

# Mejoramiento de los estilos de vida saludables de los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad de Pública de Costa Rica a través de un proceso integral y sostenible de actividad física

Guillermo Valenciano Campos <sup>1</sup>, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología, Costa Rica

2022

## Resumen

Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), en el 2016, 1 900 millones de adultos tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos. La obesidad es producto en ocasiones de la falta de hábitos saludables como una buena alimentación, actividad física, entre otros. En la actualidad, los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica (MSP) no cuentan con programas de actividad física, los cuales son fundamentales para desarrollar las competencias referentes a sus funciones diarias en la seguridad pública del país. Debido a ello, esta investigación contribuye a generar una consciencia sobre el cuidado de la salud en la población policial, de acuerdo con la incidencia de lesiones físicas y problemas de salud en general. Por lo tanto, la pregunta por desarrollar es: ¿cómo generar un proceso integral para dar sostenibilidad y mejorar la salud física, psicológica, social, emocional y ocupacional de los cuerpos policiales adscritos al MSP? En este proyecto, se genera un beneficio para todos los cuerpos policiales adscritos al MSP, ya que evidencia cómo implementar un programa de actividad física y los procedimientos para ejecutarlo como una política institucional; también se ve beneficiada la calidad del servicio de seguridad de la ciudadanía, debido a que los policías tendrán mayores destrezas motrices logrando una mayor efectividad en caso de una intervención. Además, en esta investigación, se utilizó el enfoque cualitativo y los resultados se obtuvieron por medio de entrevistas a expertos de diferentes cuerpos policiales. Dentro de los principales hallazgos, se encuentra la recomendación de la OMS de realizar actividad física dentro de las jornadas labores, así mismo, que los programas de actividad física tengan una continuidad en los funcionarios de seguridad pública y que el espacio físico para los entrenamientos puede optimizarse en función a la cotidianidad de las labores.

*Palabras clave:* policía, entrenamiento físico, actividad física, objetivos de desarrollo sostenible (ODS).

---

<sup>1</sup> Licenciado en Derecho con formación en la Universidad Federada de Costa Rica. Actualmente, es director administrativo de la Academia Nacional de Policía, desde donde ha liderado las gestiones de logística, gestión laboral, centro de documentación, ejecución presupuestaria y administración de las sedes de los procesos educativos policiales a nivel nacional. Ha participado y coordinado diferentes proyectos de asistencia y cooperación internacional con la Dirección de Asuntos Internacionales de Estupefacientes y Aplicación de la Ley de la Embajada de los Estados Unidos de América en Costa Rica y la Oficina Comercial de la Embajada de la República Popular de China en Costa Rica. Ejecutó, bajo lineamientos de la Dirección General de la Academia Nacional de Policía, la implementación del proceso educativo policial y puesta en operación de las instalaciones de la sede académica de Pococí; una vez fue realizada la entrega técnica del proyecto de cooperación por parte de la República Popular China. Ha participado en la redacción y revisión de diferentes instrumentos legales del Ministerio de Seguridad Pública como la Ley de Creación de la Academia Nacional de Policía (Ley 9552) del 24 de mayo del 2018 y sus reglamentos.

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1220-6626>

Correo electrónico: [gvalencianoc420@ulacit.ed.cr](mailto:gvalencianoc420@ulacit.ed.cr)

### **Abstract**

According to the World Health Organization report (OMS, 2020), on 2016, there were about 1 900 million overweight adults, more than 650 million with obesity. The lack of healthy habits like a well-balanced nutrition, physical activity, among others leads to obesity. Nowadays the police forces attached to the Costa Rican Public Security Minister (MSP) don't benefit from a physical activity program. This programs are very important to develop abilities that respond to their daily functions as a public security corps in the country. This investigation contributes to understand the need of a health care in the police corps population, considering the incidence of physical injuries and common health issues. Thus, the question is: How to develop an integral process in the Costa Rican Public Security Minister, to sustain and improve the police corps physical, psychological, social, emotional and occupational health? This project benefits all the Costa Rican Public Security Minister police corps, showing how to apply a physical activity program and the procedures to make it an institutional policy; considering the improvement of the functionaries motor abilities, this will also impact the service quality, in terms of security, being more effective on their interventions. This investigation has a qualitative approach and the results were gathered by interviews to police corps experts in different areas. Among the most important details found, the World Health Organization recommendation to include physical activity in the daily work schedule and the need of continuous physical activity programs, considering the training place as part of their daily chores.

*Keywords:* police corps, physical activity, sustainable development goals (SDG)

### **Introducción**

Actualmente, los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica (MSP) no cuentan con programas de actividad física, los cuales son fundamentales para desarrollar las competencias referentes a sus funciones diarias en la seguridad pública del país y de la ciudadanía; esto implica una adecuada salud física y ocupacional.

A causa de lo anterior, esta investigación indaga sobre la importancia de los programas integrales de actividad física para los agentes policiales, de acuerdo con las habilidades y competencias laborales que les corresponde cumplir durante el servicio. Debido a que no se cuenta con suficientes estudios a nivel nacional sobre las necesidades de educación física de los policías, este trabajo es pertinente para conocer las funciones, condiciones y el esfuerzo físico que requieren para el desempeño de sus cargos, con el fin de preparar un plan de entrenamiento que mejore la condición física, el estado emocional, social y una disciplina deportiva que les permita tener un estilo de vida saludable para ejercer sus ocupaciones de forma adecuada.

La investigación contribuye a generar una consciencia sobre el cuidado de la salud en la población policial según la incidencia de lesiones físicas y problemas de salud en general que pudieran tener relación o incidencia en el desempeño físico de los funcionarios, para contrastar la información obtenida con las estrategias y estudios similares a nivel internacional, así como fortalecer la preparación, rendimiento físico y la capacidad de respuesta que requieren los diferentes agentes de los cuerpos policiales adscritos al MSP, en cumplimiento del tercero de los

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas para Costa Rica (Naciones Unidas, 2022).

El trabajo tiene una utilidad metodológica, ya que puede utilizarse como fuente de información para investigaciones concernientes al ámbito de los cuerpos policiales a nivel nacional e internacional, además de ser una herramienta de indagación para razonar la necesidad e importancia de establecer estrategias de trabajo para incidir de manera positiva en la salud y bienestar integral de los trabajadores, como pueden ser horarios de entrenamiento dentro de la jornada laboral e inversión en la contratación de profesionales en movimiento humano, educación física o promoción de la salud.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo generar un proceso integral para dar sostenibilidad y mejorar la salud física, psicológica, social, emocional y ocupacional de los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica?

### **Objetivos de la investigación**

#### ***Objetivo general***

Determinar las necesidades de los operadores de los cuerpos policiales adscritos al Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica de acuerdo con las necesidades de rendimiento físico y ocupacional para el cumplimiento del tercer objetivo de desarrollo sostenible sobre salud y bienestar, durante el periodo 2018-2021.

#### ***Objetivos específicos***

1. Comparar las acciones realizadas en otros países latinoamericanos para mejorar los estilos de vida en el accionar policial.
2. Valorar las falencias en el rendimiento físico que presentan los cuerpos policiales adscritos al MSP para el diseño de los programas de acondicionamiento físico.
3. Valorar el registro de incidencias de lesiones, patologías y accidentes laborales producto del sedentarismo de los funcionarios de los cuerpos policiales adscritos al MSP.
4. Proponer una guía de actividad física dirigida a los operadores de los cuerpos policiales adscritos al MSP, basada en las necesidades detectadas para mejorar su rendimiento físico.
5. Demostrar la importancia del cumplimiento del objetivo de salud y bienestar para los cuerpos policiales adscritos al MSP.

### **Forma de alcanzar los objetivos**

Para el alcance de los objetivos, se revisan las bases de datos de EBSCO, así como el manual de clases y puestos policiales del MSP elaborado en el año 2013. Además, se llevan a cabo exploraciones en artículos enfocados a la seguridad nacional y se aplica la técnica de entrevistas a funcionarios con amplia experiencia y conocimiento de los diferentes cuerpos policiales con la finalidad de alcanzar los objetivos.

### Revisión bibliográfica

Sobre los programas de actividad física que se han realizado y sus beneficios en los oficiales de otras policías a nivel latinoamericano, destaca lo que indican Díaz y Becerra (1981, citados por Proaño, 2012):

... la actividad física, es sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma de decisiones y el cumplimiento las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del policía del GOE en todos los ámbitos de la vida cotidiana mejora la calidad de vida, crea hábitos mucho más sanos y lo principal estar a un nivel alto para servir a la ciudadanía. (p. 10)

Por tanto, una intervención integral en la salud física, emocional y social vendría a mejorar la calidad de vida de los policías. De acuerdo con Marca (2015), refiriéndose a la policía ecuatoriana indica que:

La Policía Nacional es una institución encargada de varias funciones, una de ellas es velar por la seguridad de los ciudadanos brindando un servicio óptimo en todos sus departamentos o áreas. La carga horaria de este trabajo es elevada teniendo que cumplir hasta 11 días laborables seguidos, cumplen de 8 a 14 horas de servicio alternando entre la mañana y la noche, al mismo tiempo que están lejos de sus familias lo cual hace más difícil esta situación, por tal motivo la preparación física y mental deben estar en altas condiciones para soportar tal carga laboral y emocional. (p. 7)

Un estudio sobre un batallón de policías militares de Brasil compara el nivel de actividad física en el tiempo libre de acuerdo con el tiempo de servicio, al respecto Da Silva et al. (2017), concluyen que:

Los requisitos para ingresar a la seguridad pública exigen preparación técnica, física y psicológica, y en este estudio se percibe un deterioro de esas capacidades a lo largo de los años, debido a que los policías presentaron alteración antropométrica, riesgo coronario y peor calidad de vida. Pocos estudios evalúan la calidad de vida y salud de policías de acuerdo con el tiempo de servicio en la institución ... surge la necesidad de elaboración de una política efectiva de promoción en la práctica de actividad física, deportiva y de tiempo libre en la Policía Militar para mantener y perfeccionar la aptitud física, reducir los factores de riesgo y como consecuencia, mejorar el desempeño técnico-profesional y la calidad de vida de esta población. (p. 11)

Moreno-Daza et al. (2021) mencionan lo siguiente sobre el tiempo del servicio policial:

A lo largo de los años, esta dinámica, propia de la profesión policial, ha incrementado los factores de riesgo personal y laboral acumulados durante el desarrollo de la profesión policial, así como de un inadecuado manejo del estrés y la ausencia de hábitos que permitan fortalecer la resiliencia, lo que impacta la salud física y mental, y se manifiesta en el aumento de diferentes tipos de trastornos físicos, emocionales y comportamentales,

como los casos de suicidio, el aumento del ausentismo laboral, la accidentalidad policial dentro y fuera del servicio. (p. 97)

En el contexto de los cuerpos policiales adscritos al MSP, según el Decreto Ejecutivo 43065, los roles de servicio son los siguientes:

- a) 10x10: Diez días de trabajo de día, por diez días de descanso.
- b) 8x8: Ocho días de trabajo de día, por ocho días de descanso.
- c) 12x12: Doce días de trabajo de día, por doce días de descanso.
- d) 6x6: Tres días de trabajo de día, por tres días de trabajo de noche, por seis días de descanso.
- e) 3x3: Tres días de trabajo de día, por tres días de descanso, por tres días de trabajo de noche, por tres días de descanso.
- f) 5x2: Cinco días de trabajo de día o mixto, por dos días de descanso. (Poder Ejecutivo de Costa Rica, 2021, art. 115)

Fernández (2013) indica que, para el cargo de agente, los riesgos por enfermedades profesionales:

Las condiciones de trabajo son dinámicas, cambiantes, hostiles y en algunos casos desagradables, insalubres y perjudiciales para la salud física y mental, a consecuencia de acciones ocasionadas por las personas (agresiones verbales y físicas con arma blanca, de fuego o químicos), condiciones originadas por la naturaleza (calor, frío, ruidos, humedad, polvo, suciedad, contaminación, picadura de animales, etc.), enfermedades infectocontagiosas, lugar de trabajo muy reducido, uso de indumentaria protectora especial (chaleco antibalas, guantes, cascos, calzado especial, etc.).

Por tal razón, se está expuesto de modo permanente a accidentes, enfermedades e incapacidades, afectando la integridad física (patologías del sistema músculo esquelético, por los constantes desplazamientos y cargar objetos pesados), psicológica y en el peor de los casos, el riesgo de muerte o incapacidad permanente. (p. 58)

Además, las actividades que deben cumplir cotidianamente, de acuerdo con Fernández (2013), son:

Participar en operativos propios, conjuntos o combinados para la observación sistemática y permanente del espacio fronterizo del Estado, desde tierra, mar o aire, utilizando medios visuales, electrónicos u otros, con el propósito de detectar, alertar e impedir posibles violaciones en el límite internacional y efectuar el control policial en el área de responsabilidad y, por ende, el combate al fenómeno criminal. (p. 68)

El MSP tiene en su estructura organizacional un Departamento de Salud Ocupacional, dentro del cual, a la Sección de Bienestar Socio-Laboral, le corresponde: “registrar y analizar los accidentes y enfermedades laborales del personal de la institución, identificar las causas de los mismos y emitir las medidas correctivas”, según lo que indica el Decreto Ejecutivo 36366 (Poder Ejecutivo de Costa Rica, 2010, art. 106).

Para proponer una guía de actividad física dirigida a los cuerpos policiales de seguridad pública, es oportuno determinar experiencias exitosas y metódicas. Al respecto, Sinchi y Duchitanga (2013) destacan que:

La inexistencia de programas físicos avalados con rigor científico constituye una falencia debido a que debe ser parte de la formación integral de un policía, por ello sus contenidos deben cumplir con exigencias pedagógicas y didácticas determinando métodos, medios y ejercicios idóneos para su desarrollo garantizando su máximo nivel de efectividad en su aplicación, por ello partimos de conceptos básicos y una evaluación física inicial mediante la aplicación de la batería de test pedagógicos. (p. 2)

Para Landín (2015): “la práctica deportiva sistemática, siguiendo los principios fundamentales del entrenamiento, es la mejor fórmula conocida para mantener la salud y por tanto para disfrutar de una razonable calidad de vida” (p. 119).

Sobre la guía física para policías, Cobos (2015) establece los principios de la preparación física que, a continuación, se mencionan:

1. Elegir sistemas de entrenamiento flexibles, divertidos y sin riesgos
2. Respetar los principios generales del entrenamiento:
  - Continuidad
  - Unidad funcional física y psíquica
  - Progresión
  - Pasar de lo general a lo específico
  - Sobrecompensación
  - Individualidad
  - Motivación
  - Transferencia
  - Eficacia del proceso. (p. 119)

Según los principios fundamentales, Cobos (2015) establece una propuesta flexible para mejorar y mantener las capacidades físicas en profesionales de policía:

1. Desarrollar la resistencia y la velocidad
2. Desarrollar fuerza y flexibilidad
3. Calentamiento en base a carrera continua suave. (p. 122)

La figura 1 muestra un ejemplo del planteamiento de los objetivos en seis sesiones específicas. La OMS recomienda para aumentar la actividad física: “las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral” (OMS, 2020, sección ¿Cómo aumentar la actividad física?, párr. 4). Así mismo, durante la Asamblea Mundial de la Salud en 2018, según OMS (2020), se: “acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)” (OMS, 2020, sección Respuesta de la OMS, párr. 02).

Además, las instituciones deben promover políticas públicas orientadas para: “el establecimiento de mecanismos nacionales de coordinación en los que participen todos los departamentos gubernamentales pertinentes y las principales partes interesadas no gubernamentales para elaborar y aplicar políticas y planes de acción coherentes y sostenibles” (OMS, 2020, sección Respuesta de la OMS, párr. 6).

Sobre los ODS y la importancia para el cumplimiento del objetivo de salud y bienestar para los cuerpos policiales, es oportuno demostrar experiencias positivas en empresas con presencia en Costa Rica, en el alineamiento y avance al cumplimiento de este objetivo. Al respecto, Víquez y Víquez (2020) mencionan que: “FIFCO ofrece a sus colaboradores un programa de bienestar nutricional, psicológico, físico” (p. 42). Por otro lado: “DAVIVIENDA, (...) ofrece planes de nutrición, deporte y esparcimiento que mejoran la calidad de vida de sus colaboradores” (Víquez y Víquez, 2020, p. 43).

**Figura 1**  
*Microciclo semanal de entrenamiento*

Día	Objetivo	Observaciones
1 Lunes	Resistencia general	C.C. (carrera continua). Entre 30' y 50'
2 Martes	Resistencia + Velocidad – resistc.	Para mejorar la velocidad-resistencia realizamos entre 7 y 10 repeticiones de duración desde 30" a 60" con recuperación activa (trote suave) y holgada entre 2' y 4'
3 Miércoles	Resistencia + Fuerza + Flexibilidad	Para mejorar la fuerza usaremos circuitos de 8-10 ejercicios, aproximadamente la mitad para el tren superior (tronco/brazos), el resto para extremidades inferiores. Ejercicios en hierba, máquinas gimnasio...
4 Jueves	Resistencia específica según la marca de 1500m señalada anteriormente	Usamos series que van desde 400 m (por ejemplo 6 repeticiones) hasta 1500 m (entre 1 y 2 repeticiones) a ritmo próximo al objetivo de marca en 1500m. A medida que aumenta la distancia o duración de la serie disminuimos su número y suele aumentarse la recuperación porque también supone mayor fatiga por serie.
5 Viernes	Resistencia general	Semejante al día 1
6 Sábado	Resistencia + fuerza + flexibilidad	Semejante al día 3

Fuente: *Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales*, IVASPE, 2015, p.123. Nau Llibres (<https://www.pilotaviu.com/documents/guia-de-actividad-fisica-deporte-y-salud-para-policias-locales-victor-agullo.pdf>)

Por otro lado, en cuanto a experiencias positivas a nivel internacional, Sinchi y Duchitanga (2013) concluyeron que, de acuerdo con un programa de acondicionamiento físico para el personal policial de la Policía Nacional de Ecuador:

Se observó que los integrantes que forman parte de nuestro universo de investigación presentaron un desarrollo y psicológico, que concluyo como resultado de un Mayor desempeño en sus labores profesionales a criterio de la oficina de Polco (Policía Comunitaria) ... Se pudo comprobar además que los policías ... se motivaron al término de la investigación y se concientizaron de su falta de preparación física y su mala ingesta coincidiendo con la necesidad de establecer programas de acondicionamiento físico permanente en el personal de la policía. (p.199)

## **Metodología de la investigación**

### **Enfoque de la investigación**

Basado en las características del tema por investigar, se utiliza el enfoque cualitativo. Como lo explican Hernández et al. (2014), la investigación cualitativa: “se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones prioridades, experiencias, significados y otros aspectos más bien subjetivos)” (p.8). Además, se utiliza este tipo porque:

... el investigador utiliza técnicas para recolectar datos, como observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupos, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades. (Hernández et al., 2014, p. 8)

### **Tipo de investigación**

El tipo empleado en esta investigación será explorativo, ya que, como lo indican Hernández et al. (2014):

Se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o no se ha abordado antes. Es decir, cuando la revisión de la literatura revelo que tan solo hay guías no investigadas e ideas vagamente relacionadas con el problema de estudio. (p. 91)

También, Hernández et al. (2014) indican que los estudios explorativos: “sirven para familiarizarnos con fenómenos relativamente desconocidos, obtener información sobre la posibilidad de llevar a cabo una investigación más completa respecto de un contexto particular, indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias y establecer prioridades para investigaciones futuras” (p. 91).

## **Tamaño de población**

La población considerada en este estudio está constituida por un grupo de expertos que poseen conocimiento en el área de salud, actividad física, salud ocupacional y formación policial. Además, el tipo de muestra seleccionada es de tipo no probabilístico, debido a que la investigación está dirigida a realizar entrevistas a un grupo específico de expertos: “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o propósitos de del investigador” (Hernández et al., 2014, p.196).

## **Hipótesis**

A través de un programa de entrenamiento físico integral que busca generar un mejoramiento en el estado físico, psicológico y social de los oficiales de los cuerpos policiales del MSP, el cual lo han logrado otros países a nivel latinoamericano, se generará un cumplimiento de los ODS de las Naciones Unidas.

## **Instrumentos de recolección**

En esta investigación, se recolectan datos por medio de entrevistas aplicadas a personas expertas en el tema y con diferentes grados académicos, lo que permite obtener información con insumos sustantivos para la elaboración de un producto final. Algunos de los expertos consultados son Eric Lacayo Rojas, máster en Criminología, ex director general de la Fuerza Pública y la Academia Nacional de Policía, actual director de la Dirección de la Policía de Fronteras de Costa Rica. También, Luis Boza Abarca, médico pensionado con especialidad en Pediatría y Neonatología, exdirector del Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social. Además, Gerald Camacho Sánchez, licenciado en Criminología, actual director de las Unidades Especializadas de Fuerza Pública y Juan José Arévalo Montoya, licenciado en Derecho, exdirector de la Policía de Control de Drogas.

## **Análisis de resultados**

De las personas entrevistadas, el 70% realizó las entrevistas utilizando plataformas digitales de comunicación y tuvieron una duración promedio de 15 minutos; se realizó de esta manera por que los entrevistados son personas que se ubican en lugares de trabajo a lo largo del territorio nacional. El otro 30% respondió de manera presencial. Además, se plantearon preguntas abiertas con el fin de tener la oportunidad de conocer diferentes puntos de vista. Al consultar si consideran pertinente una política similar a la de Brasil en el 2017, en el Ministerio de Seguridad Pública, se observa en la figura 2 que el 100% de los entrevistados indicó que sería de gran relevancia, además, que el deporte es salud, no solo física, sino mental.

**Figura 2**

*Considera relevante una política de actividad física en la policía de Costa Rica.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Por otra parte, como se evidencia en la figura 3, el 30% sí tenía conocimiento sobre el tercer objetivo de desarrollo sostenible y que, de esta forma, ayudarán a los policías a desarrollarlo; el otro 70% indicó no tener conocimiento.

**Figura 3**

*Conocimiento sobre el tercer objetivo sobre la salud y bienestar de los ODS.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

En la figura 4, se muestra que el 100% de los entrevistados consideraron importante realizar actividad física durante la jornada laboral, porque reduciría las incapacidades.

**Figura 4**

*Disposición de la OMS en el 2018, la cual indica que las personas deben tener espacio para entrenar en la jornada laboral.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Como se muestra en la figura 5, el 70% de los entrevistados indicó que no ha participado en un programa y el 30% sí ha participado, sin embargo, lo han realizado fuera del país.

**Figura 5**

*Participación en un programa estructurado de actividad física policial.*

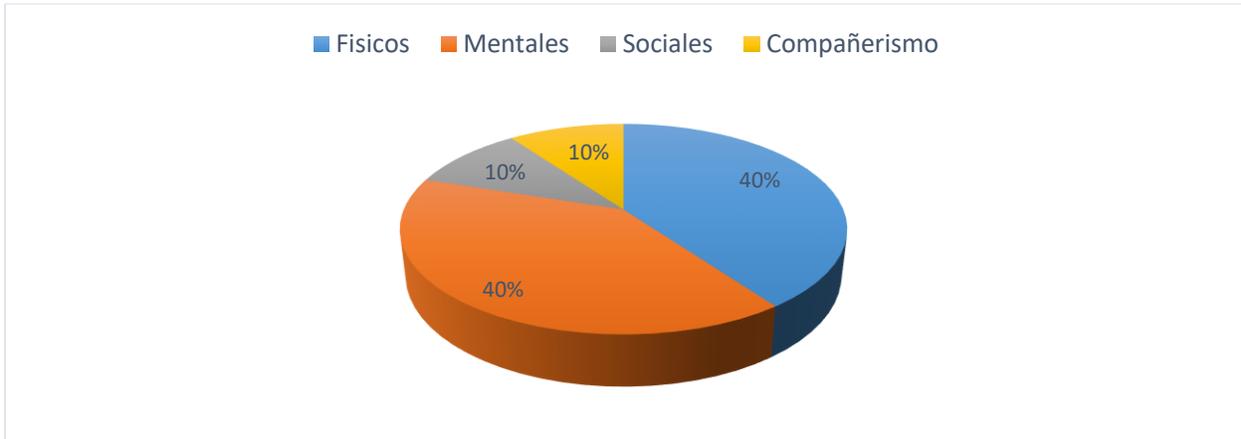


*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Por otra parte, se evidencia en la figura 6, que el aspecto físico representa el 40% de los beneficios y los beneficios mentales un 40% para el desarrollo de sus labores; también se destaca el compañerismo y beneficios sociales.

**Figura 6**

*Beneficios de un programa de actividad física en el Ministerio de Seguridad Pública*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Relacionado a los beneficios de un programa en la seguridad nacional, se evidenció en la figura 7 que se podría mejorar la efectividad a la hora de realizar una intervención policial en asaltos, al tener mayores destrezas motrices.

**Figura 7**

*Beneficios que brinda un programa de actividad física a la seguridad nacional.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Se muestra en la figura 8 que el 100% de los entrevistados considera que un programa de actividad física puede lograr una disminución de patologías y accidentes laborales, sin embargo, se debe tener una guía de actividad física.

**Figura 8**

*Un programa estructurado de actividad física disminuiría la incidencia en lesiones, patologías u accidentes laborales.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Por su parte, en la figura 9, se muestra que es de gran importancia implementar un programa, no obstante, es trascendental el esfuerzo de conseguir profesionales en el campo de la Educación Física para que sean ellos quienes desarrollen los programas.

**Figura 9**

*Estrategias para aplicar un programa de actividad física en cada dirección policial del país*

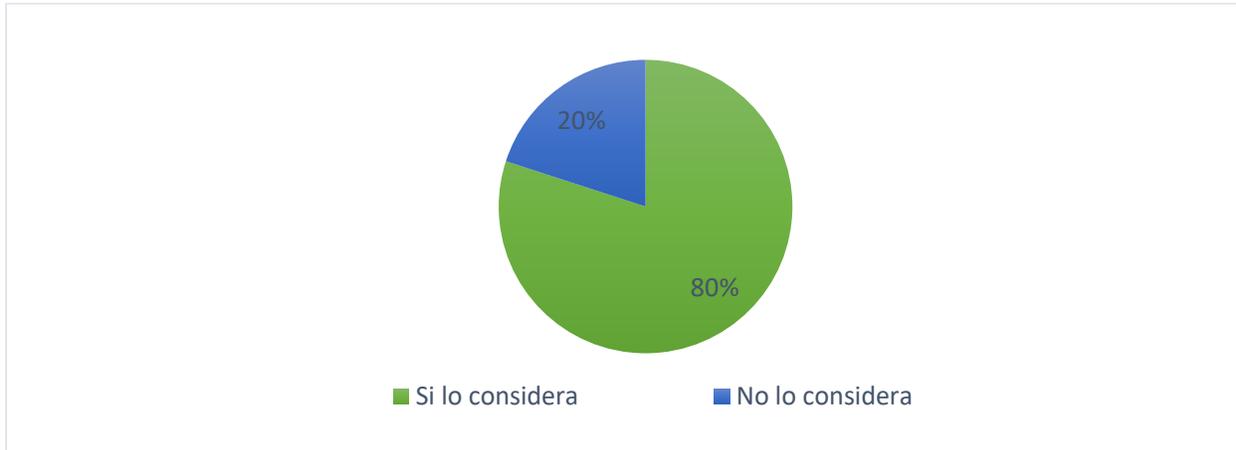


*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

En la figura 10, se muestra que el 80% de los entrevistados considera que los horarios establecidos son los adecuados, sin embargo, el 20% indica que no son adecuados.

**Figura 10**

*Considera oportunos estos horarios para implementar algún programa de actividad física.*

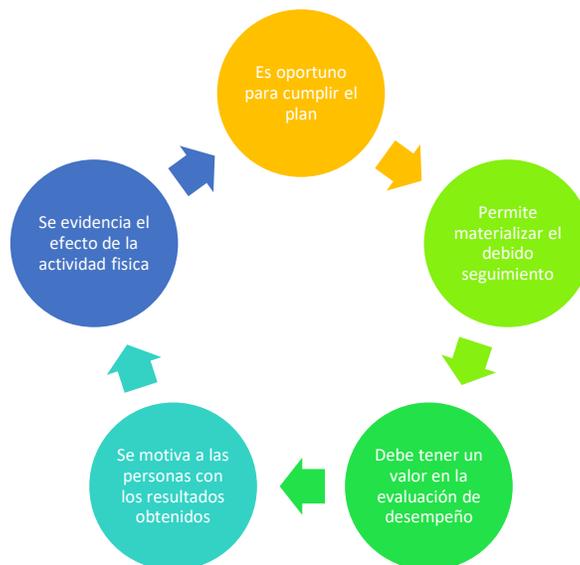


*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

Por último, en la figura 11, el 100% de los entrevistados considera oportuna una evaluación periódica en todos los cuerpos policiales, ya que este es el medio de evidenciar el efecto del programa.

**Figura 11**

*Es pertinente una periódica evaluación física a diferentes cuerpos policiales.*



*Nota: información obtenida de las entrevistas.*

## Discusión de los resultados

Los resultados de esta investigación muestran que el 100% de los entrevistados indicó que sería de gran relevancia una política de actividad física en la policía; el deporte es salud, no solo física, sino mental y es beneficio para los policías, lo que concuerda con la OMS (2020), cuando indica: "se acordó una meta mundial para reducir la inactividad física en un 10% para el año 2030 y alinearse con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)" (OMS, 2020, sección Respuesta de la OMS, párr. 2). Además, las instituciones deben promover políticas públicas orientadas para: "el establecimiento de mecanismos nacionales de coordinación en los que participen todos los departamentos gubernamentales pertinentes y las principales partes interesadas no gubernamentales para elaborar y aplicar políticas y planes de acción coherentes y sostenibles" (OMS, 2020, sección Respuesta de la OMS, párr. 6).

La OMS (2020) indicó que: "las políticas relativas al empleo y el lugar de trabajo fomenten los desplazamientos activos y las oportunidades de realizar actividades físicas durante la jornada laboral" (OMS, 2020, sección ¿Cómo aumentar la actividad física?, párr. 4), lo que coincide con los resultados obtenidos, ya que el 100% de los entrevistados consideraron importante realizar actividad física durante la jornada laboral, por que reduciría las incapacidades en las jornadas laborales, sin embargo, consideran que la administración y el funcionario deben dar un 50-50 para que se desarrolle.

En cuanto a la participación de las personas en un programa estructurado de actividad física, el 70% de los entrevistados indicó que no ha participado en algún programa estructurado de actividad física policial, este factor concuerda con lo indicado por Sinchi y Duchitanga (2013), cuando mencionan que:

La inexistencia de programas físicos avalados con rigor científico constituye una falencia debido a que debe ser parte de la formación integral de un policía, por ello sus contenidos deben cumplir con exigencias pedagógicas y didácticas determinando métodos, medios y ejercicios idóneos para su desarrollo garantizando su máximo nivel de efectividad en su aplicación. (p. 2)

Por otro lado, sobre los beneficios en cuanto a la aplicación de un programa estructurado de actividad física, los resultados indicaron que el aspecto físico representa el 40% y los beneficios mentales 40%; también, se indicó que el compañerismo y el aspecto social son otros de los beneficios, los cuales son resultados similares a lo que indican Díaz y Becerra (1981, citado por Proaño, 2012):

La actividad física, es sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina la toma de decisiones y el cumplimiento las reglas beneficiando así el desenvolvimiento del policía del GOE en todos los ámbitos de la vida cotidiana mejora la calidad de vida. (p.10)

En relación con los beneficios de un programa de actividad física en la seguridad nacional, los entrevistados indicaron que se podría mejorar la efectividad a la hora de realizar una intervención policial en asaltos y aprensiones a un delincuente, al tener mayores destrezas motrices, lo cual

es congruente con una investigación realizada por Da Silva et al. (2017), en la que se mencionan lo siguiente:

La necesidad de elaboración de una política efectiva de promoción en la práctica de actividad física, deportiva y de tiempo libre en la Policía Militar para mantener y perfeccionar la aptitud física, reducir los factores de riesgo y como consecuencia, mejorar el desempeño técnico-profesional y la calidad de vida de esta población. (p.11)

Por su parte, Fernández (2013) indica que:

Un agente se expone permanente a accidentes, enfermedades e incapacidades, afectando la integridad física (patologías del sistema músculo esquelético, por los constantes desplazamientos y cargar objetos pesados), psicológica y en el peor de los casos, el riesgo de muerte o incapacidad permanente. (p. 58)

Como se indica en el presente estudio, el 100% de los entrevistados consideraron que, por medio de un programa de actividad física, es posible lograr una disminución, principalmente, en las patologías y accidentes laborales; sin embargo, se indicó que se debe tener una planificación, ya que muchos oficiales hacen actividad deportiva, pero no existe una guía.

Relacionado a la importancia de un programa estructurado, los entrevistados indicaron que es de gran importancia implementar un programa; no obstante, es importante el esfuerzo de conseguir profesionales en el campo de la educación física, con el fin de que sean ellos quienes desarrollen los programas, lo cual tiene similitud a lo indicado por Cobos (2015), el cual estableció los parámetros para un programa estructurado de preparación física que, a continuación, se mencionan:

1. Elegir sistemas de entrenamiento flexibles, divertidos y sin riesgos
2. Respetar los principios generales del entrenamiento:
  - Continuidad
  - Unidad funcional física y psíquica
  - Progresión (p. 119)

En cuanto a la carga horaria, el 80% de los entrevistados sí considera que los horarios establecidos son los adecuados para desarrollar los programas de entrenamiento, sin embargo, el 20% indica que no son adecuados, ya que las cargas de trabajo son muy altas y esto puede generar lesiones. Lo cual es congruente con un estudio de Marca (2015), en el que indica que:

La carga horaria de este trabajo es elevada teniendo que cumplir hasta 11 días laborables seguidos, cumplen de 8 a 14 horas de servicio alternando entre la mañana y la noche, al mismo tiempo que están lejos de sus familias lo cual hace más difícil esta situación, por tal motivo la preparación física y mental deben estar en altas condiciones para soportar tal carga laboral y emocional. (p.7)

Relacionado a la evaluación física periódica, el 100% de los entrevistados considera oportuno una evaluación periódica en todos los cuerpos policiales, ya que este es el medio de evidenciar

el efecto del programa. Tiene similitud a una investigación realizada por Sinchi y Duchitanga (2013), en el que destaca sobre: “los ejercicios idóneos para su desarrollo garantizando su máximo nivel de efectividad en su aplicación, por ello partimos de conceptos básicos y una evaluación física inicial mediante la aplicación de la batería de test pedagógicos” (p. 2).

### **Conclusiones**

Basado en los resultados obtenidos, se logró evidenciar que, en algunos países latinoamericanos, se cuenta con el desarrollo de investigaciones y programas estructurados de entrenamiento físico dirigidos a cuerpos policiales, sin embargo, en Costa Rica no se encontró la existencia de programas de entrenamiento físico. Es relevante destacar que se cuenta con planes de entrenamiento y entrenadores profesionales en la Academia Nacional de Policía, no obstante, sus actividades son de carácter temporal para la implementación de procesos de capacitación policial.

En los hallazgos obtenidos con relación a las falencias en el rendimiento físico que presentan los cuerpos policiales para el diseño de programas de acondicionamiento físico, no se cuenta con programas de acondicionamiento físico ni educadores especializados en la materia, por tanto, no existe evidencia para la valoración requerida.

En el caso de la valoración del registro de incidencias de lesiones, patologías y accidentes laborales producto del sedentarismo de los funcionarios de las policías del MSP, se concluye que la institución cuenta con una Sección de Bienestar Socio-Laboral dentro del Departamento de Salud Ocupacional, a la cual le corresponde registrar y analizar accidentes y enfermedades laborales, así como las causas de estos y emitir las medidas correctivas. Sin embargo, esta sección no cuenta con el registro indicado, según manifestación de la jefatura de dicha instancia. Cabe destacar que, en las entrevistas, se evidenció que, a través de un programa de actividad física, se pueden disminuir las lesiones y patologías producto del trabajo policial.

De acuerdo con la información planteada en esta investigación, para la propuesta de una guía de actividad física dirigida a los cuerpos policiales basada en sus necesidades detectadas para mejorar su rendimiento físico, se concluye que los programas de educación física policial deben incluir en su estructura los principios fundamentales de entrenamiento deportivo de carácter sistemático y flexible, así como un planteamiento de microciclo semanal. Aunado a esto, los entrevistados destacaron la importancia de la continuidad de las sesiones de entrenamiento en virtud de los diferentes horarios, jornadas y las características especiales en las que desempeñan las funciones. Por lo tanto, se anexa una guía de entrenamiento deportiva, la cual los funcionarios pueden desarrollar desde su lugar de trabajo o en su tiempo libre, así mismo, es una guía con una carga progresiva que podrá desarrollar cualquier persona.

En función del cumplimiento de los ODS en su meta de salud y bienestar, se concluye que el MSP no ha implementado estrategias para cumplir con dicho objetivo, por cuanto no se tiene una política institucional que promueva su conocimiento y abordaje.

### **Recomendaciones**

Se recomienda desarrollar una política institucional de programación y evaluación del acondicionamiento físico policial con planes estructurados y de carácter permanente, en función de mejorar su rendimiento, salud física y bienestar general. Además, valorar la posibilidad técnica y económica, con el fin de crear e implementar puestos administrativos para especialistas en el área profesional de las ciencias deportivas, y contar con planes y programas estructurados de carácter científico y específicos a las necesidades particulares de los servidores policiales.

Cumplir con la integración y análisis de los registros de cada cuerpo policial sobre las patologías, lesiones o enfermedades que afectan la salud y bienestar de los policías, con el fin de poder iniciar un plan de mejora integral que incluya el diagnóstico y la prescripción médica para alinear con el plan físico. Así mismo, se recomienda evaluar la ejecución y avance individual de cada funcionario en el programa, para poder vincular las sesiones de entrenamiento en jornada laboral con las sesiones en el tiempo fuera de la jornada.

Finalmente, se recomienda alinear e integrar el objetivo de salud y bienestar de los ODS con el plan nacional de desarrollo periodo 2023-2027 y el plan estratégico institucional para el desarrollo e implementación del plan de acondicionamiento físico policial.

## Referencias

- Da Silva, F., Da Rosa, R., Zilch, M., Griss, E., Da Silva, R. y Andrade, A. (2017). Policías militares presentan alteraciones antropométricas, riesgo coronario y una baja calidad de vida. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 45(4), 1-15. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenl.cgi?IDARTICULO=77834>
- Fernández, C. (2013). *Manual de Clases Policiales*. Ministerio de Seguridad Pública de Costa Rica. [https://www.seguridadpublica.go.cr/transparencia/rh/esc\\_perfil\\_puestos/manual\\_clases\\_policiales\\_II\\_etapa.pdf](https://www.seguridadpublica.go.cr/transparencia/rh/esc_perfil_puestos/manual_clases_policiales_II_etapa.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta. ed.). McGraw-Hill.
- Landín, R. (2015). Mantenimiento físico para deportistas. En V. Agulló y Á. Navarro (Eds.), *Guía de actividad física, deporte y salud para policías locales* (pp. 119-128). Nau Llibres. <https://www.pilotaviu.com/documents/guia-de-actividad-fisica-deporte-y-salud-para-policias-locales-victor-agullo.pdf>
- Marca, M. (2015). *Manual de actividad física para la Policía Nacional* [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana, Ecuador] Repositorio Institucional. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/7949/1/UPS-CT004807.pdf>
- Moreno-Daza, J., Cárdenas-Quijano, C., Cárdenas-Beltrán, J. M., Nieto-Aldana, J. C. y Lopera-Sánchez, J. J. (2021). Impacto del entrenamiento en resiliencia y manejo del estrés: estudio de caso en la Policía Nacional de Colombia. *Revista Logos Ciencia & Tecnología*, 13(1), 96-115. <https://doi.org/10.22335/rict.v13i1.1323>
- Naciones Unidas. (2022). *Objetivos de Desarrollo Sostenible*. Recuperado el 25 de junio de 2022 de <https://costarica.un.org/es/sdgs>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Actividad física*. Recuperado el 25 de junio de 2022 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Poder Ejecutivo de Costa Rica. (2010). *Decreto Ejecutivo N.º 36366: Reglamento de Organización del Ministerio de Seguridad Pública*. Sistema Costarricense de Información Jurídica. [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=69534](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=69534)
- Poder Ejecutivo de Costa Rica. (2021). *Decreto Ejecutivo N.º 43065: Reforma Reglamento de Servicio de los Cuerpos Policiales adscritos al Ministerio de Seguridad Pública (Reglamenta relaciones de funcionamiento y servicio de los diferentes cuerpos policiales indicadas en el Título III artículo 50 de la Ley N° 7410)*. Sistema Costarricense de Información Jurídica. [http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm\\_texto\\_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=95093&nValor3=126841&strTipM=TC](http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=95093&nValor3=126841&strTipM=TC)

Proaño, L. (2012). La actividad física y su valor en el desarrollo policial del G.O.E. del comando de policía no.9 de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua [Tesis de Licenciatura, Universidad Técnica de Ambato, Ecuador]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/3999>

Sinchi, M., y Duchitanga, M. (2013). *Programa de acondicionamiento físico para el personal policial de la Subzona Azuay* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cuenca, Ecuador]. Repositorio Institucional. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/20788/1/Tesis.pdf>

Viquez, R., y Viquez I. (2020). *Objetivos de desarrollo sostenible. Alineamiento y avance de empresas con presencia en Costa Rica* (1ª. ed.). Lead University. <https://dspace.ulead.ac.cr/repositorio/bitstream/handle/123456789/96/%E2%96%BA%E2%96%BA%20DOWNLOAD%20/%20DESCARGAR%20%E2%97%84%E2%97%84?sequence=1&isAllowed=y>

## Anexos

### Anexo 1. Preguntas para la entrevista

#	Preguntas de entrevistas
1	En un estudio realizado en Brasil en el año 2017, se evidencia la necesidad de la elaboración de una política efectiva de promoción en la práctica de actividad física, deportiva y de tiempo libre en la Policía Militar para mantener y perfeccionar la aptitud física. ¿Considera que en Costa Rica es importante implementar alguna política similar en el Ministerio de Seguridad Pública?
2	¿Conoce acerca del tercer objetivo de desarrollo sostenible sobre la salud y bienestar?
3	¿Qué opina sobre la disposición de la OMS en el 2018, en la cual indica que las personas deben tener espacio para entrenar en la jornada laboral?
4	¿Ha participado en un programa estructurado de actividad física policial?
5	¿Cuáles serían algunos de los beneficios de un programa de actividad física en el Ministerio de Seguridad Pública?
6	¿Cuáles serían algunos de los beneficios a la seguridad nacional de un programa de actividad física dirigido a los policías?
7	¿Considera que un programa estructurado de actividad física disminuiría la incidencia en lesiones, patologías o accidentes laborales?
8	¿Cómo podría aplicarse un programa de actividad física en cada dirección policial del país?
9	Actualmente, los roles de servicio se rigen por el Decreto Ejecutivo 43065, artículo 115 del 2021, algunos abarcan 10x10, en los cuales se trabaja 10 días y se descansa 10 días. ¿Considera oportunos estos horarios para implementar algún programa de actividad física y en qué tiempos considera oportuno que se implemente un programa físico?
10	¿Considera pertinente una periódica evaluación física a diferentes cuerpos policiales del Ministerio de Seguridad Pública?

**Anexo 2. Personas que participaron en las entrevistas**

	<b>Nombre</b>	<b>Referencia</b>
1	Luis Boza Abarca	Doctor con especialidad en Pediatría y Neonatología, exdirector del Centro de Desarrollo Estratégico e Información en Salud y Seguridad Social.
2	Eric Lacayo Rojas	Comisario de policía, máster en Criminología, ex director general de la Fuerza Pública y la Academia Nacional de Policía, actual director de la Policía de Fronteras de Costa Rica.
3	Juan José Arévalo Montoya	Comisionado de policía, licenciado en Derecho, exdirector de la Policía de Control de Drogas.
4	Gerald Camacho Sánchez	Comisionado de policía, licenciado en Criminología, actual director de las Unidades Especializadas de Fuerza Pública.
5	Edson Rodríguez Corrales	Comandante de Policía, máster en Educación Física, actual director de la Academia del Servicio Nacional de Guardacostas.
6	Greivin Sancho Vargas	Intendente de Policía, licenciado en Derecho, actualmente encargado de intendencia del Servicio de Vigilancia Aérea.
7	Maynor Alfaro Varela	Subintendente de Policía, bachiller en Criminología, actualmente investigador e instructor de la Policía de Control de Drogas.
8	Karla León Solano	Subintendente de Policía, licenciada en Criminología, especialista en análisis criminal, actualmente instructora de clase ejecutiva de la Academia Nacional de Policía.
9	Allan Bermúdez Vargas	Sargento de Policía, bachiller en Educación Física, actualmente encargado de entrenamiento de la Unidad Especial de Apoyo de Fuerza Pública.
10	Darío Sojo Araya	Licenciado en Movimiento Humano con énfasis en Medio Natural, actualmente es profesor de la Academia Nacional de Policía.

### Anexo 3. Programa de actividad física

En la siguiente guía, se encuentra un programa progresivo, el cual tiene un volumen menor en la primera semana y con una carga más alta en la semana ocho. La frecuencia será de tres días por semana, y cada sesión tendrá una duración de 45 minutos.

Los ejercicios indicados fueron seleccionados según las necesidades diarias de cada oficial, por ejemplo, se enfoca en desplazamientos cortos para mejorar la velocidad de reacción en caso de algún asalto; también, se enfoca en aumentar la resistencia muscular, para mejorar los desplazamientos durante largas horas laborales y grandes distancias caminando, con el arma, chaleco, radio, esposas y cinturón.

Recomendaciones generales del programa:

- Velar por la postura de los ejercicios.
- Realizar pautas para hidratarse.
- Utilizar el calzado y la indumentaria adecuada.
- Utilizar protector solar.

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 1	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 10 rep. x 3 series. -Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). -5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 4 ocasiones). -5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series. -Caminar 5 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). -5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 2	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series. -Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). -Abdominales 15 repeticiones x 3 series.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 4 ocasiones). -5 <i>sprints</i> de 25 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series. -Caminar 3 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). -Abdominales 15 rep. X 3 series.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 3	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series. -Caminar 2 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). -5 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 10 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -6 <i>sprints</i> de 25 metros</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 12 rep. x 3 series -Caminar 2 min y trotar 5 min (repetir 3 ocasiones). - Abdominales 15 rep. x 3 series.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 4	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 15 rep. x 3 series. - Trotar 10 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -Plancha 30 seg x 3 series. -5 <i>sprints</i> de 20 metros</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 12 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -6 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 2 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 15 rep. x 4 series. -Plancha 30 seg x 3 series. -Abdominales 15 rep. x 3 series. -5 <i>sprints</i> de 20 metros</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 5	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 15 rep. X 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -7 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 15 min, caminar 3 min y trotar 10 min. -7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 15 rep x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -10 <i>sprints</i> de 20 metros, diferentes direcciones.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

Semana	Día 1	Día 2	Día 3
Semana 6	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 17 rep. x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -8 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 20 min y caminar 5 min. -7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 17 rep. X 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -Fondo en una silla 15 rep. x 3 series.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 7	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 20 rep. x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -8 <i>sprints</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 20 min (más rápido) y caminar 5 min. -7 <i>sprints</i> de 30 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 5 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 20 rep. x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -Fondo en una silla 15 rep. x 3 series.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>
Semana 8	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 22 rep x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -8 <i>sprint</i> de 20 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -Trotar 17 min (más rápido) y caminar 5 min. -10 <i>sprint</i> de 30 metros.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>	<p><b>-Calentamiento:</b> Caminar 3 min y trotar 5 min.</p> <p><b>-Parte central:</b> -<i>Push up</i> 22 rep x 4 series. -Plancha 40 seg x 3 series. -10 <i>sprint</i> de 20 metros, diferentes direcciones.</p> <p><b>-Parte final:</b> Estiramiento ejercicios por 10 segundos.</p>

#### Anexo 4. Carta de revisión filológica

San José, 28 de junio de 2022

Señores(as):

Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología

Estimados señores(as):

Yo, María Fernanda Sanabria Coto, cédula de identidad 114290780, bachiller en Filología española graduada en la Universidad de Costa Rica, perteneciente a la Asociación Costarricense de Filólogos (ACFIL), carné 225 y al Colegio de Licenciados y Profesores en Letras, Filosofía, Ciencias y Artes de Costa Rica (COLYPRO), código 75402, hago constar que he revisado el documento titulado:

**Mejoramiento de los estilos de vida saludables de los cuerpos policiales adscritos al  
Ministerio de Seguridad de Pública de Costa Rica a través de un proceso  
integral y sostenible de actividad física**

Dicho documento fue elaborado por Guillermo Valenciano Campos, cédula de identidad 111910420, con el fin de optar al grado de Maestría en Gerencia de Proyectos . He revisado y corregido aspectos tales como construcción de párrafos, vicios del lenguaje trasladados a lo escrito, ortografía, puntuación y otros relacionados con el campo filológico.

Atentamente,

*Fernanda S. Coto.*



María Fernanda Sanabria Coto  
Asociación Costarricense de Filólogos. Carné nro. 225  
Colypro. Código 75402  
fernanda.sanabria@filologos.cr  
Teléfono: +506 6022 9569

MARIA  
FERNANDA  
SANABRIA  
COTO (FIRMA)

Firmado digitalmente  
por MARIA FERNANDA  
SANABRIA COTO  
(FIRMA)  
Motivo: Carta de  
revisión filológica  
Fecha: 2022.06.28  
11:33:41 -06'00'