en no poder compartir momentos importantes con ellos, perderme un momento de juego y diversión con mis hijos por desvelarme en estudiar y presentar trabajos en las materias aprendidas, a mi esposa que me tuvo paciencia, comprensión y amor.

A mis padres, hermano, abuelos y amigos por su comprensión y apoyo en este proceso de superación, que me inculcaron sabios consejos.

A mi institución Policial que me brindó la oportunidad de poder superarme y lograr este escalón de estudio en la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo de la ciudad de Quito, que me dio acceso viable para que trabaje y estudie en mi formación laboral y académica.

En fin, estoy muy agradecidos con mis profesores e instructores académicos, laborales y familia por sus enseñanzas que me brindaron para convertirme en este profesional que seré responsable en servir a la comunidad deportiva policial.

RESUMEN EJECUTIVO

Debe presentarse en cuatro párrafos

1. QUE PRETENDE EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo al estudio de campo evaluativo que se basa en observar, explorar la actividad física individual de cada servidor policial directivo de tercer año que desempeñan sus destrezas y habilidades deben lograr un mayor rendimiento físico para el desarrollo muscular de los brazos que son fundamentales para su vida diaria al servicio policial de la comunidad ante robos deben correr e ir atrás del delincuente sino se logra un buen estado físico corporal no podrá trabajar el cadete dentro de las tropas policiales.

2. CUÁL ES EL OBJETIVO DEL PRESENTE TRABAJO INFORME DE INVESTIGACIÓN

Tiene como objetivo que cada servidor policial directivo de tercer año dentro de las tropas oficiales de la policía cumpla el programa de entrenamiento de fuerza específica para el desarrollo muscular de los brazos que tenga habilidades, destrezas técnicas con capacidades motrices para su cumplimiento al beneficio de la población comunitaria.

3. A QUÉ SECTOR ESTÁ DETERMINADO EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Este trabajo investigativo se determina al sector de formación de la Escuela Superior De Policía "GENERAL ALBERTO ENRÍQUEZ GALLO" de la ciudad de Quito de los señores aspirantes a servidores policiales Directivos de tercer año

4. QUE METODOLOGÍA SE APLICÓ EN LA INVESTIGACIÓN

La metodología que se aplica en el entrenamiento deportivo requiere que cumplan capacidades de rendimiento a la fuerza de los brazos de los servidores policiales directivos de tercer año, ellos deben adquirir preparación física general, técnico- táctico, intelectual, psíquica y policial sea un soporte importante dentro de la formación integral de cada Cadete, que permite avanzar captar ideas y estrategias acorde a los ejercicios explícitos que facilitara lograr una mayor habilidad física que mejore la fuerza de resistencia

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo observar la actividad física, individual de los servidores policiales Directivos. Quienes cursan su tercer año de formación dentro de la Escuela Superior de la Policía “General Alberto Enrique Gallo”, del sector Pusuquí entre mayo a septiembre 2025.

Se utilizaron herramientas de fuentes bibliográficas para el marco teórico y referencial, junto con estadísticas. Se realizaron encuestas a los cadetes que fueron evaluados mediante pruebas, test de ejercicios físicos demostrando su respuesta a las prácticas diarias del servicio policial para el beneficio de la comunidad.

Se Obtuvieron resultados positivos que nos ayudan a mejorar la actividad física, habilidades y destrezas motrices en ejercicios de brazos, y a fortalecer la resistencia de cada cadete para el cumplimiento de sus funciones en la policía.

ABSTRACT

The present investigative work has objective to observe the individual physical activity, of the pólice officers. They are in their third year of training at the General Alberto Enrique Gallo Police Higher School in the Pusuqui Sector, between May to September 2025.

We used tools from bibliographic sources for the theoretical and reference framework, along with statistics. Cadet suverys were conducted, assessing the cadets through physical exercise tests and demostrating their response to daily pólice service practices for the Benefit of the community.

We obtained positive results that help us improve physical activity, skill, and motor skills in arm exercises, and strengthening each cadet's endurance to fulfill their duties as pólice officers.

KEY WORD: Physical Police Activity, Exercise arm system and physical conditioning.

INDICE DE CONTENIDOS

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL ESTUDIANTE.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
RESUMEN EJECUTIVO	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
INDICE DE CONTENIDOS	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xx
INFORMACIÓN GENERAL.....	1
CONTEXTUALIZACIÓN DEL TEMA.	1
CAPÍTULO I: PRIMERA ETAPA.....	2
1 INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE ESTUDIO	2
1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3

2	PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
2.1	ANÁLISIS DE LAS DEBILIDADES	5
2.2	ANÁLISIS DE LAS AMENAZAS	5
3	OBJETIVOS GENERALES.....	6
3.1	OBJETIVO GENERAL	6
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
4	ANTECEDENTES	7
5.	MARCO REFERENCIAL	9
	De Acuerdo Al Registro Oficial – Suplemento N° 538 De 12 De abril Del 2024	9
	Marco Institucional Policía Nacional Del Ecuador	11
	De Acuerdo Al Registro Oficial Tercer Suplemento N° 77 Del Acuerdo N°. MDI-DMI- 2025-0075-Acuerdo Se Expide El Reglamento De Carrera Profesional De La Policía Nacional, De Fecha 9 De Julio 2025 El Sr. John Reimberg Oviedo Ministerio Interior.....	12
	De acuerdo Expedir el Reglamento de Carrera Profesional de la Policía Nacional, Título Preliminar Generalidades: Capitulo I ámbito, Finalidad y Definiciones.....	12
	Capítulo II Carrera Profesional Policial.....	13
	TÍTULO II Capacitación y Especialización: Capitulo I Generalidades	14
5.1	MARCO TEÓRICO.....	14
	De acuerdo a la preparación física para policías, ¿porque es importante?	15
	Planificación de entrenamiento para superar las exigencias:.....	16

Dentro de la Malla Curricular del eje policial se imparte materias tales como:	16
5.1.1 COMO DEBE SER EL ENTRENAMIENTO DE UN POLICÍA	18
Fuerza y Resistencia:	18
Ejercicios propioceptivos:.....	18
Entrenamiento de habilidades específicas:	18
Calentamiento y estiramiento: el escudo protector:.....	19
5.1.2 QUE PRUEBAS FÍSICAS DEBEN SUPERAR LOS ASPIRANTES A POLICÍAS.	
19	
Dominadas y Suspensión	19
Dominadas de Barras	20
Pruebas de dominadas en fisioterapia	21
Flexiones y Dominadas:.....	21
5.1.3 EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS BRAZOS	22
Para fortalecer los brazos en las extremidades superiores en conjunto a la articulación se dividen en dos grupos:	22
Ejercicios para Superar el Peso Corporal.....	22
Ejercicios Competitivos	23
Beneficios de Fortalecer los Brazos.....	23
Equipamiento Recomendado para Entrenar los Brazos.....	24
5.1.4 EJERCICIOS PARA GANAR FUERZA EN LOS BRAZOS.....	24

▲	PRES BANCA CON MANCUERNAS.....	24
▲	ROMO EN SUSPENSIÓN	25
▲	TABLA	25
▲	REMO INCLINADO CON MANCUERNAS	26
▲	PUSH-UP ELEVADA	26
5.1.5	EJERCICIOS FORTALECIMIENTO DE BRAZOS	27
▲	CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS.....	27
▲	FONDOS DE TRÍCEPS EN BANCO.....	27
▲	PRES DE HOMBROS CON MANCUERNA.....	27
▲	LEVANTAMIENTO DE PESAS SOBRE LOS HOMBROS, DE PIE Y ALTERNANDO LOS BRAZOS.....	27
▲	LEVANTAMIENTO DE PESA, SENTADO E INCLINADO.....	28
5.1.6	EJERCICIOS PARA REAFIRMAR LOS BRAZOS	28
▲	CURL CON MANCUERNAS:	29
▲	CURL CON MARTILLO:.....	29
▲	CURL CON BANDA ELÁSTICA:.....	29
5.2	HIPÓTESIS.....	29
5.3	VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
	DEPENDIENTE	30
	INDEPENDIENTE	30

CAPÍTULO II: SEGUNDA ETAPA	31
2 APLICACIÓN METODOLÓGICA.....	31
2.1 METODOLOGÍA.....	31
2.2 INTRODUCCIÓN METODOLÓGICA.....	31
2.3 TIPO DE ESTUDIO.....	34
2.3.1 LEVANTAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	34
2.3.2 DATOS PRIMARIOS.....	35
ENTREVISTA.....	35
ENCUESTA	35
CAPÍTULO III: TERCERA ETAPA.....	37
3. DIFUSIÓN DE RESULTADOS.....	37
3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	37
3.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA	38
POBLACIÓN	38
MUESTRA	38
3.3 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
3.4 ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS.....	40
1.- ¿USTED HA PARTICIPADO EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?	40
ANÁLISIS	41

2.	¿USTED LE GUSTARÍA PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?	41
	ANÁLISIS	42
3.	¿CREES QUE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ES IMPORTANTE DENTRO DE LA FORMACIÓN DE UN POLICÍA?.....	42
	ANÁLISIS	43
4.	¿CREES QUE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA AYUDA EN LA CAPACIDAD DE UN POLICÍA PARA REALIZAR TAREAS EXIGENTES?	43
	ANÁLISIS	44
5.	¿CREES QUE UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA AYUDARÍA A REDUCIR LAS LESIONES EN EL TRABAJO POLICIAL?	44
	ANÁLISIS	45
6.	¿QUÉ FRECUENCIA ASISTES AL GIMNASIO POR MOTIVACIÓN PROPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS BRAZOS?	45
	ANÁLISIS	46
7.	¿DEDICAS TIEMPO A UN ENTRENAMIENTO DE FORTALECIMIENTO DE BRAZOS EN TUS MOMENTOS LIBRES?	46
	ANÁLISIS	47
8.	¿CREES QUE EL FORTALECIMIENTO DE BRAZOS PARA LOS SEÑORES POLICÍAS ES IMPORTANTE EN LOS PROCEDIMIENTOS O SITUACIONES DE CONFRONTACIÓN?	47

ANÁLISIS	48
9. ¿CREES QUE UN FORTALECIMIENTO DE BRAZOS HAGA DIFERENCIA EN LA CAPACIDAD DE DEFENDER LA VIDA DEL MISMO Y LA DE TERCEROS?	48
ANÁLISIS	49
10. ¿PODRÍA EL ENTRENAMIENTO DE BRAZOS MARCAR LA RAPIDEZ PARA LA MANIPULACIÓN DEL ARMA?	49
ANÁLISIS	50
3.5 VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD Y BENEFICIARIOS DIRECTOS: ..	50
CAPÍTULO 4	52
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES	54
BIBLIOGRAFÍA	55
ANEXOS	58
ANEXO I : FORMATO DE ENCUESTA CON DATOS PERSONALES	58
ANEXO II : FORMATO DE PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENCUESTA	59
ANEXO III: FOTOGRAFIA TOMA DE ENCUESTA A LOS SERVIDORES POLICIALES	62
PRUEBA DE DIAGNOSTICO	62
ANEXO IV: FOTOGRAFIA DE ACTIVIDAD FISICA DE LOS SERVIDORES POLICIALES	62
PREPARACIÓN:	62

ANEXO V: FOTOGRAFIA DE EJERCICIO DE BATERIA EN BRAZO EN LOS SERVIDORES POLICIALES	63
CALENTAMIENTO:	63
ANEXO VI: FOTOGRAFIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL FORTALECIMIENTO EN BRAZOS DE LOS SERVIDORES POLICIALES	64
TRABAJO ESPECÍFICO FORTALECIMIENTO EN BRAZOS:	64
ANEXO VII: FOTOGRAFIA DE CIRCUITOS COMPLEMENTARIOS FISICOS EN BRAZOS	65
CIRCUITOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS:	65
ANEXO VIII: FOTOGRAFIA DEL TEST DE EVALUACION EN DOMINADAS DE LOS SERVIDORES POLICIALES DIRECTIVOS	66
TEST DE EVALUACIÓN DOMINADAS:	66
ANEXO IX: FOTOGRAFIA DE LA ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA	67
VUELTA A LA CALMA	67
ANEXO V: FOTOGRAFIA CULMINACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE LOS SERVIDORES POLICIALES DIRECTIVOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE LA POLICIA	68
CULMINACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	68

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Modelo Simplificado de los Componentes de la Capacidad de Rendimiento Deportivo	17
Tabla 2: Puntuación en Hombres en Ejercicios Dominadas.....	20
Tabla 3: Puntuación en Mujeres en Ejercicios Dominadas	21
Tabla 4: Preguntas de la Encuesta entrenamiento deportivo	35
Tabla 5: Usted ha participado en un programa de entrenamiento deportivo	40
Tabla 6: Usted le gustaría participar en un programa de entrenamiento deportivo	41
Tabla 7: ¿Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía?	42
Tabla 8 ¿Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes?	43
Tabla 9 ¿Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial?	44
Tabla 10: ¿Qué frecuencia asistes al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos? .	45
Tabla 11¿Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres?	46
Tabla 12 ¿Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación?	47
Tabla 13 ¿Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros?	48
Tabla 14: Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma?	49

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Usted ha participado en un programa de entrenamiento deportivo	41
Gráfico 2: Usted le gustaría participar en un Programa de Entrenamiento Deportivo	42
Gráfico 3: ¿Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía?	43
Gráfico 4 ¿Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes?	44
Gráfico 5 ¿Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial?	45
Gráfico 6: ¿Qué frecuencia asistes al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos?	46
Gráfico 7¿Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres?	47
Gráfico 8 ¿Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación?	48
Gráfico 9: ¿Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros?	49
Gráfico 10: Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma?	50
Gráfico 11: Toma de Encuesta de los servidores policiales.	62
Gráfico 12: Preparación de la actividad física de los servidores policiales.	63
Gráfico 13: Calentamiento en realización de ejercicios en batería de brazos de los servidores policiales.	64
Gráfico 14: Actividad física en el fortalecimiento de brazos en los servidores policiales.	65
Gráfico 15: Circuitos complementarios de los servidores policiales	66
Gráfico 16: Test Dominada de los servidores policiales Directivos.....	67
Gráfico 17: Actividad física Enfriamiento o Vuelta a la calma en los servidores policiales.	67
Gráfico 18: Culminación de entrenamiento de los servidores policiales directivos del tercer año.	69

INFORMACIÓN GENERAL

CONTEXTUALIZACIÓN DEL TEMA.

Este trabajo investigativo de Batería de ejercicio de fortalecimiento de brazos se refiere el término **“BATERÍA DE BRAZOS”** a pruebas físicas de resistencia, fuerza que permiten evaluar las capacidades de cada aspirante del tercer año de la policía, este estudio se basa en tomar pruebas de ejercicios como flexiones en uso barras conocidas como “dominadas”, pruebas de suspensión de barras que ayudan a mantener un equilibrio corporal mediante la suspensión en un tiempo establecido.

El objetivo de estudio investigativo en este tema Batería de ejercicios de fortalecimiento de brazos para las pruebas físicas de los señores aspirantes policiales directivos del tercer año de la Escuela Superior de Policía Alberto Enríquez Gallo, se basa en implementar técnicas con habilidades deportivas como: coordinación, flexibilidad, equilibrio, precisión, agarre y resistencia en movimientos específicos.

Este trabajo de titulación tiene como objetivo principal que los señores aspirantes policiales Directivos del tercer año de la Escuela Superior de la Policía en formación para pasar al cuarto año y posterior ser suboficiales de acuerdo a la escala de ascensos de la policía, que permite brindar conocimientos especializados en diferentes campos y áreas de la policía dentro de su trabajo para ayudar a la comunidad en brindarles seguridad ante la crisis delincriminal que existe en nuestra jurisdicción y país .

La población de estudio de aspirantes policiales directivos del tercer año entre 20 a 25 años de edad que reciben su formación de preparación dentro de la Escuela Superior de Policía, de este Distrito, al Norte de Quito, Sector Pusuquí, Ubicado en la Avenida Manuel Córdova Galarza, que tiene una población total o universo de señores aspirantes policiales directivos de tercer año es de mil cien personas oficiales (1.100).

Este análisis se implementó en un estudio de treinta (30) aspirantes policiales directivos que representa la población de muestreo aleatorio, por lo cual se desarrolla este trabajo metodológico.

CAPÍTULO I: PRIMERA ETAPA

1 INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE ESTUDIO

Este trabajo investigativo se basa en el objetivo de diseñar un programa de entrenamiento de fuerza específica para el desarrollo muscular de los brazos, dirigido a los servidores policiales de la Escuela Superior de Policía durante periodo académico 2025.

Proporcionar una formación integral con valores académicos, dirigida por instructores con vocación y entrega de enseñanza personalizada a cada cadete que serán los aspirantes a Servidores Policiales Directivos, entre 20 a 25 años con el fin de lograr tener un buen estado de salud optimo, mejore su calidad de vida, teniendo agilidades para su rendimiento óptimo, fuerza muscular, peso corporal saludable que es fundamental para actuar en situaciones extremas que tengamos que correr ante un siniestro por robo, delincuencia entre otras causas.

Diagnosticar sus particularidades permite establecer a futuro acciones que tributen al perfeccionamiento del proceso de preparación policial (Flores Moreira, 2021)

Este programa es importante para la actividad física de fuerza específica en los brazos; brinde a los cadetes desarrollar huesos fuertes, que proteja las articulaciones, ligamentos, tendones de lesiones por caídas implementado en el entrenamiento deportivo cotidiano para levantar pesas, pruebas de lagartijas, flexión de brazos, planchas, sentadillas entre otras diferentes actividades que tienen que realizarse en los procedimientos Policiales, que requiere mayor esfuerzo Físico de esta zona muscular para dominar las técnicas de combate con armamentos.

Finalmente se pretende optimizar el rendimiento físico individual de cada participante, facilitando un entrenamiento estructurado y adaptado a sus necesidades laborales al servicio policial que permita tener condiciones físicas de los cadetes y se evalúa la efectividad del programa implementado por diferentes actividades deportivas tales como:

- Progresión (cargas de entrenamiento y desarrollo del mismo).
- Especificidad (La capacidad Física del cuerpo durante la actividad realizada).

- Individualización (Cada uno de los señores Cadetes, para alcanzar su máximo potencial)

1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio de factibilidad se suscitará al norte de la ciudad de Quito. Por consiguiente, se delimita la investigación.

- **País:** Ecuador
- **Región:** Sierra
- **Provincia:** Pichincha
- **Ciudad:** Quito
- **Campo:** Institución Policial (Escuela Superior De Policía)
- **Sector:** Pusuquí
- **Parroquia:** Pomasqui
- **Tiempo:** Período mayo 2025 – septiembre 2025

2 PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

- FORMULACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cómo influye un programa de entrenamiento de fuerza diseñado específicamente para el desarrollo de los brazos en el rendimiento físico de los servidores policiales Directivos del tercer año, entre las edades comprendidas de 20 a 25 años que están dentro de la Escuela Superior de Policía en el periodo académico de mayo a septiembre del 2025?

La falta de actividad física dentro de los servidores policiales Directivos del tercer año de la Escuela Superior de Policía, presentan carencia o complejidad para el deporte debido al poco entrenamiento físico que perjudican su salud, en aparición de comorbilidades de base tales como sedentarismo, obesidad mórbida, fatiga crónica y enfermedades crónicas no transmisibles que repercuten la calidez de vida de cada persona dentro del ámbito laboral.

Motivo que debe ser impulsado en la formación profesional y académica dentro de la instrucción policial, incentivar a su personal a tener una condición física optima y apropiada; debido a la sobrecarga laboral dentro de las competencias del área administrativa por cambios de horarios de trabajo impiden que asistan su personal con regularidad dentro de la institución a participar del entrenamiento deportivo que ayuda a fortalecer los huesos , músculos entre otras funciones indispensables para su trabajo.

2.1 ANÁLISIS DE LAS DEBILIDADES

- Los servidores policiales Directivos del tercer año que están dentro de la institución motivados en su desempeño profesional presentan dificultades dentro de su entorno para el entrenamiento físico diario, sobrecarga de fuerza muscular, ejercicios competitivos, flexiones de barra, las pesas como el prest de banca entre otros.
- Desarrollar un mal hábito de alimentación de parte de los estudiantes servidores policiales del tercer año dentro de la Escuela Superior de Policía, debido a que no consumen alimentos saludables ricos en proteínas; sino excesos de carbohidratos y dulces como comidas chatarras que hacen tener problemas de salud como obesidad mórbida sin falta de entrenamiento físico por causa del ritmo de vida y sedentarismo de los profesionales.
- Falta de interés en los entrenamientos deportivos de parte de los señores policiales Directivos del tercer año, que deben someterse bajo tensión, rigor físico y son elementos cruciales para su desarrollo muscular donde a veces no se cumplen los objetivos planteados que son determinantes dentro de su formación profesional en la Policía para pasar el año académico y posterior ascender a suboficiales de la policía.
- La Escuela Superior de la Policía, el área administrativa debe brindar recursos económicos que se inviertan en el área de Docencia y equipos tecnológicos para al entrenamiento deportivo que es un privilegio de la institución para la comunidad y su población.

2.2 ANÁLISIS DE LAS AMENAZAS

- Falta de cumplimiento en el desarrollo de las actividades física del entrenamiento de fuerzas en los diferentes programas de estudio para el fortalecimiento y desarrollo muscular de los brazos como son: Estrés, sobrecarga física, y falta de interés de parte de los señores cadetes.
- Al abordar las debilidades y amenazas identificadas y aprovechar las fortalezas y oportunidades, se puede garantizar una preparación más completa y efectiva; donde la clave está en un enfoque integral que combine entrenamiento físico, nutrición, motivación y manejo del estrés, asegurando así que los cadetes estén mejor preparados para enfrentar las exigencias físicas y operativas de su carrera.
- La falta de recursos económicos dentro de la institución policial para contratar personal calificado al área de docencia que guíe y de Entrenamiento Deportivo diario.

3 OBJETIVOS GENERALES

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Implementar métodos de Batería de ejercicios en entrenamiento de fuerza específica, pruebas que evalúen el desarrollo muscular de los brazos en los Servidores Policiales Directivos del tercer año de la Escuela Superior de la Policía en Quito, donde se implemente parámetros con habilidades, destrezas técnicas y capacidades motrices para su cumplimiento al beneficio de la población comunitaria del país y su región.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aplicar la batería de ejercicios de entrenamiento ajustado a las necesidades identificadas dentro de la valoración diagnóstica de fuerza muscular de los brazos
- Evaluar la metodología y aplicación de las pruebas físicas y sus capacidades de fuerza en batería de brazos de los servidores policiales del tercer año a través de análisis del entrenamiento deportivo individual de cada uno de los servidores
- Seleccionar la batería de ejercicios (suspensión de la Barra) de entrenamiento de los servidores policiales del tercer año de la policía para mejorar fuerza las sesiones prácticas estructuradas, asegurando la correcta ejecución técnica de los ejercicios realizados.
- Mejorar fortalecimiento de fuerza muscular en brazos a través de los ajustes progresivos en función al rendimiento físico corporal y de su salud.
- Determinar escalas de ejercicios físicos de brazo en base a la creación de una tabla referencial dentro de la institución policial.

4 ANTECEDENTES

- Reglamento General Ley del Deporte, Educación Física y Recreación: Registro Oficial Suplemento 268 del 17 de agosto del 2020. No 1117.
- Registro Oficial Órgano de la República del Ecuador del Ministerio del Interior de fecha 12 de abril del 2024 “MDI-DMI-2024-0035-ACUERDO Expídase el Reglamento de Régimen Interno de los Centros de Formación Policial.
- Registro Oficial Órgano de la República del Ecuador del Ministerio del Interior de fecha 9 de julio del 2025 “ACUERDO Nro. MDI-DMI-2025-0075-ACUERDO Se expide el Reglamento de Carrera Profesional de la Policía Nacional.
- Publicación Salter “Blog Hogar” Ejercicio para fortalecer los brazos: rutinas y equipamiento recomendado fecha publicación 18 de febrero del 2025
- Organización Mundial de la Salud (OMS) “Actividad Fisca” publicado 26 de junio 2024
- Publicación PARTENON “Blog Policía Local” Preparación Física para policías. ¿por qué es importante? De fecha 26 de abril del 2023.
- Guía de Apoyo de docencia mediante la Matriz de Seguimiento al Syllabus.
- Matriz de Seguimiento al Syllabus por parte de Policía Nacional del Ecuador Escuela Superior “Gral., Alberto Enríquez Gallo, eje de formación policial del 23 de abril 2020
- La Policía Nacional del Ecuador en conjunto con la Dirección Nacional de Educación implementan Malla Académica del Eje Policial, Quito, 26 de marzo del 2022, información documental de la biblioteca.
- Pruebas físicas de la Policía Nacional 2023.
- Publicación de Euroinnova International Online Education “Tipos de acondicionamiento físico” fecha 5 de diciembre del 2024.
- Publicación Runner's World, 2023, “8 ejercicios para entrenar la fuerza de los brazos y ganar

potencia al correr” 14 junio2023.

- ▲ Publicación Garmin Blog, 2023” Ejercicios para fortalecer los brazos” 27 de noviembre 2023
- ▲ Publicación BLOG EFAD, 2020, Actividad Física y Salud” Los 4 mejores ejercicios para fortalecer los brazos” 7 de Mayo2020.
- ▲ Publicación Lenis “Fitpeople” Pruebas de dominadas: ¿en que consiste? Del 30 de mayo del 2023.
- ▲ Publicación Matt Murphy 2023 “Los 7 mejores ejercicios para fortalecer los brazos” 06 de enero de 2023.

5. MARCO REFERENCIAL

De acuerdo a la **Base legal para las pruebas físicas de la Policía Nacional de la República del Ecuador** a través del **Reglamento General Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación Del Decreto Ejecutivo 1117 Registro Oficial Suplementario 268 De 17 Agosto Del 2020** indica: Que el **ARTICULO 381** de la **Constitución de la República del Ecuador** dispone que el Estado protegerá, promoverá y coordinara la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas: impulsara el acceso masivo al deporte y a las actividades deportistas a nivel formativo . barrial y parroquial; auspiciara la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales. que incluyen juegos Olímpicos y Paraolímpicos y fomentara la participación a las personas con discapacidad (GARCES", 2020)

De Acuerdo Al Registro Oficial – Suplemento N° 538 De 12 De abril Del 2024

Expedir el REGLAMENTO DE RÉGIMEN DE LOS CENTROS DE FORMACIÓN POLICIAL En el **CAPITULO II NIVELES DE GESTIÓN**

Art 3. Los centros de formación policial tienen los siguientes niveles de gestión:

1. Nivel Directivo
2. Nivel Asesor
3. Nivel Administrativo y
4. Nivel Operativo

Art 4. El nivel Directivo organiza y administra los recursos, controla el normal desenvolvimiento de los otros niveles, establece las políticas de acción y mantiene la permanente coordinación con los organismos superiores institucionales y externos, está conformado por:

1. Dirección de la Escuela
2. Consejo Directivo
3. Subdirección de la escuela

Dentro del **Capítulo III DEFINICIONES** cita lo siguiente: **Art.8 Definiciones.** - Las palabras empleadas en el presente reglamento se entenderán en su sentido natural y obvio, según el uso general de las

mismas; sin embargo, las que a continuación se detallan, se entenderán de acuerdo con su definición para efectos de aplicación de este reglamento.

Aspirante. - Aspirante a servidor policial técnico operativo, cuya formación se desarrollará en las diferentes Escuelas de Formación Policial a nivel nacional.

Cadete. - Aspirante a servidor policial directivo, cuya formación se desarrollará en la Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”.

LIBRO I. LA ESCUELA SUPERIOR DE POLICÍA “GRAL. ALBERTO ENRÍQUEZ GALLO”, TÍTULO I DEFINICIÓN

Y MISIÓN; cita lo siguiente en el **Art. 9. Definición.** - La Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, es el centro educativo en el que se forman los aspirantes a servidores policiales directivos, donde se imparte instrucción policial, académicas, física y doctrinaria para el ejercicio de la profesión policial, tiene su sede en la ciudad de Quito, Distrito Metropolitano y depende orgánicamente de la Dirección Nacional de Educación de la Policía Nacional.

La Escuela Superior de Policía “Gral. Alberto Enríquez Gallo”, tiene el carácter de Centro de Educación Policial Superior. Su funcionamiento se sujeta a las disposiciones del presente reglamento y el ordenamiento jurídico de la institución policial.

Art. 10 Misión. - Educar a los aspirantes a subtenientes de policía, basados en los principios y valores de la doctrina policial, alcanzando competencias profesionales, para cumplir con las exigencias institucionales y la sociedad.

Capítulo III DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Art 44. Jefe Del Departamento De Educación Física. - Servidor policial directivo designado de acuerdo al perfil que determine el Manual de Cargos y Funciones, responsable de desarrollar las capacidades y condiciones físicas de los servidores policiales y cadetes de la Escuela de acuerdo a las exigencias, estándares de calidad y requerimientos institucionales.

LIBRO II. ESCUELA DE FORMACIÓN POLICIAL – TÍTULO I DEFINICIÓN Y MISIÓN

Art 66 Definición. - Las Escuelas de Formación Policial son los centros educativos en los que se forman los aspirantes a servidores policiales técnicos operativos, a cuyo efecto imparten instrucción académica, moral, ética y física para el ejercicio de la profesión policial, funcionan a nivel nacional y dependen orgánicamente de la Dirección Nacional de Educación de la Policía Nacional.

En cumplimiento a los requisitos legales y reglamentarios, se podrán crear escuelas de formación de servidores policiales técnicos operativos en otras ciudades de acuerdo a las necesidades y requerimientos institucionales

Las Escuelas de Formación Policial para servidores policiales técnicos operativos tiene el carácter de centro de educación policial superior, su funcionamiento se sujeta a las disposiciones del presente reglamento y al ordenamiento jurídico de la Institución Policial.

Art. 67 Misión. - Formar a los aspirantes a servidores policiales técnicos operativos, con una educación integral basada en seguridad ciudadanía y orden público.

TÍTULO V NIVEL OPERATIVO: CAPÍTULO I DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN ACADÉMICA

Art 91. Jefe del Departamento Formación Académica. - Servidor policial directivo designado de acuerdo al perfil que determine el Manual de Cargos y Funciones, responsable de liderar, gestionar, planificar y coordinar la formación académica de los aspirantes de la Escuela de Formación con una institución de educación superior. (MINISTERIO DEL INTERIOR, 2024)

Marco Institucional Policía Nacional Del Ecuador

A través del ***Boletín No 551*** del 12 de marzo del 2025. Quito, Ecuador. - La Policía Nacional conmemora sus 87 años de profesionalización y 179 años de institucionalización. El presidente de la República, Daniel Noboa Azín, acompañó a la ceremonia de graduación de 299 servidores policiales directivos. El acto se realizó en la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”, en el norte de Quito.

Las y los policías recibieron un riguroso entrenamiento técnico, especializado y táctico en manejo de armas y otras áreas, preparándolos para enfrentar el crimen organizado: “Ustedes llevarán con honor un legado de sacrificio y de honestidad. No se dejen tentar de los enemigos del país, que busquen corromper su corazón. Jamás traicionen la confianza que hoy depositan en ustedes sus familias, sus compañeros y su gobierno”. (“...”) El comandante General de la Policía Nacional, Víctor Hugo Zarate, menciona que el llamado vocacional de los servidores policiales los compromete a “hacer brillar el nombre de la institución, lo que los legitimara como verdaderos caballeros y damas de la paz al servicio de la justicia, la ley y el orden “. Agrego que, aunque los enemigos quieren hacerlos retroceder, en medio del momento más complejo que vive el país, la Policía garantizara el valor y la valentía para defender a la ciudadanía (ECUADOR, 2025)

De Acuerdo Al Registro Oficial Tercer Suplemento N° 77 Del Acuerdo N°. MDI-DMI-2025-0075-Acuerdo Se Expide El Reglamento De Carrera Profesional De La Policía Nacional, De Fecha 9 De Julio 2025 El Sr. John Reimberg Oviedo Ministerio Interior Considerando:

Que, el artículo 158 de la Constitución de la República del Ecuador establece que la Policía Nacional es una institución de protección de los derechos, libertades y garantías de los ciudadanos: que la protección interna y el mantenimiento del orden público son funciones privativas del Estado y responsabilidad de la Policía Nacional; que las servidoras y servidores de la Policía Nacional se formaran bajo los fundamentos de la democracia y de los derechos humanos y respetaran la dignidad y los derechos de las personas sin discriminación alguna y con apego irrestricto al ordenamiento jurídico.

Que, el artículo 1 del Código Orgánico de las Entidades de Seguridad Ciudadana y Orden Público determina que el objeto del Código es regular la organización, funcionamiento institución, regímenes de carrera profesional y administrativos- disciplinario del personal de las entidades de seguridad ciudadana y orden público, con fundamentos en los derechos, garantías y principios establecidos en la Constitución de la República del Ecuador.

Que, el artículo 118 del Reglamento Académico indica que las carreras de formación militar y policial que pertenecen al campo de servicios de seguridad; por su formación especial, además de las normas generales contenidos en el presente Reglamento, se deberá considerar las particularidades necesarias para su proceso formativo. El CES podrá emitir la normativa necesaria para el efecto. Lo demás, en el marco de la autonomía responsable, será normado por la propia IES.

Que, mediante Acuerdo Ministerial N° 0556 de fecha 13 de Noviembre de 2020, se expidió el Reglamento de Carrera Profesional para los servidores de la Policía Nacional.

Que, mediante Acuerdo Ministerial N° 0563 de fecha 16 de noviembre de 2020, se expidió la reforma al Reglamento de Carrera Profesional para los Servidores de la Policía Nacional.

Que, mediante Acuerdo Ministerial N° 0154 de fecha 22 de noviembre de 2023, se expidió el Reglamento Sustitutivo al Reglamento de Carrera Profesional para los Servidores de la Policía Nacional. (Reimberg, 2025)

De acuerdo Expedir el Reglamento de Carrera Profesional de la Policía Nacional, Título Preliminar Generalidades: Capítulo I ámbito, Finalidad y Definiciones

Artículo 3.- Definiciones. - Para efectos del presente reglamento, se entenderá por:

1.- Acondicionamiento físico: Es el proceso sistemático orientado al desarrollo de las capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) que requiere el servidor policial para el cumplimiento de sus funciones.

2.- Acreditación: Es el proceso llevado a cabo con el fin de otorgar una validación que garantice la calidad educativa de una institución o de un programa educativo, respecto de estándares y criterios establecidos previamente.

7.- Alumno Policial: Es el servidor policial quien luego de un o proceso de postulación y selección cumple los requisitos de ingreso para cursar estudios de programas de capacitación profesional y/o especialización académicas, nacionales e internacionales.

Se considera alumno policial al personal policial que, con autorización o permisos de estudios debidamente autorizados, cubra costos de matrícula, colegiatura u otros que no se encuentren incluidos en la oferta académica, con sus propios recursos económicos.

14.-Capacitación: La capacitación consiste en una serie de actividades planeadas y basadas en las necesidades de la institución, que se orientan hacia un camino un cambio e intercambio de conocimientos, experiencias, habilidades y aptitudes de los servidores policiales que les permitan desarrollar sus actividades de manera eficiente.

22.- Currículo educativo: Es un instrumento de planificación y control del proceso educativo que permite la transferencia de conocimientos, de acuerdo con una organización específica, que desarrolla competencias, haciendo posible que los recursos, la enseñanza y la relación con el puesto ocupacional se concreten y se resuelvan problemas reales y contextualizados

23.- Cursos de ascenso: Es la capacitación profesional policial aprobada por la Dirección Nacional de Educación ejecutada anualmente por la Academia de Estudios Estratégicos y Centro de Capacitación de la Policía Nacional a través de programas académicos enfocados en desarrollar y fortalecer las competencias, habilidades, destrezas, valores y conocimientos técnicos de los servidores policiales, de acuerdo con el nivel de gestión, rol, grado y cargo. Estos programas se desarrollarán en cualquiera de las modalidades de estudio. (Reimberg, 2025)

Capítulo II Carrera Profesional Policial

Artículo 4.- Plan de carrera profesional policial.- Es una herramienta estratégica de gestión de talento humano, que establece de manera secuencial el desarrollo de la carrera policial, alineado a su trayectoria profesional dentro de la especialización policial, desde el ingreso hasta su cesación en la institución, con base de las competencias establecidas dentro de los perfiles, con sujeción a los lineamientos otorgados por el ente rector de seguridad ciudadana, protección interna y orden público, con altos estándares de calidad de servicio a la ciudadanía, en cumplimiento de la misión constitucional. Su diseño se realizará de acuerdo con la proyección de planes de carrera individual en los diferentes componentes y subsistemas.

TÍTULO II Capacitación y Especialización: Capítulo I Generalidades

Artículo 12.- Capacitación profesional policial.- Es el conjunto de procesos y actividades académicas planificadas y sistemáticas que buscan desarrollar y fortalecer las competencias, habilidades, destrezas, valores y conocimientos técnicos de los servidores policiales, a través de los programas académicos contemplados para el desarrollo de los cursos de ascenso, de acuerdo con el nivel de gestión, rol, grado y cargo, con el fin de mejorar su desempeño y garantizar una gestión eficiente y eficaz de la seguridad ciudadana, protección interna y orden público, a fin garantizar el libre ejercicio de los derechos fundamentales, acorde a la misión constitucional. (Reimberg, 2025)

5.1 MARCO TEÓRICO

Desde el punto de vista investigativo en el área de Salud en base a la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo define la **ACTIVIDAD FÍSICA** como " ...Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren consumir energía. (...) La actividad física, tanto moderada como intensa mejora la salud. (...) " Si la actividad física es beneficiosa para la salud y el bienestar, cuando no se practica aumenta el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT) y otros problemas de salud. Conjuntamente, la

inactividad física y los hábitos sedentarismo contribuyen a aumentar las ENT y suponen una carga para el sistema de salud. (OMS, 2024)

De acuerdo a la preparación física para policías, ¿porque es importante?

Se indica: Los policías deben hacer cumplir la ley y proteger a las personas en su comunidad. Por ello es importante que tenga preparación adecuada en la parte académica, técnica y física. En base al conocimiento habilidades técnicas son cruciales “**EL ASPECTO FÍSICO**”. en su lucha contra la delincuencia, los policías pueden llegar a vivir circunstancias realmente exigentes como correr, luchar y afrontar actividades prolongadas para cumplir con su deber y salvaguardar su integridad.

En base a mi experiencia profesional en el servicio policial, impartiendo docencia a los servidores policiales Directivos del tercer año dentro de la Escuela Superior de la Policía “Alberto Enrique Gallo”, de acuerdo a la malla curricular académica con directrices institucionales aprobadas por la Educación Superior y Dirección Nacional de Educación de la Policía Nacional, en su formación policial requieren entrenamientos deportivos con capacidad de dominio, carácter emocional para evitar estrés físico con conflictos dentro de sus actividades educativas policiales.

El término **Acondicionamiento Físico** es el desarrollo de cualidades y capacidades físicas del cuerpo humano mediante diversas rutinas de ejercicio; esto permite fortalecer la mente y mejora el funcionamiento del cuerpo. La fortaleza que se obtendrá por medio del entrenamiento preestablecido, implica tener un estilo de vida saludable con buenos hábitos alimenticios y las horas suficientes de sueño son las siguientes:

- **RESISTENCIA:** Es aquella que se gana por paciencia y dedicación a través de soportar la carga física que emplees durante más tiempo.
- **FUERZA:** A través del acondicionamiento físico el entrenamiento fortalece el cuerpo de una persona no solo de fuerza física, sino de mente.
- **FLEXOELASTICIDAD:** Se debe a flexibilidad muscular y elasticidad de las articulaciones para ejecutar los ejercicios que antes no lograban alcanzar.
- **VELOCIDAD:** A través de la resistencia se obtiene velocidad para poder movernos rápidamente en el sitio concreto.
- **COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO:** Es aquella que se relaciona con mayor estabilidad, que mejora los resultados obtenidos por fortalecimiento, coordinación y equilibrio. (Euroinnova International Online Education, 2024)

La perseverancia y constancia diaria de los servidores policiales directivos a la actividad física mediante el ejercicio se convertirá en una eficacia para mejorar nuestra salud mental, permitiendo reducir enfermedades tales como ansiedad, estrés, depresión, alteración de memoria cambios cognitivos en el pensamiento.

Planificación de entrenamiento para superar las exigencias:

Dentro de las normas institucionales dentro de la escuela de formación de la Policía el entrenamiento físico es vital para las operaciones dentro del trabajo en la comunidad s; a través de la constancia y disciplina diaria se imparte las siguientes reglas:

▲ **ENTRENAMIENTO DE INTERVALO:**

Para simular intensidad y recuperación que enfrenta el circuito de agilidad.

▲ **EJERCICIOS DE FUERZA FUNCIONAL:**

Implica movimientos naturales y útiles para labor policial

▲ **SESIONES DE CARRERA PROGRESIVA Y CONTINUA:**

Aumenta tu capacidad aeróbica sin que te quedes estancado.

▲ **ROUTINAS DE FLEXIBILIDAD Y PREVENCIÓN:**

Mantiene tus músculos y articulaciones en óptimas condiciones y evita lesiones

La clave está en una sinergia balanceada entre resistencia y fuerza, lo que permite mantener un rendimiento optimo durante largo tiempo sin fatigarse (Post, 2025)

Lo importante en un entrenamiento deportivo de progresión controlada como regla de oro es poder adaptarse al ritmo de evolución de ejercitar el cuerpo a través de intervalos tales como (..) **“aumentando la intensidad y duración de manera gradual para evitar lesiones y asegurar ganancias continuas en la potencia muscular”**. (Post, 2025)

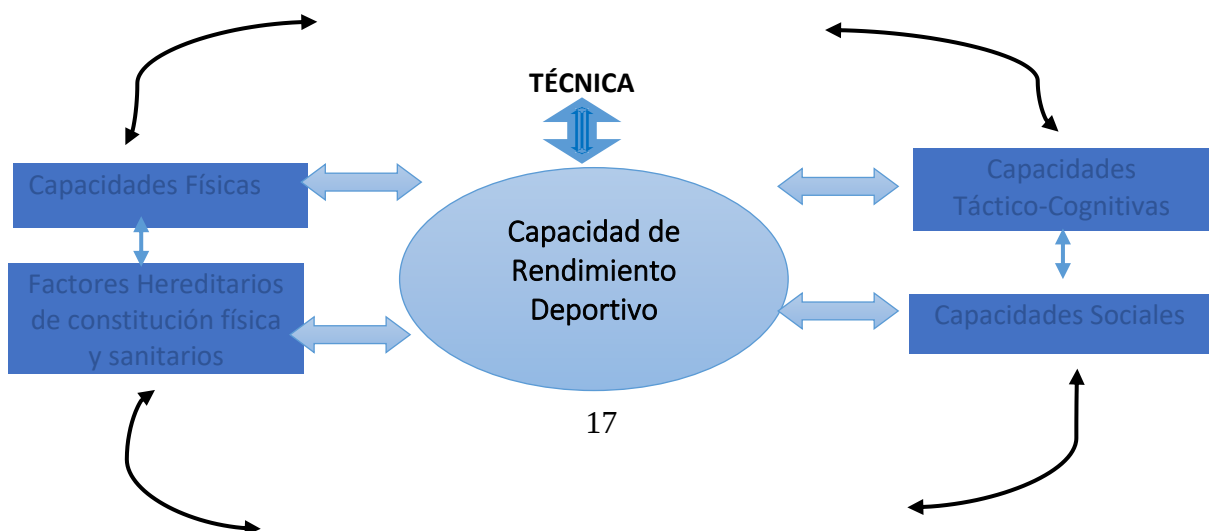
Dentro de la Malla Curricular del eje policial se imparte materias tales como:

▲ **BASE TEÓRICA:** Los servidores policiales directivos del tercer año estudian las capacidades físicas, importancia del acondicionamiento y preparación física general que permite tener entrenamientos con criterios técnicos, dirección de calentamiento vuelta a la cama y test para evaluar capacidades físicas.

▲ **PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL:** Los servidores policiales directivos del tercer año cumplen con una preparación acorde a, nivel académico en conocimientos de:

1. **FUERZA:** Fuerza Máxima, Fuerza – Resistencia, Fuerza Explosiva, Hipertrofia
 2. **RESISTENCIA:** Aeróbica, desarrollo el límite anaerobio y afinación del potencial motor y técnico
 3. **FLEXIBILIDAD:** Estática y Dinámica
 4. **CAPACIDADES COORDINATIVAS:** Consiste en equilibrio, acoplamiento y diferenciación.
- ▲ **PREPARACIÓN FÍSICA POLICIAL:** Los servidores policiales directivos de tercer año desarrollan habilidades y destrezas policiales para su desempeño laboral de actividades físicas con maderos, paso de la red marina, cabo vertical y cabos sucesivos (paso de mono) carrera continua en formación de orden cerrado (bloque)
- ▲ **PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL:** Se imparte conocimientos técnicos tratados en clase, también suma actividades de su desarrollo de capacidades físicas de manera planificada en su desempeño.

Tabla 1.- Modelo Simplificado de los Componentes de la Capacidad de Rendimiento Deportivo



Referencia bibliográfica: (Weineck, 2020)

5.1.1 COMO DEBE SER EL ENTRENAMIENTO DE UN POLICÍA

Los servidores policiales directivos deben recibir instrucciones estrictas, para mantenerse en forma y estar listos a situaciones complicadas y exigentes, que actúen en respuesta rápida ante las necesidades hay que mantener la calma bajo presión física, cuando tu resistencia marque la diferencia en una operación, tu **Condiciones Físicas** entrenamiento previo será lo que te permita **Fuerza** Velocidad Resistencia Flexibilidad cumplir tu misión. (Post, 2025)

Las exigencias físicas que tiene un servicio policial directivo, implican tener equilibrio para el efecto de rapidez, agilidad, potencia y capacidad cardiovascular. (Post, 2025)

(...) Su entrenamiento deberá adoptarse a las necesidades servidores policiales que tenga en su vida diaria como agente de la ley. Así algunas áreas claves tenemos:

Fuerza y Resistencia:

Con respecto a la batería de brazos se implica levantar pesas, ejercicios de carreras

Ejercicios propioceptivos:

Esto nos permite mejorar agilidad, coordinación y equilibrio, reducir el riesgo de lesiones e incrementar propiocepción como en el caso zancadas verticales, sentadillas con o sin pesas.

Entrenamiento de habilidades específicas:

Se basa en tener un plan de entreno con ejercicios relacionados al trabajo como saltar, técnicas de defensa a mano vacía. (PARTENON, 2023)

Calentamiento y estiramiento: el escudo protector:

Esta técnica es indispensable en el deporte policial y en la rutina diaria se usa para calentar y estirar los músculos, tendones y articulaciones para el esfuerzo a la marcha intensa que son sometidos.

Este programa de calentamiento físico se basa mediante las siguientes técnicas:

- 1) Movilidad articular para activar cada zona del cuerpo
- 2) Ejercicios dinámicos que despiertan tus reflejos y capacidad motora
- 3) Estiramientos suaves que mejoran tu flexibilidad y reduzca la rigidez (Post, 2025)

La duración de entrenamiento por calentamiento en el ejercicio se da entre 10 a 30 minutos

Además, las sesiones de entrenamiento con lo que es parte más exigente y precisa de una planificación y periodización exhaustiva (volumen, intensidad y densidad)

5.1.2 QUE PRUEBAS FÍSICAS DEBEN SUPERAR LOS ASPIRANTES A POLICÍAS.

En las pruebas físicas que son sometidos los servidores policiales consisten en tres ejercicios diferentes que se obtiene en cada uno de ellos una puntuación de 0 a 10 puntos, que se considera que están aptos y pasan a la siguiente fase con una puntuación mínima de 5 puntos.

- ⬆ CIRCUITO DE AGILIDAD:
- ⬆ DOMINADAS Y SUSPENSIÓN
- ⬆ PRUEBA DE CARRERA

Dominadas y Suspensión

Este ejercicio se basa en superar las pruebas físicas de oposición a policía es diferentes en hombres y mujeres.

⬆ HOMBRES:

Se realizan dominadas con palmas al frente. Para que sean validases necesario asomar la barbilla por encima de la barba y posterior extender los brazos totalmente.

No se permite el balanceo del cuerpo, ni apoyarse con movimientos de piernas. El puntaje debe superar las 4 repeticiones.

▲ **MUJERES:**

A través del ejercicio dominadas que practican se lleva a cabo ejercicio de suspensión. Esto implica mayor tiempo con brazo extendidos, las palmas de las manos hacia atrás, las piernas extendidas en su totalidad y la barbilla por encima de barra, pero sin tocarla. **En este caso, de 0" a 35" equivaldría a un 0, por lo que es una marca a superar.** (PARTENON, 2023)

Dominadas de Barras

Este ejercicio implica colocarse el servidor policial en posición dorsal o pronación manos separadas, nomás del ancho de hombros, piernas se pueden doblar a 90° pero no se permite el balance de piernas o tronco.

La barbilla debe superar la horizontal de la barra para que la dominada sea contabilizada. Se califica mediante una buena puntuación, los cadetes policiales deben realizar el mayor número de repeticiones. El mismo solo cuenta con un intento y el estudiante debe estar concentrado en la actividad física de la técnica y lograr el estudio. (Lenis, 2023)

Tabla 2: Puntuación en Hombres en Ejercicios Dominadas

DOMINADAS:	PUNTOS.
0-3 dominadas:	0 puntos.
4 dominadas:	1 puntos
5 dominadas	2 puntos
6 dominadas	3 puntos
7 dominadas	4 puntos
8 dominadas	5 puntos
9 dominadas	6 puntos
10 dominadas	7 puntos

12 dominadas	8 puntos
14 dominadas	9 puntos
17 dominadas	10 puntos

Fuentes Bibliográficas: (Lenis, 2023)

Tabla 3: Puntuación en Mujeres en Ejercicios Dominadas

DOMINADAS:	PUNTOS.
0-21 segundos:	0 puntos.
22-26 segundos:	1 puntos
27-31 segundos:	2 puntos
32-36 segundos:	3 puntos
37-43 segundos:	4 puntos
44-51 segundos:	5 puntos
52-60 segundos:	6 puntos
61-70 segundos:	7 puntos
71-82 segundos:	8 puntos
83-94 segundos:	9 puntos
95 o más segundos:	10 puntos

Fuentes Bibliográficas: (Lenis, 2023)

Pruebas de dominadas en fisioterapia

Estas pruebas existen en los servidores policiales para el orden terapéutico, este tipo de pruebas se realizan para determinan las condiciones del paciente en cuanto a la fuerza de brazos y torso. También sirve para evaluar los antebrazos, las muñecas y los brazos. (Lenis, 2023)

Flexiones y Dominadas:

Se basa en fuerza en espalda, pecho y brazos, útiles para maniobras de control y levantamientos. (Post, 2025)



5.1.3 EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS BRAZOS

Los servidores policiales directivos desarrollan entrenamiento para fortalecer los brazos fuertes y tonificados no solo mejoran a estética, sino también son importantes para la fuerza funcional y rendimiento deportivo. Entrenar correctamente los brazos es fundamental realizar ejercicios rutinarios específicos que mejoran su rendimiento muscular permiten adquirir fuerza, resistencia y tonicidad.

Para fortalecer los brazos en las extremidades superiores en conjunto a la articulación se dividen en dos grupos:

- ▲ **FLEXORES:** Comprenden el Bíceps braquial, el toracobraquial y el braquial están situados en la parte anterior del humero:
 - Tumbarse boca abajo, colocar los brazos al costado y subir el cuerpo apoyándose puntas de los pies y dejando la carga de peso sobre los brazos.
- ▲ **EXTENSORES:** Son aquellos antagonistas de los flexores, están representados por el tríceps, situado en la parte posterior del humero y dividiendo en tres denominadas cabeza larga, medial y lateral. (World, 2023)

Ejercicios para Superar el Peso Corporal

Entre los ejercicios que más se utilizan en el entrenamiento deportivo a los servidores policiales son los siguientes:

- ✦ CUCLILLAS CON UNA A DOS PIERNAS
- ✦ SALTOS DE ALTURA O LONGITUD
- ✦ FRACCIONES DE TIEMPO
- ✦ PLANCHAS
- ✦ ABDOMINALES
- ✦ ESCALAMIENTO DE SOGAS
- ✦ CARRERA EN PLANOS INDIVIDUALES.

Ejercicios Competitivos

Los servidores policiales directivos de tercer año desarrollan dentro del entrenamiento la fuerza muscular en los brazos con sobrecargas pequeñas y similares a la propia actividad deportiva. Las diversas formas típicas aseguran el régimen de la sobrecarga optima en relación con la preparación de fuerza, cuya preparación no debe reducirse a los ejercicios.

Entre los ejercicios competitivos en preparación de fuerza, deben existir cargas adicionales como:

- ✦ SALTOS CON CHALECOS DE PLOMO
- ✦ LANZAMIENTOS CON IMPLEMENTOS PESADOS
- ✦ GIMNASIA CON MUÑEQUERAS ESPECIALES

Beneficios de Fortalecer los Brazos

✦ **MAYOR FUERZA FUNCIONAL:**

Esta nos permite en nuestra vida diaria cargar objetos pesados y mejora la postura corporal

✦ **REDUCCIÓN DEL RIESGO DE LESIONES:**

Los brazos fuertes permiten estabilizar las articulaciones y reducir el riesgo de desgarros musculares con esguinces.

✦ **AUMENTO DEL METABOLISMO:**

Se da a través del entrenamiento de fuerza que promueve la quema de calorías estando en reposo.

▲ **MEJORAR RENDIMIENTO DEPORTIVO:**

Es fundamental en deportes como escalada, boxeo y natación

Equipamiento Recomendado para Entrenar los Brazos

1. **MANCUERNAS:** Es aquella que nos permite entrenar los brazos de una manera versátil como trabajar los músculos bíceps, tríceps de los hombros de una manera específica.
 - a. Nos permiten progresión de carga
 - b. Se recomienda realizar ejercicios tales como Curl de Bíceps, press de hombros y extensiones del tríceps.
2. **BARRAS Y DISCO DE PESO:** Nos permiten adquirir un desafío al entrenamiento
 - a. Permite progresión controlada y aumento de resistencia
 - b. Se recomienda realizar ejercicios como Curl con barra, press de banca, remo con barra.
3. **BANCOS AJUSTABLES:** Nos permite realizar ejercicios con pesas y proporciona la estabilidad
 - a. Tiene mayor seguridad al ejercicio
 - b. Se indica ejercicios como Press de banca con mancuernas, extensiones de tríceps.
4. **BANDAS DE RESISTENCIA:** ayudan a la movilidad articular
 - a. Ejercicio recomendado: Crul de Bíceps, Extensiones de tríceps, trabajo de resistencia progresiva (SALTER, 2025)

5.1.4 EJERCICIOS PARA GANAR FUERZA EN LOS BRAZOS

Desde el punto de vista académico de entrenamiento policial es indispensable ganar fuerza en los brazos a través del entrenamiento en realizar tres series de circuitos:

▲ **PRES BANCA CON MANCUERNAS**

Esta técnica se basa en acostarse boca arriba con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las mancuernas en ambas manos en el pecho, sube las pesas hacia el techo y luego bájalas de tal forma que los codos toquen el suelo.

Asegurar de juntar los omoplatos cuando vuelvas a la posición inicial, se debe hacer 8 a 12 repeticiones (World, 2023)



➤ ROMO EN SUSPENSIÓN

Este ejercicio se basa en agarrar los mangos con las palmas enfrentadas e inclinarte hacia atrás con los brazos estirados hasta que sientas la tensión de las correas. Impúlsate hacia delante hasta tocar en el pecho las tiras TRX y vuelve a estirarte. Para hacerlo más difícil, da unos pasos hacia el punto de anclaje antes de iniciar el ejercicio. Se realiza 8 a 12 repeticiones. (World, 2023)



➤ TABLA

Es una técnica compleja que requiere una tarea ardua de poder soportar el equilibrio. Se empieza con los codos apoyados en el suelo y sube, uno a uno, los brazos mientras te apoyas con las manos en el suelo, luego vuelve a la posición inicial. (World, 2023)



▲ **REMO INCLINADO CON MANCUERNAS**

Este ejercicio consiste con las rodillas semiflexionadas, caderas hacia atrás con la espalda siempre recta y el torso inclinado hasta que quede casi paralelo al suelo, mantén los brazos rectos hacia abajo con las mancuernas. Posterior se dobla el codo izquierdo hacia atrás hasta que la mancuerna quede a la altura del pecho. Se repite lo mismo con el brazo derecho. este ejercicio se da en cada brazo de unas 10 a 12 veces. (World, 2023)



▲ **PUSH-UP ELEVADA**

Esta técnica se da flexión normal pero apoyado en un banco para sentir más presión en los brazos. Mantén todo momento el tronco apretado para que el cuerpo forme una línea recta, haz entre 8 a 10 repeticiones.



5.1.5 EJERCICIOS FORTALECIMIENTO DE BRAZOS

▲ **CURL DE BÍCEPS CON MANCUERNAS**

El servidor policial debe colocarse de pie y sujetar una mancuerna en cada mano con las palmas hacia adelante, flexionar los codos llevando las pesas hacia los hombros y baja lentamente a la posición inicial que permite realizar 3 series o 12 repeticiones. Los músculos que trabajan son Bíceps braquial, braquial anterior que mantiene fuerza y volumen

▲ **FONDOS DE TRÍCEPS EN BANCO**

Se pone colocando las manos en el borde de un banco, y se estira las piernas hacia adelante, además baja lentamente flexionando los codos hasta que los brazos formen un Angulo de 90° grados, que permite empujar hacia arriba hasta volver a la posición inicial, se realiza 3 series de 10 repeticiones. Los músculos que trabajan son Tríceps braquial y Deltoides anterior que mantiene fuerza y volumen

▲ **PRES DE HOMBROS CON MANCUERNA**

Consiste en sostener una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros, empuja las pesas hacia arriba hasta extender los brazos completamente, baja lentamente y repite. falta 3 series de 10 repeticiones. Lo cual nos permite trabajar con los músculos deltoides y tríceps para lograr fuerza y volumen (SALTER, 2025).

▲ **LEVANTAMIENTO DE PESAS SOBRE LOS HOMBROS, DE PIE Y ALTERNANDO LOS BRAZOS**

- Consiste en pararse con una mancuerna ligera en cada mano, las manos a la altura de los hombros y las palmas orientadas hacia los lados de la cabeza.
- Levanta despacio la mancuerna con la mano derecha hacia el techo, hasta que el brazo este casi totalmente extendido sobre su cabeza.

- Haz una prueba y luego desciende lentamente la pesa hasta que esté de nuevo a la altura del hombro. Ahora levanta la pesa con tu mano izquierda.
- Continúa haciendo el ejercicio alternando los brazos. Repite 10 a 15 veces para cada brazo. (Murphy, 2023)

▲ **LEVANTAMIENTO DE PESA, SENTADO E INCLINADO**

- Siéntate sosteniendo una pesa ligera en cada mano, los brazos a los costados y las palmas hacia adentro, flexiona la cintura e inclínate hacia adelante todo lo que puedas cómodamente (al menos 45 grados). Mantén la espalda plana.
- Mantén los brazos rectos, elevados y llévalos hacia afuera lentamente hasta que queden paralelos con el piso.
- Haz una pausa y luego baja lentamente los brazos. Repite de 10 a 15 veces. (Murphy, 2023)

5.1.6 EJERCICIOS PARA REAFIRMAR LOS BRAZOS

De acuerdo a las investigaciones deportivas en brazos, se busca en dar sinergia muscular que garantice la fuerza y la precisión como lo indica: Levantar un objeto pesado, el Bíceps y el braquial trabajan juntos para flexión del codo. Si se realiza extensión del brazo con fuerza, ejemplo al lanzar una pesa activa el musculo tríceps.

Estos ejercicios están diseñados a reproducir movimientos de forma que fomentan la activación y desarrollo muscular individual en crecimiento y el tono muscular.



⬆ **CURL CON MANCUERNAS:**

Ejercicio brazos con pesas, que se entrena musculo Bíceps braquial y menor medida del braquial. Mantener posición erguida a la altura de los hombros, Sujeta una mancuerna en cada mano con palmas hacia adelante y flexiona los codos llevando las pesas hacia los hombros.

⬆ **CURL CON MARTILLO:**

Ejercicio brazos activa el Bíceps braquial y el braquiorradial, recorre la parte externa del antebrazo, favoreciendo así un desarrollo armónico en la extremidad. Es importante flexionar los codos y levantar las mancuernas hacia el pecho manteniendo una posición estable y favoreciendo el peso mediante balanceos con el torso.

⬆ **CURL CON BANDA ELÁSTICA:**

Este ejercicio se coloca banda elástica en el suelo y sitúa sobre ella con los pies separados a la altura de los hombros. Agarrándose los extremos, colócate de pie con los pies mirando hacia delante y los codos cerca de la cadera. (BLOG, 2023)

5.2 HIPÓTESIS

Los estudiantes aspirantes a servidores policiales directivos que cursan su tercer año son productivos en el entrenamiento deportivo que mejora su rendimiento académico y laboral en los policías de 20 a 25 años de edad de la Escuela Superior Alberto Enrique Gallo, del Sector Pusuqui al Norte de Quito.

5.3 VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN

DEPENDIENTE

- Rendimiento físico de los servidores policiales directivos de 20 a 25 años de edad de la Escuela Superior Alberto Enrique Gallo, dentro de su entorno laboral de aprendizaje y mejora continua:
 - Permite valorar su estado físico corporal, emocional psicológicos y de salud
 - Como indicador consta su edad y el peso
 - Tener fichas medicas de control

INDEPENDIENTE

- Conjunto de ejercicios acordes a un mejor desarrollo de habilidades en la actividad física de sus brazos en jóvenes de tercer nivel académico servidores policiales directivos.
 - Valora condición física y ejercicios físicos como movimientos corporales repetitivos, movimientos musculares y esqueléticos
 - Ejercicios de velocidad, resistencia, bandas, mancuernas entre otras.

CAPÍTULO II: SEGUNDA ETAPA

2 APLICACIÓN METODOLÓGICA

2.1 METODOLOGÍA

La metodología del entrenamiento deportivo de este trabajo de titulación de batería de ejercicio de fortalecimiento de brazos para pruebas físicas de los señores aspirantes a servidores policiales Directivos de Tercer año de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo, se requieren aspectos fisiológicos y biológicos que cumplan capacidades de rendimiento de fuerza en brazos de los servidores policiales de 20 a 25 años de edad que cursan su tercer nivel , deben adquirir preparación física, intelectual , psíquica , policial sea un soporte integral de formación académica de cada aspirante servidor policial.

Esta metodología investigativa se realiza mediante observación directa y evaluativa de los señores aspirantes a servidores policiales directivos que se recopilaban datos dentro de su rendimiento académico.

2.2 INTRODUCCIÓN METODOLÓGICA

Esta investigación metodológica como disciplina en el entrenamiento deportivo se basa en integrar conocimientos, técnicas, estrategias deportivas en los brazos, por lo cual tiene finalidad de tomar muestras de ensayo en un grupo etario entre las edades de 20 a 25 años que están dentro de la población de estudio de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo que cursan su tercer año académico los señores aspirantes a servidores policiales Directivos.

Es un tipo de investigación metodológica descriptiva con un enfoque mixto cualitativo y cuantitativo de corte transversal, con una población de 30 servidores policiales directivos que se tomó muestreo aleatorio a 15 estudiantes servidores policiales directivos que recibían el curso para su ascenso.

- ⬆ Las edades comprendidas entre 20 a 25 años
- ⬆ Sexo: Masculino y Femenino
- ⬆ Personal policial de Quito de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo
- ⬆ El método de estudio científico teórico con estrategias implementadas en Ecuador y otros países de subdesarrollo en entrenamientos deportivos que permiten ayudar a la población, con un análisis inductivo – deductivo en la investigación.

Análisis Inductivo que permite ver las diferentes destrezas o comportamientos individualizados de cada servidor policial que se valora técnica de resistencia en cada actividad implementada en ejercicios de los brazos que son indispensables dentro de su trabajo al servicio de su comunidad.

Análisis Deductivo en entrenamiento deportivo busca que los servidores policiales sabiendo el conocimiento teórico lo pongan en práctica sus habilidades, pensamiento lógicos y abstractos que se aplican en cada ejercicio de acuerdo a las reglas, normas y procedimientos establecidos por su entrenador deportivo.

- ⬆ Método directo formulación de encuestas a los 15 estudiantes servidores policiales directivos
- ⬆ Indicadores de tablas estadísticas para realización del análisis de la información metodológico de estudio en el entrenamiento deportivo de brazos en los servidores policiales directivos del tercer año académico.
- ⬆ El test se realiza dentro de las aulas de clases de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo, que son diseñadas cada aula con su espacio físico de 30 metros cuadrados, piso de cemento, aulas individualizadas con infraestructura de equipos personalizados para cada actividad deportiva con máquinas de entrenamiento en su formación académica.

- ▲ La toma de Test es personalizada en 5 grupos servidores policiales directivos; comprendidos cada grupo de tres estudiantes para su valoración física, calentamiento, desplazamiento y evaluación corporal del estado físico de cada servidor policial.
- ▲ Se inicio a la toma de la prueba en 15 minutos con 5 pitidos para iniciar el calentamiento que se basa en tres tiempos: (juegos lúdicos para hidratación, calentamiento movimiento articular y fuerza explosiva de movimientos aleatorios en la actividad física de los brazos.)

Los métodos de recursos utilizados en esta investigación son los siguientes:

Recursos humanos:

- Personal entrenador deportivo
- Personal médico deportivo
- Personal jefe de la Policía Subteniente

Materiales:

- Tablero
- Formato hoja evaluativa de cada servidor policial directivo
- Listado de estudiante
- Cronometro
- Silbato
- Maquinarias gimnasia (Prest de banca, sentadilla, mancuernas, ligas de resistencia, pesas, barras y barras de suspensión).

2.3 TIPO DE ESTUDIO

De acuerdo al estudio investigativo de entrenamiento deportivo de los servidores policiales directivos se basa en un estudio descriptivo – correlacional , empírico con enfoque mixto cualitativo y cuantitativo de corte transversal, que permite examinar habilidades físicas a través de las relaciones del medio de la población o comunidad donde se ejercen diferentes fenómenos o conductas antisociales delictivas que son importantes en la muestra poblacional policial controlar la situación y ejercer la fuerza física u motora de los brazos.

2.3.1 LEVANTAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Esta investigación de entrenamiento deportivo en servidores policiales directivos de 20 a 25 años que cursan su tercer año académico que están cumpliendo con sus tareas y propósitos en su carrera profesional en ascender a escala nacional, el estudio se dio dentro de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo.

La información de datos se obtuvo a través de 15 estudiantes que se realizaron pruebas evaluativas de entrenamiento deportivo de fuerza, movilidad y resistencias en los brazos de los servidores policiales:

- Este estudio se dio a través de encuestas a los estudiantes en base a preguntas sobre actividad física y deporte, donde se recopilaron las respuestas.
- Se implementó datos estadísticos para este trabajo investigativo donde se tabularon y se obtiene un porcentaje acorde a cada pregunta sobre el entrenamiento deportivo en los brazos implementados dentro de la institución policial para la comunidad.
- Se utiliza en esta investigación métodos empíricos como: Observación de un conjunto de ejercicios deportivos en servidores policiales directivos de 20 a 25 años de edad de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo, Quito Norte, Cantón Pichincha, Sector Pusuquí.

2.3.2 DATOS PRIMARIOS

ENTREVISTA

La entrevista se impartió al grupo de muestreo de los 15 estudiantes servidores policiales directivos de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Garcés de la Provincia de Quito Sector Pusuquí en el Norte de la Ciudad de Quito, con el apoyo del Señor Jefe del Departamento de Educación de Escuela Superior de Policía, para conocer los logros de superación en conjunto a los ejercicios impartidos en dichos estudiantes que permitieron mejorar su rendimiento físico de la policía de 20 a 25 años de edad.

ENCUESTA

La recolección de datos surge a través de las encuestas realizadas a 15 estudiantes dentro de este estudio metodológico investigativo de estudiantes del tercer año de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo, provincia de Quito, entre rango de 20 a 25 años de edad.

El objetivo es saber qué medidas tomar dentro de la institución académica para mejorar las falencias encontradas o debilidades de nuestros servidores policiales en el rendimiento físico a través de los ejercicios diarios y el entrenamiento deportivo para cumplir con sus obligaciones dentro del servicio policial en beneficio a nuestra comunidad u población asignada para su resguardo y protección de los seres humanos.

Se detalla a continuación la encuesta de preguntas tomadas que obtuvieron respuestas opcionales como: siempre, a veces o nunca al entrenamiento deportivo.

Tabla 4: Preguntas de la Encuesta entrenamiento deportivo

PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Usted ha participado en un programa de entrenamiento deportivo	8	7	0
Usted le gustaría participar en un programa de Entrenamiento Deportivo	15	0	0
Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía	14	1	0
Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes	14	1	0
Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial	13	2	0
Que frecuencia asiste al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos	7	8	0
Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres	7	8	0
Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación	13	2	0
Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros	12	3	0
Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma	13	2	0

Fuente: Elaborado por el autor de investigación Edwin Tituaña Guacalez.

CAPÍTULO III: TERCERA ETAPA

3. DIFUSIÓN DE RESULTADOS

3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Es un tipo de investigación de campo que nos permite recopilar datos obtenidos por encuesta y desempeño de cada ejercicio tomado dentro del entorno servicio policial directivo.

Está diseñada la investigación en la recolección de datos por medio de técnicas precisas cuantitativas de estudio por su rendimiento deportivo policial y análisis de hechos reales en las diferentes etapas de entrenamiento físico.

Este tipo de estudio se da por investigación cuantitativa que recoge datos obtenidos por pruebas de rendimiento físico deportivo en los servidores policiales directivos que mejoran su capacidad técnica física y desenvolvimiento en los músculos de los brazos; esto ayuda a mantener una buena salud de estado físico evitando patologías del síndrome metabólico como la obesidad, diabetes, hipertensión y alteración del estado mental como ansiedad, depresión entre otras causas.

Además, esta investigación se considera técnicas cualitativas de estudio mediante las encuestas y observaciones deportivas al personal de muestro que indicaron a través de análisis estadístico datos numéricos sobre el entrenamiento deportivo.

3.2 SELECCIÓN DE LA MUESTRA

POBLACIÓN

Los participantes seleccionados de la muestra aleatoria fueron de 15 estudiantes del tercer año del servicio policial directivo de la Escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo entre los 20 a 25 años de edad en el Norte de Quito. Entre estos participantes contamos con 7 sexo masculino y 8 sexo femenino.

MUESTRA

La muestra se dio en los servidores policiales directivos del tercer año con la totalidad de la población y guía del instructor académico.

3.3 RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación de acuerdo a los análisis recopilados de la base de datos a través de la muestra, encuestas y exámenes en las diferentes actividades físicas, logramos que los ejercicios que se aplicaron en los señores policiales directivos mejoraran movimientos articulares a través de un buen ejercicio de calentamiento:

- Ejercicios de hombros hacia adelante y hacia atrás
- Ejercicios de movimientos de hombros hacia adelante y luego hacia atrás
- Circunducción de brazos; consiste brazos extendidos moverlos en forma circular hacia adelante y hacia atrás.
- Flexión y extensión de brazos; brazo extendido con palmas de manos mirando arriba, flexionar e codo trayendo la palma de la mano hacia el hombro.
- Flexión y aducción de muñeca; realizar movimientos de muñeca hacia abajo, palma mirando hacia arriba y abajo
- Movimientos de brazos: caminar moviendo los brazos formando círculos
- Brazos delante atrás; caminar moviendo los brazos adelanta y atrás

- Estiramiento cruzando los brazos; colocar el brazo derecho en flexión a la altura del hombro, con la mano izquierda empujar hasta tocar el hombro del lado contrario, vuelve a posición inicial y repite la acción con el brazo izquierdo.
- Estiramiento del tríceps por encima de la cabeza: colocar el brazo derecho en flexión por detrás de la cabeza tocando la espalda, luego con mano izquierda presionar el codo hacia abajo lentamente hasta notar tensión muscular.
- Salto de cuerdas; moviendo los brazos en círculos
- Flexión de brazos:
 - Brazos extendidos apoyados en el suelo, piernas separadas, espalda recta
 - Tumbados en el piso apoyando las manos flexiona los brazos, al regresar posición inicial brazos despegan del suelo en flexiona codos atrás.
- Ejercicios Curl de Bíceps: De pie con los brazos pegados al cuerpo sujeta una mancuerna con las dos manos, flexionar codos manteniendo brazos inmóviles y la espalda recta, vuelve a posición inicial sin estirar los brazos completamente para proteger articulación del codo.

3.4 ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS

De acuerdo a la base de datos obtenidos de nuestra muestra aleatoria se encuestó solo a los 15 estudiantes servidores policiales directivos que cursan su tercer año académico dentro de nuestra instrucción de la escuela Superior de la Policía Alberto Enríquez Gallo entre las edades de 20 a 25 años , con el fin de conocer su rendimiento físico a través de los ejercicios diarios en el entrenamiento que fortifica su estado físico con un buen peso que facilitara a las necesidades institucionales dentro de la Policía Nacional Ecuador , el mismo que busca en fomentar retos a cada profesional en su área laboral al servicio de la comunidad que requiere dominio entrenamiento y disciplina física para lograr que los brazos sean implementos necesarios dentro de sus tareas comunitarias de mecanismo de protección.

Por lo tanto, el entrenador de la policía debe rendir en las distintas operaciones que ayudan a tener un mejor desenvolvimiento dentro de su profesión de ámbito intelectual, psicológico y físico para los diferentes retos que se manifiestan en el camino de nuestra sociedad.

De acuerdo al análisis de esta investigación se utilizó herramientas de apoyo como Microsoft Excel para realizar las tablas con tabulaciones de frecuencia y porcentajes a través de gráficos en pastel, barra entre otros que se desarrollan a continuación.

1.- ¿USTED HA PARTICIPADO EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

Tabla 5: Usted ha participado en un programa de entrenamiento deportivo

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	7	47%
Siempre	8	53%
Resultado	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación
Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 1: Usted ha participado en un programa de entrenamiento deportivo



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación
Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 1: Muestra que el 47% de los encuestados, ha participado en un programa de entrenamiento con poca frecuencia de a veces, mientras que el 53% manifiesta que han participado en un programa deportivo constante siempre; esto ayuda a tener un buen físico acorde a las funciones policiales.

2. ¿USTED LE GUSTARÍA PARTICIPAR EN UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO?

Tabla 6: Usted le gustaría participar en un programa de entrenamiento deportivo

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	15	100%
Siempre	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 2: Usted le gustaría participar en un Programa de Entrenamiento Deportivo



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 2: Muestra que el 100% de los servidores siempre les gustan participar en un programa de entrenamiento deportivo permite mayor desenvolvimiento físico, psicológicos y mental para cumplir las funciones policiales.

3. ¿CREES QUE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO ES IMPORTANTE DENTRO DE LA FORMACIÓN DE UN POLICÍA?

Tabla 7: ¿Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	1	7%
Siempre	14	93%
Resultado	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”

Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 3: ¿Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANÁLISIS

El grafico 3. Muestra el 93% de los encuestados indicaron que dentro de la formación de un policía es importante tener programas de entrenamiento deportivo siempre; mientras que el 7% dijeron a veces es importante incluir el programa de entrenamiento deportivo de la formación de un policía.

4. ¿CREES QUE EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA AYUDA EN LA CAPACIDAD DE UN POLICÍA PARA REALIZAR TAREAS EXIGENTES?

Tabla 8 ¿Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
--------	------------	------------

A veces	1	7%
Siempre	14	93%
Resultado	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 4 ¿Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado autor de la investigación** Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 4. Muestra que el 93% de los encuestados indicaron que siempre el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes; esto hace que en un 7% a veces con poca frecuencia el entrenamiento sea la base fundamental para el desarrollo laboral de la policía.

5. ¿CREES QUE UN ENTRENAMIENTO DE FUERZA AYUDARÍA A REDUCIR LAS LESIONES EN EL TRABAJO POLICIAL?

Tabla 9 ¿Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	2	13%
Siempre	13	87%

Resultado	15	100%
------------------	----	------

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”

Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 5 ¿Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado** autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 5. Muestra que el 87% de los encuestados siempre creen que el entrenamiento de fuerza a reducir las lesiones en el trabajo policial: mientras que el 13% que equivale a dos encuestados indican que el entrenamiento de fuerza física no ayuda a reducir las lesiones en su actividad laboral al servicio policial.

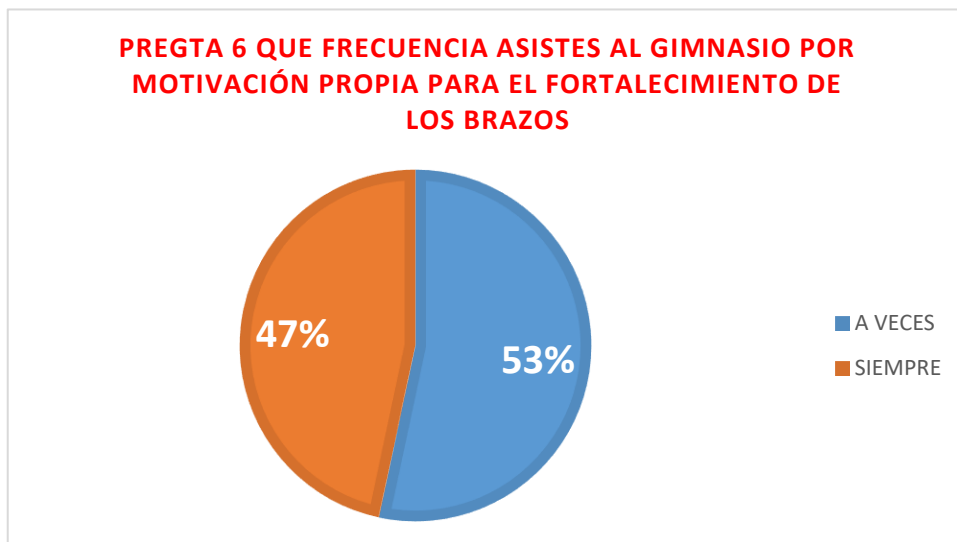
6. ¿QUÉ FRECUENCIA ASISTES AL GIMNASIO POR MOTIVACIÓN PROPIA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS BRAZOS?

Tabla 10: ¿Qué frecuencia asistes al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	8	53%
Siempre	7	47%
Resultado	15	100%

**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

Gráfico 6: ¿Qué frecuencia asistes al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 6. Muestra que el 53% de los encuestados indicaron que la mayor frecuencia a veces asiste al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos; que el 47% que equivale a 7 servidores policiales directivos acuden al gimnasio propia voluntad en desarrollar mejor calidad de vida y fortalecer sus huesos de evitar lesiones futuras en sus brazos que son importantes en su actividad laboral policial del diario vivir.

7. ¿DEDICAS TIEMPO A UN ENTRENAMIENTO DE FORTALECIMIENTO DE BRAZOS EN TUS MOMENTOS LIBRES?

Tabla 11¿Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	8	53%
Siempre	7	47%

Resultado	15	100%
-----------	----	------

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”

Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 7: ¿Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado** autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El gráfico 7. Muestra que el 53% de los encuestados indicaron que la mayor frecuencia a veces dedica tiempo entrenamiento fortalecimiento de brazos en tus momentos libres; que mientras el 47% de los servidores policiales directivos dedican tiempo al ejercicio físico para mantener peso corporal y forma física en fortalecimiento de sus brazos.

8. ¿CREES QUE EL FORTALECIMIENTO DE BRAZOS PARA LOS SEÑORES POLICÍAS ES IMPORTANTE EN LOS PROCEDIMIENTOS O SITUACIONES DE CONFRONTACIÓN?

Tabla 12 ¿Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	2	7%
Siempre	13	93%

Resultado	15	100%
-----------	----	------

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”

Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 8 ¿Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANÁLISIS

El grafico 8. Muestra que el 93% de los servidores policiales encuestados creen que el fortalecimiento de los brazos para los señores policiales directivos es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación que requieren de estrategias acordes a un buen entrenamiento sin producir daño físico cuando se trata de defender la vida y ayudar a otra persona dentro de las laborales policiales; mientras que el 7% que equivale a dos servidores policiales directivos rechazaron que la actividad física para entrenar los brazos sea importante en el servicio policial ante las confrontaciones delincuenciales y jornadas delictivas que requiere esta capacidad física dentro de si obligación al servicio de su profesión .

9. ¿CREES QUE UN FORTALECIMIENTO DE BRAZOS HAGA DIFERENCIA EN LA CAPACIDAD DE DEFENDER LA VIDA DEL MISMO Y LA DE TERCEROS?

Tabla 13 ¿Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros?

Opción	Frecuencia	Porcentaje
--------	------------	------------

A veces	1	7%
Siempre	14	93%
Resultado	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 9: ¿Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” **Elaborado autor de la investigación** Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 9. Muestra que el 80% de los encuestados indicaron que siempre creen que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros que el 20% de los servidores policiales directivos a veces indica que la actividad física en brazos ayude a la tarea del servicio policial dentro de sus labores en defender a la comunidad y su población.

10. ¿PODRÍA EL ENTRENAMIENTO DE BRAZOS MARCAR LA RAPIDEZ PARA LA MANIPULACIÓN DEL ARMA?

Tabla 14: Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma?

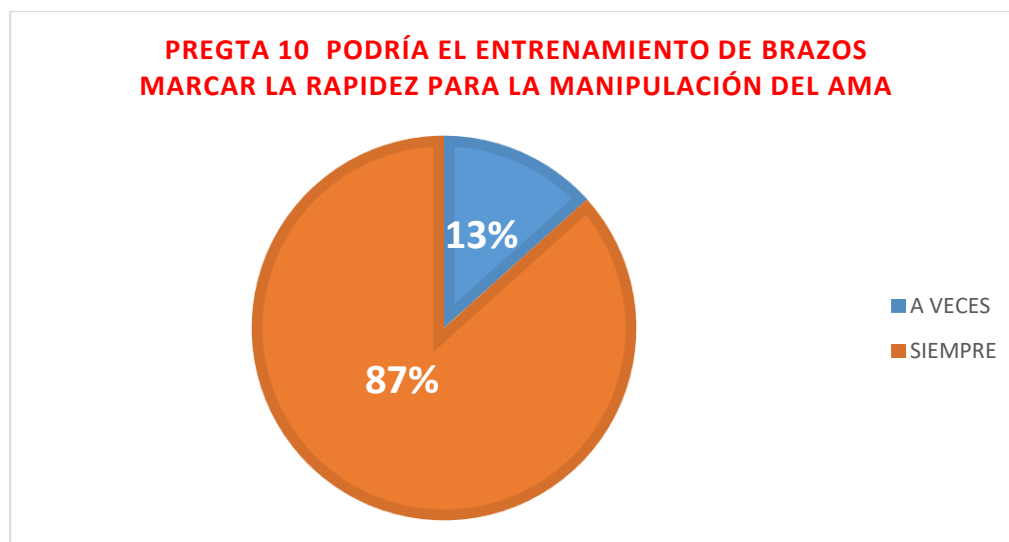
Opción	Frecuencia	Porcentaje
A veces	1	7%

Siempre	14	93%
Resultado	15	100%

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”

Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

Gráfico 10: Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma?



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANÁLISIS

El grafico 10. Muestra que el 87% de los encuestados indicaron que siempre podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación de arma; mientras que el 13% de los servidores policiales directivos menor frecuencia de a veces debido que el uso de armas requiere de capacitación especializada y entrenada con técnicas deportivas y psicológicas, que no corresponde al 100% del entrenamiento de brazos.

3.5 VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD Y BENEFICIARIOS DIRECTOS:

El presente análisis que se vincula la sociedad y beneficiarios directos con los cadetes de primer año en el servicio policial como lo indica Acuerdo Ministerial No. 1960 de fecha 5 de Octubre de 1990 en el Reglamento Interno de la Escuela Superior De Policía "GENERAL ALBERTO ENRÍQUEZ

GALLO" en el TÍTULO QUINTO DE CADETES, CAPITULO 1 GENERALIDADES DEL ART.154 : Cadete, es la denominación que identifica, de acuerdo con la ley de Personal de la Policía Nacional, al alumno que se prepara en la Escuela Superior Policía, para alcanzar el grado de Subteniente de Policía de Línea o de Servicios.

Como base fundamental se trata este estudio en una investigación de campo evaluativa, que consiste analizar datos dentro de un sistema que se recopila información del entorno, se desarrolla la investigación dentro de la Escuela Superior de la Policía General Alberto Enrique Gallo, tiene como finalidad evaluar habilidades psicosociales y eficiencia operativa con rendimiento físico que contribuya dentro del desarrollo muscular de la fuerza de brazos de los señores cadetes del primer año en formación al servicio policial. Esto permite que los cadetes en formación se esfuercen logrando desempeño con las pruebas físicas implementada dentro del departamento de educación física de la Escuela Superior de Policía.

De acuerdo al Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad física ISAF (BOMPA, 2021) realizo un enfoque sobre la "Periodización del Entrenamiento de Bompa" y describe la estructura del entrenamiento en fases para lograr objetivos : Para la preparación de un deportista el modelo de periodización se basa en un plan anual de entrenamiento, haciéndolos conscientes del tiempo que disponen en cada fase y previniendo los estados de sobre entrenamiento resultantes de la acumulación de fatiga por no haber planificado las cargas de forma correcta. La periodización del entrenamiento de las capacidades del deporte desarrolla fuerza, velocidad y resistencia para lograr el nivel óptimo de rendimiento y disciplina en la formación de los cadetes al servicio policial, que desarrollen capacidades físicas y mejor en los aspectos técnicos -tácticos.

Entre más jóvenes sean los cadetes tendrán mayor rendimiento físico, desarrollo fuerza y estabilidad del núcleo corporal, se debe fortalecer los músculos de la zona media del cuerpo. Los músculos estabilizadores permiten contraerse para estabilizar la articulación que otra parte del cuerpo trabaja y minimiza riesgos de lesiones o sobre entrenamientos o movimientos incorrectos que aumenten su carga, lo cual esto garantiza que los objetivos sean personalizados y alineados

por cada uno de los cadetes futuros policías que estarán resguardando la seguridad de la población y su sociedad.

CAPÍTULO 4

CONCLUSIONES

- El desarrollo de la implementación de batería de ejercicios para fuerza de brazos, en los señores cadetes de tercer año, sirve de base a largo plazo, para mantener el desarrollo muscular óptimo dentro de la formación física del señor cadete que a través del

entrenamiento técnico-táctico cumplirá con las necesidades y habilidades que requiere un policía manifestando mayor seguridad en sus procedimientos y mayor rapidez al momento de reaccionar ante una posible amenaza.

- El fortalecimiento muscular obtenido a través de la batería de fuerza específica de brazos, se traduce directamente en un aumento de su desarrollo muscular y la seguridad del señor cadete, cumpliendo así el propósito final del objetivo con mayor fuerza y destreza en sus brazos es un futuro policía con mayor control en sus procedimientos y una capacidad superior para responder a amenazas de manera rápida y eficaz.
- Esta batería de ejercicios de brazos dentro de su entrenamiento es la herramienta práctica que conecta la preparación física en la academia con la protección y seguridad de la comunidad, garantizando que los nuevos oficiales estén equipados no solo con conocimiento técnico, sino también con la capacidad física necesaria para servir y proteger a la región y al país.
- Considerar el aprendizaje teórico como parte importante del proceso de cada uno de los ejercicios de fuerza en brazos y que este entorno teórico apalanque el entendimiento práctico de cada ejercicio en su ejecución correcta.

RECOMENDACIONES

- Los servidores policiales directivos en formación policial logren tener un mejor hábito impartiendo desde su formación el entrenamiento deportivo sin distinción de edad y sexo.
- Se recomienda que el entrenamiento físico es muy indispensable en la labor del servicio policial ya que garantiza a la comunidad que ellos tengan destrezas y fuerzas en artes marciales, actividades en rendimiento físicos gracias a las pruebas y ejercicios que aplican mediante las técnicas deportivas en ayudar a la población ante la situación delictiva que tiene la sociedad en nuestro país.
- Gracias al deporte lograremos que los cadetes policiales experimenten tener una mejor calidad de vida para evitar enfermedades crónicas no transmisibles, tales como: Hipertensión, Síndrome Metabólico de la obesidad y la Diabetes por falta de actividad física y el desorden alimenticio dentro de la institución policial que no permite tener horarios establecidos a la hora de comer.
- Se requiere compromiso de los cadetes en formación para que reciban clases teóricas y que las pongan en prácticas, eso ayudara a tener un mejor rendimiento físico que logre todos los cadetes obtener buenas calificaciones en las pruebas físicas anuales

BIBLIOGRAFÍA

- BLOG, G. (27 de 11 de 2023). *Ejercicios para fortalecer los brazos*. (©. G. Ltd, Editor)
Obtenido de <https://www.garmin.com/es-ES/blog/ejercicios-para-fortalecer-los-brazos/>
- BOMPA, T. (26 de 05 de 2021). Las 7 leyes de Bompa sobre el entrenamiento de la fuerza en el deporte. Obtenido de <https://blog.institutoisaf.es/tudor-bompa-su-metodo-de-periodizacion-leyes-y-principios>
- ECUADOR, E. N. (2025). *El Presidente Noboa condecoró a servidores policiales en acto solemne por los 179 años de Institucionalización de la Policía Nacional*. SECRETARIA GENERAL DE COMUNICACION DE LA PRESIDENCIA, Noticias. Quito- Ecuador: Sistema Nacional de Informacion (SNI). Recuperado el 2025 de 8 de 21, de <https://www.comunicacion.gob.ec/el-presidente-noboa-condecoro-a-servidores-policiales-en-acto-solemne-por-los-179-anos-de-institucionalizacion-de-la-policia-nacional/>
- Euroinnova International Online Education. (5 de 12 de 2024). Que es el acondicionamiento físico. (b. e. group, Ed.) *Tipos de acondicionamiento físico*. Obtenido de <https://www.euroinnova.com/deporte-y-actividad-fisica/articulos/tipos-de-acondicionamiento-fisico>
- Flores Moreira, E. R. (18 de marzo de 2021). Isuficiente ejercicio, su incidencia en el rendimiento en las pruebas de la policia nacional. (Efedepportes.com, Ed.) 25(274), 134-144. doi:<https://doi.org/10.46642/efd.v25i274.2817>
- GARCES", P. C. (17 de 08 de 2020). *Registro Oficial Suplemento 268*. Obtenido de REGLAMENTO GENERAL LEY DEL DEPORTE, EDUCACION FISICA Y

RECREACION: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/03/14.-REGLAMENTO-GENERAL-LEY-DEL-DEPORTE.pdf>

Lenis, A. F. (30 de 05 de 2023). Prueba de dominadas: ¿en qué consiste? *FITPEOPLE*. Obtenido de <https://eresdeportista.com/musculacion/rutinas/prueba-dominadas/>

MINISTERIO DEL INTERIOR, F. E. (12 de 04 de 2024). REGISTRO OFICIAL ORGANO DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR. *MDI-DMI-2024-0035-ACUERDO Expídese el Reglamento de Regimen Interno de los Centros de Formacion Polciial*, 111. Quito, Pichincha, Ecuador: Corte Cionstitucional del Ecuador. Obtenido de MDI-DMI-2024-0035-ACUERDO Expídese el Reglamento:
https://esacc.corteconstitucional.gob.ec/storage/api/v1/10_DWL_FL/eyJYXJwZXRhIjoicm8iLCJ1dWlkIjojNjMyYTE4ZTU0OTljZi00YmRmLTlhMGQtN2I3Mzk1MWJkZjE1LnBkZiJ9

Murphy, M. (06 de 01 de 2023). Los 7 mejores ejercicios para fortalecer los brazos. *Saud*. Obtenido de <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2023/mejores-ejercicios-fortalecer-brazos.html?msocid=138fdd9f34a869eb36ecc8ba35b468c5>

OMS. (26 de 06 de 2024). *Actividad Fisca*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

PARTENON. (26 de 04 de 2023). *Preparación física para policías, ¿por qué es importante?* Obtenido de <https://www.partenon.net/preparacion-fisica-para-policias-por-que-es-importante/>

Post, B. (2025). *Entrenamiento Policia Nacional: Plan Completo de Preparacion Fisica*. Test Policia Nacional . Obtenido de https://testpolicianacional.com/entrenamiento-policia-nacional/#Conoce_las_exigencias_fisicas_que_te_esperan

Reimberg, M. D. (9 de 07 de 2025). *REGISTRO OFICIAL Acuerdo Nro. MDI-DMI-2025-0075-ACUERDO*. (C. C. Ecuador, Ed.) doi:www.registroficial.gob.ec

SALTER. (19 de 02 de 2025). *Ejercicio para fortalecer los brazos: Rutinas y equipamiento*. Obtenido de <https://www.salter.es/es/blog/hogar/ejercicio-para-fortalecer-los-brazos-rutinas-y-equipamiento-recomendado>

Weineck, J. (2020). *Entrenamiento Total*. Alemania: Paidotribo. Recuperado el 22 de 08 de 2025, de www.paidotribo.com

World, R. (14 de 06 de 2023). 8 ejercicios para entrenar la fuerza de los brazos y ganar potencia al correr. Obtenido de <https://www.runnersworld.com/es/training/a26510117/brazos-ejercicios-entrenamiento-fuerza-running/>

ANEXOS

ANEXO I : FORMATO DE ENCUESTA CON DATOS PERSONALES

Encuesta de programa deportivo para fortalecimiento de brazos

roberto81kg@gmail.com 

 No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

Sección sin título

NOMBRES COMPLETOS *

Tu respuesta

SEXO *

☐ MASCULINO

☐ FEMENINO

NUMERO DE CEDULA *

Tu respuesta

NUMERO DE TELEFONO *

Tu respuesta

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación
Edwin Tituaña Guacalez

ANEXO II : FORMATO DE PREGUNTAS REALIZADAS EN LA ENCUESTA

Usted a participado en un programa de entrenamiento deportivo *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐

Usted le gustaría participar en un programa de entrenamiento deportivo *		
	SIEMPRE	NUNCA
Fila 1	☐	☐

Crees que un programa de entrenamiento deportivo es importante dentro de la formación de un policía *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐

Crees que el entrenamiento de fuerza ayuda en la capacidad de un policía para realizar tareas exigentes *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación
Edwin Tituaña Guacalez

Crees que un entrenamiento de fuerza ayudaría a reducir las lesiones en el trabajo policial *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐
Que frecuencia asistes al gimnasio por motivación propia para el fortalecimiento de los brazos *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐
Dedicas tiempo a un entrenamiento de fortalecimiento de brazos en tus momentos libres *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐
Crees que el fortalecimiento de brazos para los señores policías es importante en los procedimientos o situaciones de confrontación *			
	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Fila 1	☐	☐	☐

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación
Edwin Tituaña Guacalez

Crees que un fortalecimiento de brazos haga diferencia en la capacidad de defender la vida del mismo y la de terceros *

SIEMPRE A VECES NUNCA

Fila 1 ☐ ☐ ☐

Podría el entrenamiento de brazos marcar la rapidez para la manipulación del arma *

SIEMPRE A VECES NUNCA

Fila 1 ☐ ☐ ☐

[Atrás](#) [Enviar](#) [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Does this form look suspicious? [Informe](#)

Google Formularios

Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANEXO III: FOTOGRAFIA TOMA DE ENCUESTA A LOS SERVIDORES POLICIALES

PRUEBA DE DIAGNOSTICO:

La Escuela Superior de la Policía “General Alberto Enríquez Gallo” dentro de los patios de la institución de formación policial se realiza la toma de encuesta diagnóstica para verificar algún impedimento que afecte la Batería de ejercicios de brazos de los señores servidores policiales directivos que cursa su tercer año.

Con el propósito de conocer su condición física, estado salud y conocimiento en la materia para su formación laboral.

Gráfico 11: Toma de Encuesta de los servidores policiales.



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO IV: FOTOGRAFIA DE ACTIVIDAD FISICA DE LOS SERVIDORES POLICIALES

PREPARACIÓN:

Los servidores policiales directivos del tercer año de la Escuela Superior de la Policía dentro de su formación académica el entrenador deportivo de la institución establece normas y directrices antes de iniciar la actividad para la preparación del entrenamiento de cada ejercicio.

Permitirá lograr una mayor disciplina en los servidores policiales para ejecutar los movimientos en brazos de una manera efectiva con calidez que no provoque resiliencia de lesiones o daño humano

Gráfico 12: Preparación de la actividad física de los servidores policiales.



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO V: FOTOGRAFIA DE EJERCICIO DE BATERIA EN BRAZO EN LOS SERVIDORES POLICIALES

CALENTAMIENTO:

La preparación física de los señores policiales directivos dentro de la institución de formación policial se realizan ejercicios batería de brazos; busca incorporar dentro de la rutina laboral, tener un

equilibrio que mantenga energía, fuerza, movilidad articular con rendimiento óptimo que implique coordinar su gravedad e intensidad a los ejercicios que nos fortalecen en el desplazamiento de un lugar dado, manteniendo buen peso corporal para su estado físico y desempeño profesional dentro de la policía.

Gráfico 13: Calentamiento en realización de ejercicios en batería de brazos de los servidores policiales.



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO VI: FOTOGRAFIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL FORTALECIMIENTO EN BRAZOS DE LOS SERVIDORES POLICIALES

TRABAJO ESPECÍFICO FORTALECIMIENTO EN BRAZOS:

La Escuela Superior de la Policía tiene un aula diseñada para realizar los entrenamientos específicos en el fortalecimiento de brazos a través de los diferentes movimientos articulares, haciendo hincapié en ejercicios que desarrollen musculatura de brazos, hombros, pectorales y Core

Esta práctica de entrenamiento se indica colocarse en posición elevada, brazos inclinados al suelo para caminar elevados con piernas sujetadas por otro servidor policial para mantener su equilibrio en

el desplazamiento físico corporal en la destreza de cada servidor policial del tercer año.

Gráfico 14: Actividad física en el fortalecimiento de brazos en los servidores policiales.



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO VII: FOTOGRAFIA DE CIRCUITOS COMPLEMENTARIOS FISICOS EN BRAZOS

CIRCUITOS COMPLEMENTARIOS DE EJERCICIOS:

Los servidores policiales del tercer año, logran realizar ejercicios de batería en brazos como los circuitos complementarios que son indispensables lo en cada servidor policial tener dentro de sus destrezas y habilidades, agilidad en su entorno favorable a su movilidad, coordinación y perfeccionamiento ante respuesta a los estímulos físicos en la realización de la actividad con mancuernas que controla los movimientos de los grupos musculares en brazos tales como Biceps

Este ejercicio se basa en colocarse boca abajo al piso, inclinar todo el cuerpo, apoyarse de los brazos extendidos al piso, manos en asa de dos mancuernas mantiene el tronco tenso, rema con mancuerna izquierda hacia atrás de espalda y cintura realizando repeticiones que ayudan al fortalecimiento de la batería de brazos.

Gráfico 15: Circuitos complementarios de los servidores policiales



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez

ANEXO VIII: FOTOGRAFIA DEL TEST DE EVALUACION EN DOMINADAS DE LOS SERVIDORES POLICIALES DIRECTIVOS

TEST DE EVALUACIÓN DOMINADAS:

La Escuela Superior de la Policía “General Alberto Enríquez Gallo”, realiza pruebas físicas a los servidores policiales Directivos del tercer año, tomando el Test de evaluación llamado Dominadas.

En hombres el Test Dominadas deben colocarse en posición inicial suspenderse de la barra totalmente; lo cual la dominada se contabiliza en el momento que el servidor policial pase el mentón por encima de la barra. En cambio, en las mujeres policiales se colocan posición supina para suspenderse en la barra, estar al mando con los codos flexionados, pasa la prueba si el mentón pasa la barra sin que lo topen el mismo.

El ejercicio dominado sirve para fortalecer los brazos, espalda y mejorar la postura corporal equilibrando su fuerza, resistencia ante las adversidades de la practica diaria de la policía.

Gráfico 16: Test Dominada de los servidores policiales Directivos



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO IX: FOTOGRAFIA DE LA ACTIVIDAD VUELTA A LA CALMA

VUELTA A LA CALMA

Los servidores policiales del tercer año realizan el entrenamiento físico conocido como enfriamiento o vuelta a la calma que consiste en realizar ejercicios de baja intensidad en posición sentado, con piernas y rodillas flexionadas, colocar codos en las rodillas como apoyo o colocar brazos hacia atrás, cruzar las piernas, realizar relajación muscular con movimientos suaves, que el organismo se adapte al estado de reposo manteniendo buena respiración.

Gráfico 17: Actividad física Enfriamiento o Vuelta a la calma en los servidores policiales.



**Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo”
Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez**

ANEXO V: FOTOGRAFIA CULMINACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE LOS SERVIDORES POLICIALES DIRECTIVOS DE LA ESCUELA SUPERIOR DE LA POLICIA

CULMINACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Los servidores Policiales Directivos del tercer año de la Escuela Superior de la Policía “General Alberto Enríquez Gallo”, realizar la culminación de sus actividades académicas y deportivas cumpliendo con la malla curricular, logrando avanzar en su formación policial para el servicio de la comunidad ecuatoriana. Marcando un antes y un después en cada servidor policial que tiene valores éticos con disciplina, empeño, perseverancia en el orden público y sobre todo integrándose a los diferentes grupos laborales que permiten poner en práctica el realce académico de su formación individual y la experiencia en el reto del saber, siendo mejores personas humanas y colaboradores a la sociedad.

Gráfico 18: Culminación de entrenamiento de los servidores policiales directivos del tercer año.



Fuente: Datos obtenidos de encuesta de tercer año servidores policiales de la Escuela Superior de Policía “General Alberto Enríquez Gallo” Elaborado autor de la investigación Edwin Tituaña Guacalez