

## **INTRODUCCIÓN.**

Mediante la ejecución del proyecto de investigación: “EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DEL PERSONAL DE LA SECRETARÍA NACIONAL DE INTELIGENCIA (SENAIN): DIAGNOSTICO Y PROPUESTA” nos permitió tener un acercamiento directo con la Secretaría Nacional de Inteligencia. Los mismos que brindaron las facilidades respectivas para trabajar con el Recurso Humano. Los procesos sustantivos de esta Secretaría tienen necesidades y requerimientos físicos, para mejorar su rendimiento laboral, considerando que sus actividades cotidianas en muchos casos son de campo y estos están propensos a diferentes actividades que demandan de un esfuerzo físico determinado, por lo que su condición física debe estar en los niveles óptimos de rendimiento.

## **DESARROLLO.**

Para llevar a cabo este proyecto se realizó un control y análisis de las características físicas del personal llevando un control de forma científica y profesional a 95 procesos sustantivos de la Secretaría Nacional de Inteligencia.

Los procesos sustantivos de esta Secretaría tienen necesidades y requerimientos físicos, para mejorar su rendimiento laboral. Por tal motivo se puede mencionar que toda actividad física garantiza una buena salud, permitiéndonos mejorar nuestro estilo de vida. Comenzar con un programa de ejercicio puede sonar como una tarea desalentadora, pero solo recuerda “Que tu meta primordial es de promover tu salud, conociendo que al realizar actividad física por lo menos 30´ minutos de intensidad moderada, cinco días a la semana o de intensidad vigorosa, tres días por semana acompañado con entrenamiento de fuerza por lo menos dos veces por semana, mejorar tu salud.

Tomando en cuenta las necesidades que requiere el personal Sustantivo de la Secretaría Nacional de Inteligencia para determinar la condición física se tomó en cuenta dos variables de estudios que son:

### 1. CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONAL.

CAPACIDAD	CAPACIADA APLICADA	TEST APLICADOS
FUERZA	Fuerza Resistencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de Flexión y extensión de codo</li> <li>• Test de Flexión y extensión de abdomen</li> </ul>
RESISTENCIA	Aeróbica	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de 3200 Metros</li> </ul>
VELOCIDAD	Velocidad de Desplazamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de 40 Metros Lanzados</li> </ul>

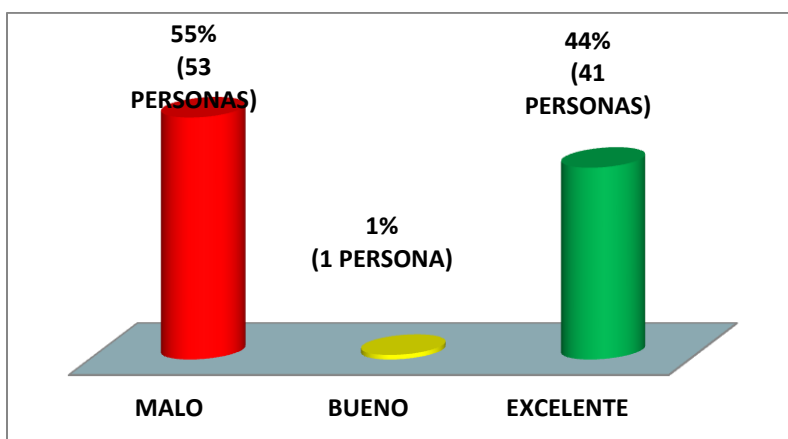
### 2. EVALUACIONES ANTROPOMÉTRICAS.

Evaluación Antropométrica	Composición Corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peso Graso</li> <li>• Peso Óseo</li> <li>• Peso Residual</li> <li>• Peso Ideal</li> <li>• Peso Muscular</li> </ul>
	Somatotipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesomorfo</li> <li>• Ectomorfo</li> <li>• Endomorfo</li> </ul>

Una vez realizado los test diferentes test los resultados obtenidos de las evaluaciones físicas y antropométricas de la muestra de los procesos sustantivos de la Secretaría Nacional de Inteligencia fueron:

El test de flexión de codo tomado en cuenta los coeficientes de calificación tanto de hombres como mujeres, nos indica que un 55% no cumple con la exigencia física requerida calificando como malo, mientras que el 1% se califica como bueno y el 44% se encuentra en un estado óptimo dando la calificación de excelente.

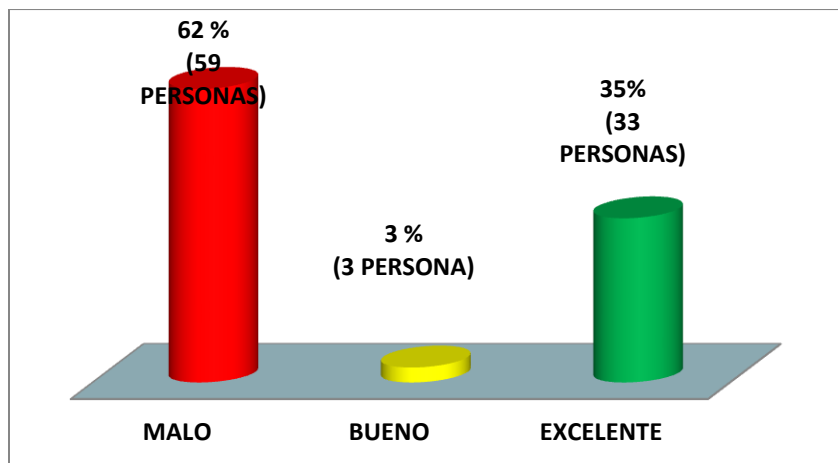
**GRÁFICO N° 1 CALIFICACIÓN GRUPAL FLEXIONES DE CODO**



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

El test de flexión abdominal tomado en cuenta los coeficientes de calificación tanto de hombres como mujeres, nos indica que un 62% no cumple con la exigencia física requerida calificando como malo, mientras que el 3% se califica como bueno y el 35% se encuentra en un estado óptimo dando la calificación de excelente.

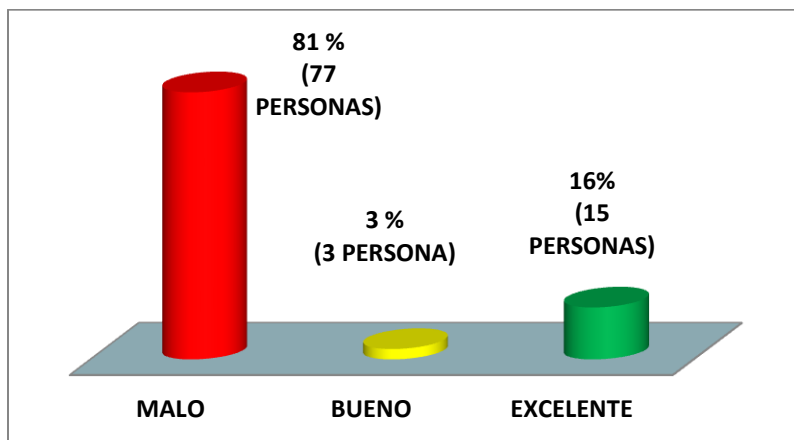
## GRÁFICO N° 2 CALIFICACIÓN GRUPAL FLEXIONES DE CADERA



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

El test de las dos millas tomado en cuenta los coeficientes de calificación tanto de hombres como mujeres, nos indica que un 81% no cumple con la exigencia física requerida calificando como malo, mientras que el 3% se califica como bueno y el 16% se encuentra en un estado óptimo dando la calificación de excelente.

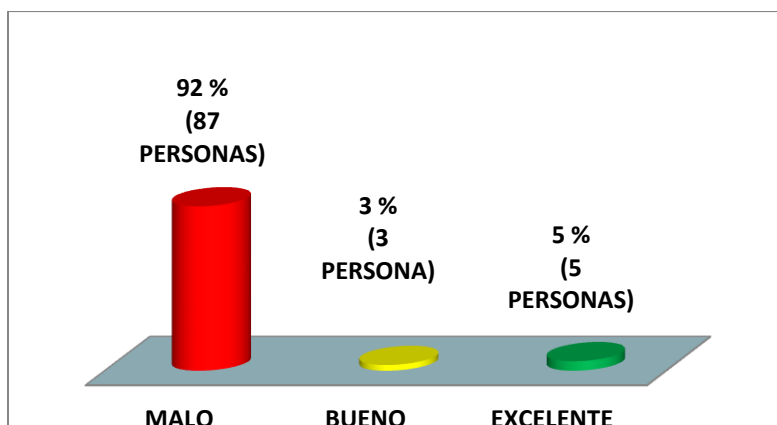
## GRÁFICO N° 3 CALIFICACIÓN GRUPAL TEST DE LAS 2 MILLAS (3200 MTS)



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

El test de los 40 metros lanzados tomando en cuenta los coeficientes de calificación tanto de hombres como mujeres, nos indica que un 92% no cumple con la exigencia física requerida calificando como malo, mientras que el 3% se califica como bueno y el 5% se encuentra en un estado óptimo dando la calificación de excelente.

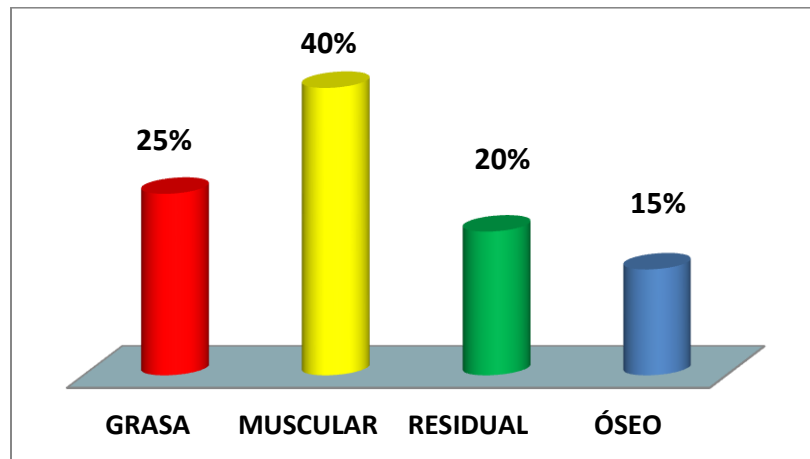
#### GRÁFICO N° 4 CALIFICACIÓN GRUPAL TEST DE 40 METROS



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

Al analizar la distribución corporal de la muestra nos refleja un resultado general que nos indica 25% de peso graso, 15% de peso óseo, 20% de peso residual, 41% de peso muscular.

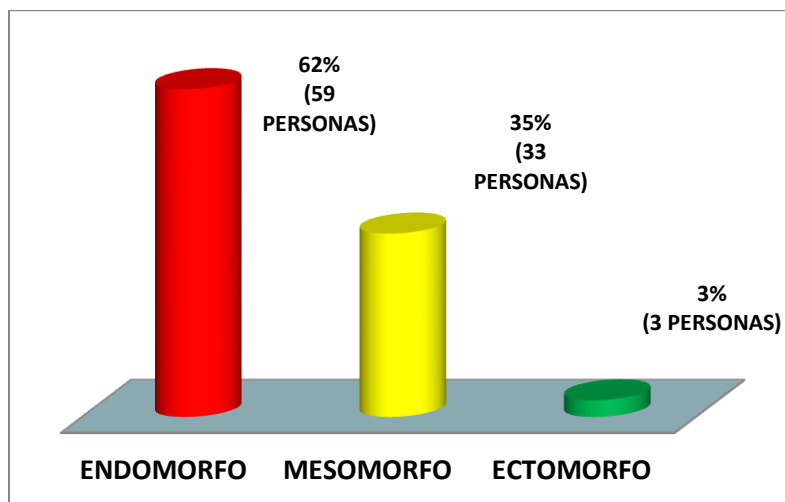
## GRÁFICO N° 5 RESULTADOS DE LA DISTRIBUCIÓN CORPORAL DE LA MUESTRA.



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

Al analizar la composición corporal expresados en la somatocarta obtuvimos que un 62% equivalente a 59 personas encontrándose dentro del rango de endomorfismo, un 35% equivalente a 33 personas encontrándose Mesomorfismo y un 3% equivalente a 3 personas encontrándose en Ectomorfismo.

## GRÁFICO N° 6 RESULTADO DEL SOMOTOTÍPO



Elaborado por Capt. Marcelo Almeida y Cbop. Cesar Iza.

## CONCLUSIONES:

- Tomando en cuenta la muestra de 95 Agentes entre hombres y mujeres, analizando las flexiones de codo calificamos que el 44% es excelente, el 1% es bueno y el 55% malo, encontrándose una baja condición en resistencia a la fuerza localizada.
- En las flexiones abdominales de hombres y mujeres tenemos que el 35% es excelente, el 3% es bueno y el 62% restante en un estado de calificación mala.
- Analizando el test de 3200 metros en hombres y mujeres da como resultado que el 16% es excelente, el 3% es bueno y el 81% mala, calificando a la condición física por debajo de lo normal en referencia a una persona activa.
- Mediante baremos de calificación el test de 40 metros en hombres y mujeres indica que el 5% es excelente, el 3% es bueno y el 92% malo, cuyo resultado de la velocidad de desplazamiento es baja
- Según las evaluaciones antropométricas de hombres y mujeres, da como resultado que 24 personas representan el 25%, de grasa corporal calificando a esta muestra con sobrepeso.
- En el análisis del índice de masa corporal (IMC), según los parámetros de la OMS. refleja que 25 personas representa el 26% de Pre obesidad.
- Analizando la somatocarta la composición corporal de la muestra refleja que el somatotipo es ENDOMESOMORFOS.

## **BIBLIOGRAFÍA:**

- Carter. (2005). *Ciencias de la actividad físicas del deporte*. Madrid: Paidotribo.
- Chevalier. (1998). *Acondicionamiento físico*. México: Hispano.
- Eduardo, M. (2002). *Actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo.
- Ehlenz, G. G. (1991). *Capacidades condicionales*. México: Merca.
- García, M. (2008). *Planificación y control del entrenamiento de resistencia*. Barcelona: Paidotribo.
- Generelo, I. (1994). *Cualidades principales- Velocidad de desplazamiento*. Zaragoza: Paidotribo.
- Heyward, V. (2008). *Evaluación de la Aptitud Física*. Madrid: Panamericana.
- Hornillos, H., & Baz. (2012). *Web de Isidoro Hornillos Baz*. Obtenido de <http://www.isidorohornillos.com/componentes-condici%C3%B3n-f%C3%ADsica/>
- Terrestre, D. d. (2005). *MANUAL DE CULTURA FÍSICA*. Ecuador: Instituto Geográfico Militar.
- Von, O. (1999). *Antropometría para la Educación Física*. Rio de Janeiro: Brasilñeña.