Universidad Abierta Interamericana

**FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**(Orientación en ALTO RENDIMIENTO Y TECNOLOGÍA DEPORTIVA)**

# "INCIDENCIA DEL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN EL RENDIMIENTO ESPECÍFICO SIMULADO EN POLICÍAS DEL MUNICIPIO DE AVELLANEDA"


**Autor:**

Profesor Medina Claudio Sebastián


**Título a obtener:**

Licenciado en Educación Física y Deportes

(orientación en Alto Rendimiento y Tecnología deportiva)

**Facultad en la que se presenta:**

UAI – Universidad Abierta Interamericana

**Fecha de presentación:**

Abril 2020

*Dedico este trabajo a mi familia, que siempre me acompaña y celebra mis logros. Gracias por el apoyo incondicional. Los amo.*

*A mi madre, Gloria, que todo lo da sin dudar por cada uno de sus hijos. A vos, con todo mi corazón, gracias. Te amo.*

*A mi padre, Juan Carlos "coco", que siempre me alentó a progresar en la vida y hoy me guía desde el cielo. Te amo papá.*

*A mis hermanos; Fany; Gladys y Carlos. Pilares de la familia. Cada uno con sus particularidades, hacen un todo. Los amo.*

*A mis sobrinos/as. Verlos crecer y ser parte, es hermoso. Los amo.*

*A mi ahijada, Maia. Siempre estaré para acompañarte. Gracias por brindarme el cariño constante. Sos única. I love you so much.*

*A mis amigos. Hermanos que te da la vida y nunca quiero perder. Los amo.*

*A aquellas personas que formaron y forman parte de mi vida. Todas ellas, dejan su huella en mi corazón. Gracias.*

*"Nos merecemos bellos milagros, y ocurrirán"*

*Carlos Alberto "Indio" Solari.*

ÍNDICE

CAPÍTULO I ..... 5
INTRODUCCIÓN ..... 5
ANTECEDENTES ..... 6
PROBLEMA ..... 10
OBJETIVOS ..... 10
General: ..... 10
Específicos: ..... 10
MARCO TEÓRICO ..... 11
Protocolo de evaluación de la policía de la Provincia de Buenos Aires. ..... 11
Actividad Física ..... 11
La actividad física en los adultos ..... 12
Índice de Masa Corporal (IMC) ..... 13
Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) ..... 14
Habilidades Motoras Básicas ..... 16
Fuerza ..... 19
CAPÍTULO II ..... 22
METODOLOGÍA ..... 22
CAPÍTULO III ..... 23
RESULTADOS ..... 23
Recolección y procesamiento de los datos del Nivel de Act. Fís. (Met's): ..... 23
Evaluación de Índice de masa corporal (IMC): ..... 28
Ejercicios específicos simulados: ..... 36
ANÁLISIS: GRÁFICOS Nº1 AL Nº14 ..... 43
CAPÍTULO IV ..... 57
CONCLUSIONES ..... 57
BIBLIOGRAFÍA ..... 58
ANEXOS ..... 59
ANEXO I ..... 59
Protocolo de Evaluación: ..... 59
ANEXO II ..... 64
Criterio de Evaluación: ..... 64
ANEXO III ..... 65
Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) ..... 65

# RESUMEN

Esta investigación surge a raíz de una nota periodística, y está relacionada con mi trabajo actual. La misma habla de la problemática existente del sobrepeso y nivel de actividad física en los policías, que lleva perdurando en el tiempo y aún no se ha resuelto. En mi caso, lo relacioné, precisamente en los policías del municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires, donde trabajo como preparador físico. A causa de esto, me llevó a preguntar cuánto incide el nivel de actividad física e índice de masa corporal, en el rendimiento específico simulado que se trabaja en la clase. Lo cual, dio inicio a la investigación.

Se realizó la búsqueda de material necesario, ya sea, antecedentes, como información complementaria, que me brinde lo necesario para comenzar. Se utilizó la técnica de entrevista con el objetivo de obtener datos respecto al nivel de actividad física. Se recurrió al Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), que de acuerdo a las respuestas, se cuantificó y calificó según su categoría. Se determinó también, mediante el índice de Masa Corporal (IMC) el estado ponderal de la persona, cuyo resultado, se categoriza según su escala. Luego, se los puso a prueba en ejercicios específicos simulados y así cuantificar y analizar los resultados.

Como conclusión, se determinó que el nivel de actividad física de la mayoría, da como resultado "Nivel Alto", según cuestionario aplicado IPAQ, pero no es por haber realizado actividad física fuera del ámbito laboral, sino, por la carga horaria que lleva su actividad (caminar). Esto, no alcanza para aumentar el gasto calórico que lleva a estabilizar los valores de índice de masa corporal, entre otras cosas, y los ubica a la mayoría en la categoría de personas con Sobrepeso y Obesidad Grado I. Que, indudablemente, se vio reflejado en el rendimiento de actividad específica simulada. Siendo así, de "bien" para "regular".



Palabras clave:

Policía – Actividad física - índice de masa corporal.

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

Teniendo en cuenta el tiempo que conlleva la formación y la carga horaria de labor actual de los policías en Buenos Aires, Argentina, se observó que la falta de actividad física y el sobrepeso son unos de los factores condicionantes al momento de ejercer su servicio. Antecedente:

> *"El sobrepeso y la obesidad afectan al 57,9 por ciento de la población adulta en la Argentina. Pero a los agentes de la Policía Federal los afecta más: el 80 por ciento no tiene un peso normal, según un seguimiento médico interno que se viene desarrollando desde 1996. Los turnos rotatorios, la falta de tiempo para hacer actividad física y para adoptar una alimentación saludable, y los altos niveles de estrés dificultan que los agentes policiales conserven un peso adecuado.*
>
> *Si bien los niveles actuales de obesidad y el sobrepeso pueden parecer altos, es importante tener en cuenta que la situación era peor hace 18 años. El porcentaje de obesos alcanzaba al 40 por ciento de los policías", dijo a Clarín Jorge Tartaglione, médico cardiólogo y a cargo del Servicio de Calidad de Vida del Hospital Churruca-Visca, en Capital, que está a cargo del seguimiento de más de 20 mil policías."*
>
> *(Clarín, 2014, párr. 1-2)*

Como profesor de Educación Física, consideré profundizar el tema y poner a los efectivos a prueba en ejercicios específicos simulados para analizarlos y cuantificarlos, y poder determinar las cuestiones pertinentes. Por consiguiente, brindar la oportunidad de poder realizar una investigación profunda a futuro, que nos permita a los profesores de educación física, abordar esta problemática con herramientas necesarias y específicas, y obtener así, el enfoque directo de la situación para poder resolverlas.

La motivación que me llevó a realizar esta investigación es la evidente importancia que tiene el estado físico en el policía para su labor cotidiano, ya que está expuesto a diversas situaciones que pueden poner o no en riesgo su vida. Los mismos, tienen mucha carga horaria en servicio, lo cual nos da a pensar que un buen estado físico, acompañado de descanso adecuado y buena alimentación, serían unas de las cosas que necesita para ser eficiente en su trabajo.

La estrategia metodológica que se utilizó es un cuestionario internacional de actividad física, ejercicios específicos simulados para su evaluación físico-técnico y un método para estimar la

cantidad de grasa corporal que tiene una persona, para determinar si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Luego, mediante la utilización de triangulación y el análisis cuantitativo se arribó a las conclusiones del trabajo de investigación, que permitió saber cómo incide el nivel de actividad física y el índice de masa corporal en las actividades específicas simuladas en los policías del municipio de Avellaneda, provincia de Buenos Aires.

## ANTECEDENTES

Se realizó la búsqueda de antecedentes que me oriente y brinde información al respecto. Se encontró el siguiente trabajo, realizado en Lima, Perú, en el año 2013, por Susana Vanessa Cárdenas García, llamado "Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima."

Cuyo objetivo general era determinar los estilos de vida que tienen los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte.

La autora, planteó la siguiente problemática:

En el Perú, según el Ministerio de Salud, dentro de las diez primeras causas de muerte se encuentran las enfermedades isquémicas del corazón, las cerebrovasculares, la insuficiencia renal, las enfermedades hepáticas secundarias a desorden coronario, las enfermedades hipertensivas, la diabetes mellitus insulinodependiente y otras. Entre sus principales causas encontramos los factores no modificables como la herencia y los factores modificables como la alimentación, actividad física, asistencia al control médico periódico, consumo de sustancias nocivas así como el descanso y sueño, todo ello relacionado con el estilo de vida.

Siendo los estilos de vida, según la Organización Mundial de la Salud, un conjunto de patrones de comportamiento identificables y relativamente estables en el individuo o en una sociedad determinada que resulta de la interacción entre las características individuales, la interacción social y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental en la cual vive la persona, es importante distinguir y precisar las conductas de riesgo que producen mayor susceptibilidad a enfermar, entre estas se observa la alimentación no balanceada, la ausencia de realización de actividad física, el consumo de sustancias nocivas, la falta de interés en la asistencia a los controles médicos y la disminución en el número de horas destinadas al descanso y sueño necesario que requiere la persona. De esta forma, los estilos de vida no saludables influyen en el estado general de la persona, condicionando la tendencia a elevar los

factores de riesgo de la población a desarrollar principalmente obesidad y posteriormente sus complicaciones, como son dentro de las enfermedades cardiovasculares las várices de miembros inferiores, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, entre otras patologías.

Por el contrario, las conductas orientadas hacia la conservación de la salud generan o producen estilos de vida saludables; de esta manera se erá previniendo efectivamente enfermedades crónicas no contagiosas como son primordialmente las cardiovasculares y sus principales factores desencadenantes como son el sobrepeso y la obesidad, manteniendo así la calidad de vida y de salud que idealmente debe tener la persona. Entre las poblaciones susceptibles a padecer de enfermedades cardiovasculares se encuentran las personas que desarrollan poca actividad física o con más tendencia al sedentarismo como las secretarias, los choferes, es decir todo aquel personal que realice actividades administrativas de escritorio y dentro de ellas los Policías del Perú que además han sido muy poco tomados en cuenta por la Salud Ocupacional debido a un descuido en la elaboración de proyectos de inversión así como programas saludables en ese tipo de poblaciones y que tienen por misión garantizar, mantener y restablecer el orden interno, prestar protección y ayuda a las personas y a la comunidad, garantizar el cumplimiento de las leyes y la seguridad del patrimonio público y privado, prevenir, investigar y combatir la delincuencia; vigilar y controlar las fronteras; con el propósito de defender a la sociedad y a las personas, a fin de permitir su pleno desarrollo, en el marco de una cultura de paz y de respeto a los derechos humanos.

Es por ello que el Policía desarrolla labores en la vía pública permaneciendo muchas horas de pie prestando servicio a la comunidad mediante las rondas de vigilancia y la supervisión, así como intrainstitucional desarrollando actividades administrativas de escritorio en los diferentes módulos de prevención, investigación y atención al ciudadano. Ambos deben estar preparados ante cualquier evento fortuito delincuencial o de seguridad que ocurra dentro de su jurisdicción en un turno continuo de 24 horas con un descanso posterior de otras 24 horas en las cuales muchos de ellos continúan laborando en empresas particulares como personal de seguridad, haciendo un máximo esfuerzo físico y mental. Es así que el Policía desarrolla un prototipo determinado de comportamientos saludables o no saludables dependiendo del producto de la interacción de los roles que cumpla dentro de la sociedad, así como la labor que cumpla por la institución.

Al respecto, informes estadísticos realizados en los últimos tres años con esta población por el Hospital Nacional de la Policía a cargo de la unidad de estadística evidencia un aumento del 25% en la incidencia estadística de enfermedades cardiovasculares y dentro de ellas las más resaltantes como son la hipertensión arterial en un 30%, las várices de miembros inferiores en

un 40% y el infarto agudo de miocardio en un 25% revelando al sobrepeso y obesidad como principales factores desencadenantes evidenciando un descuido en la prevención y promoción de la salud que debe realizar el profesional de Enfermería en todos los grupos poblacionales incluyendo los ocupacionales.

Por lo que el ámbito de la salud ocupacional; que es el conjunto de actividades de Salud dirigidas hacia la promoción de la calidad de vida, diagnóstico precoz, tratamiento oportuno, rehabilitación, readaptación laboral y la atención de las contingencias derivadas de los accidentes de trabajo y de las enfermedades profesionales, a través del mantenimiento y mejoramiento de sus condiciones de vida está orientado al estudio de este tipo de poblaciones susceptibles.

En este sentido, la Promoción de la Salud, cuyo objetivo es proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma, se constituye en una prioridad para el sector, por su importancia en el desarrollo social y en el mejoramiento de la calidad de vida de la población. Es así que se busca promover la salud de la población ocupacional como los policías, en un proceso orientado a modificar los determinantes de la salud y dentro de ellos el estilo de vida, este trabajo recae sobre todos los profesionales de las ciencias de la salud, pero sobretodo sobre el profesional de Enfermería dentro del área ocupacional.

Es por ello que el rol de la Enfermería en Salud Ocupacional es establecer una relación de confianza y ayuda con el trabajador que permite promover su salud, prevenir los daños provenientes de su entorno social, considerando el trabajo, la vivienda y la comunidad; y participar en su recuperación y rehabilitación, utilizando para todo ello la metodología científica de las ciencias de la Enfermería.

Al respecto, el profesional de Enfermería se encuentra capacitado para realizar pruebas y de esta forma prevenir enfermedades a las cuales los trabajadores se encuentran expuestos es así que para el control nutricional utiliza el Índice de masa corporal, el cual es un indicador antropométrico del estado nutricional de la población en donde los únicos cambios somatométricos medibles son los resultantes del aporte nutricional y/o actividad física, por ello este índice es la razón entre el peso expresado en kilogramos y la talla expresada en metros elevada al cuadrado. Prueba que 8erá8 orientar al profesional para realizar una adecuada valoración del estado nutricional en el personal promoviendo estilos de vida saludables en los mismos.

El interés en el tema de investigación surge a partir de la revisión bibliográfica acerca de las patologías antes mencionadas y la interacción que se tuvo con los Suboficiales de la Policía

Nacional del Perú que laboran en las comisarías en turnos de 24 horas sin descanso y al respecto manifestaron lo siguiente: ―señorita, todos trabajamos 24 horas y en las otras 24 horas que tengo de descanso trabajo como seguridad particular‖, ― yo rara vez consumo frutas y verduras, eso más comen mis hijos‖, ―sólo me atiendo cuando estoy enfermo‖, ―a veces me da más hambre y me compro dulcecitos o compro comida rápida‖, ―pierdo tiempo al hacer ejercicio‖, ―algunos fines de semana vamos a una reunión de amigos y nos tomamos una cervecita‖, ―fumo cuando me voy a fiestas.

En el Hospital Nacional de la Policía, al preguntar a la enfermera especialista en cardiología de turno sobre los estilos de vida que tienen los policías que llegan al servicio manifiesta que ―las patologías cardiovasculares en los policías están aumentando, muchos llegan a la obesidad porque no realizan actividad física una vez que se reciben de policías, consumen comida chatarra y otras de alto aporte calórico, no duermen lo suficiente, consumen alcohol, fuman y solo asisten al hospital cuando ya caen enfermos.

Además con el aumento del porcentaje de morbilidad anteriormente mencionado debido a estilos de vida no saludables y teniendo en cuenta que la Policía Nacional del Perú es una población que hasta ahora ha sido poco estudiada, se decidió realizar la siguiente investigación donde se plantean las siguientes interrogantes: ¿Qué estilos de vida tienen los policías? ¿Cuáles son los factores de riesgo que tienen para desarrollar patologías cardiovasculares? ¿De qué manera se modifica el índice de masa corporal al mantener un estilo de vida saludable o no saludable? (Susana Vanessa Cárdenas García, 2013, p. 3-8)

Sus resultados y conclusiones más importantes:

Los estilos de vida de los Policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte en su mayoría mantienen un estilo de vida no saludable.

Sobre el índice de masa corporal los policías evidencian un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares principalmente, debido a que la gran mayoría presenta un índice de masa corporal mayor a 30, clasificándose como Obesidad grado I.

En relación a la alimentación se observa que la mayoría tiene estilos no saludables, de esta forma se evidencia y se contrasta con el índice de masa corporal que presentan los policías el cual es en su gran mayoría de obesidad grado I, además el instrumento aplicado reveló la preferencia de los mismos por el consumo de productos embasados tanto comestibles como líquidos los cuales suelen reemplazar las comidas principales.

Con respecto a la actividad física se observa que la gran mayoría tienen estilos no saludables, lo cual refleja el sedentarismo que mantienen los policías durante su vida laboral activa,

disminuyendo las oportunidades de eliminar las calorías sobreagregadas durante el consumo de una dieta hipercalórica con la posibilidad de generar un aumento en el índice de masa corporal.

En relación a la asistencia a los controles médicos se observa que la mayoría no asisten a sus controles médicos. Aquellos refirieron no asistir ―por falta de tiempo‖ o que se ―sentían bien‖ debido a que por el momento no presentaban molestia alguna.

Con respecto al consumo de sustancias nocivas se observa que la mayoría no son saludables, siendo el consumo de alcohol (cerveza) el prioritario en esta población.

En relación al descanso y sueño se observa que la mayoría son no saludables, evidenciando un acumulado de horas de sueño por las noches menor a seis horas. (Susana Vanessa Cárdenas García, 2013, p. 89-90)

## PROBLEMA

¿En qué medida influye el nivel de actividad física y el índice de masa corporal en las actividades específicas simuladas de los policías del Municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires?

## OBJETIVOS

**General:**

- Determinar la influencia del nivel de actividad física e índice de masa corporal en las actividades específicas simuladas de los policías que trabajan en el municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires.

**Específicos:**

- Evaluar el nivel de actividad física que tienen los policías que trabajan en el municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires.
- Evaluar el índice de masa corporal que tienen los policías que trabajan en el municipio de avellaneda, Provincia de Buenos Aires.
- Evaluar las actividades específicas simuladas que tienen los policías que trabajan en el municipio de Avellaneda, Provincia de Buenos Aires.

# MARCO TEÓRICO

**Protocolo de evaluación de la policía de la Provincia de Buenos Aires.**

El mismo, está destinado a evaluar, en el área de Educación Física al personal policial pertenecientes al Escalafón Comando hasta la jerarquía de oficial Principal y Sub Escalafón General en su totalidad, en los Centros de Entrenamiento de la Provincia de Buenos Aires, durante su presencia en las instancias de Junta Examinadora de los años 2017, 2018 y primer módulo 2019. (Ver ANEXO I)

**Actividad Física**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica.

Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas; mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

Los niveles de actividad física recomendados por sus efectos beneficiosos en la salud y como prevención de enfermedades no transmisibles se pueden consultar aquí.

La “actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio”. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea.

**La actividad física en los adultos**

Niveles recomendados de actividad física para la salud de 18 a 64 años:

Para los adultos de este grupo de edades, la actividad física consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos (por ejemplo, paseos a pie o en bicicleta), actividades ocupacionales (es decir, trabajo), tareas domésticas, juegos, deportes o ejercicios programados en el contexto de las actividades diarias, familiares y comunitarias.

Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) y depresión, se recomienda que:

Los adultos de 18 a 64 años dediquen como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.

La actividad aeróbica se practicará en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Que, a fin de obtener aún mayores beneficios para la salud, los adultos de este grupo de edades aumenten hasta 300 minutos por semana la práctica de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica, o una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa.

Dos veces o más por semana, realicen actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

Las mujeres embarazadas o en periodo puerperal y las personas con problemas cardiacos pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para este grupo de edad.

Los adultos inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría “sin actividad” a la de “cierto nivel” de actividad. Los adultos que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

Efectos beneficiosos de la actividad física en los adultos:

En general, una sólida evidencia demuestra que, en comparación con los hombres y mujeres adultos menos activos, las personas más activas presentan menores tasas de mortalidad por todas las causas, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, diabetes de

tipo 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y mama, y depresión; probablemente tienen un menor riesgo de fractura de cadera o columna; presentan un mejor funcionamiento de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular, y mantienen más fácilmente el peso, y tienen una mejor masa y composición corporal.

**Índice de Masa Corporal (IMC)**

Se define como índice de masa corporal (IMC) a una razón matemática que se encuentra relacionada a la masa y la talla que una persona posea, dicho valor fue creado por el estadístico de origen belga Adolphe Quetelet razón por la cual también se le conoce como índice de Quetelet. Se debe resaltar que no se pueden aplicar los mismos valores del Índice de Masa Corporal en los niños o adolescentes ya que los mismos se encuentran en fase de crecimiento y por lo tanto aumentan de altura de forma progresiva, igual que su musculatura, por lo que se obtiene un IMC acorde a la edad y sexo.

Para poder llevar a cabo este cálculo matemático se debe aplicar una fórmula que se expresa de la siguiente manera: IMC = masa/estatura (al cuadrado). Por su parte a la masa se debe expresar en kilogramos y por su parte la estatura en metros.

Gracias a esta medida es posible saber si una persona se encuentra dentro de la media de peso considerada como saludable o si por el contrario se encuentra por encima de la medida modelo y por lo tanto se encuentra padeciendo de sobrepeso. Por su parte la masa corporal representa a la cantidad de materia que se encuentra presente en el cuerpo humano y por lo tanto el saber la cifra exacta de ella, nos permitirá descubrir si la relación mencionada entre talla y peso está dentro de los estándares normales o no.

Es importante señalar que el peso que alguien posee no dice nada importante respecto a su salud, ejemplo de ello , es si hacemos la comparación entre dos personas que dispongan del mismo peso en este caso sería de, 800 kg. Pero una de ellas se encuentra en un estado atlético excelente y la otra, por el contrario, puede esta obesa. Obviamente, ese peso podría considerarse como normal en un individuo que mida 1,90 m. Pero no así en alguien que mide 1,50 m., en este último caso se estaría en presencia de obesidad.

Por otro lado hay quienes no están del todo de acuerdo con este índice y fundamentan sus quejas en el hecho presenta serios errores lo que lo hace inutilizable si se quiere hacer una evaluación de salud.

**Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)**

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial1. El medio laboral es un lugar idóneo para la promoción de dicha actividad en los trabajadores.

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)

A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinsca, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), han trabajado en la elaboración, mejora e implementación de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos.

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta autocumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo:

La versión corta, consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional.

La versión larga tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Al ser más larga y compleja que la versión corta, limita su uso en estudios de investigación.

Ambas versiones evalúan tres características de la actividad física (AF): intensidad (leve, moderada o vigorosa), frecuencia (días por semana) y duración ( tiempo por día).

La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana.

A continuación se muestran los valores Mets de referencia:

Caminar: 3,3 Mets.

Actividad física moderada: 4 Mets. – Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

A modo de ejemplo: una persona que realiza balonmano (actividad intensa) 3 días a la semana una hora cada día, su índice 15erá: 8 Mets x 60 minutos x 3 días= 1440 Mets.

Este cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías baja, moderada y alta.

Los sujetos que pertenecen al nivel alto o medio son cumplidores de las recomendaciones de actividad de la OMS, mientras que los del nivel bajo no las cumplen.

Respecto a las recomendaciones citadas, se organizan en 3 grupos en función de la edad:

5 a 17 años: se recomienda mínimo sesenta minutos diarios de actividad moderada o vigorosa, siendo preferible que sea mayoritariamente aeróbica, aunque también es importante incorporar al menos veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

18 a 64 años: Cincuenta minutos semanales de actividad aeróbica moderada, setenta y cinco de actividad aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de ambas. Las sesiones deberán ser de al menos diez minutos.

También se recomiendan actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

65 años o más: Las mismas que el grupo anterior salvo las personas con movilidad reducida que deben realizar al menos tres días a la semana actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas.

Mediante el empleo del cuestionario IPAQ podemos categorizar el nivel de actividad física de los trabajadores en bajo, moderado o alto.

En el ejemplo anteriormente comentado se sitúa en un nivel moderado de actividad ya que realiza 3 días a la semana actividad intensa y más de 25 minutos por día.

Asimismo el IPAQ entre sus resultados aporta el comportamiento sedentario en número de horas que las personas pasan sentadas en un día laboral, considerando conducta sedentaria si el individuo está más de 6 horas sentado al día.

En la Encuesta Nacional de Salud en España en el año 2011/2012 se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación del IPAQ:

Un 33,6% de la población entre 18 y 69 años se sitúa en la categoría baja de actividad física.

El 38.6% en la categoría media.

Y un 27.8% en la alta.

En la categoría alta es en la que se registran mayores diferencias en cuanto al género, perteneciendo a esta categoría el 44,2% de los hombres y el 24,1% de las mujeres.

Las personas que se sitúan en la categoría baja no siguen las recomendaciones elaboradas por la OMS. Por tanto un tercio de la población adulta española (31.3% de los hombres y 35.8% de las mujeres) no las cumplen.

El cuestionario IPAQ puede ser una útil herramienta, dentro de las funciones de Promoción de la Salud realizadas por los Enfermeros del Trabajo. Su facilidad de aplicación, sencillez, así como la posibilidad de poder conocer el nivel de actividad física de los trabajadores y adopción de medidas al respecto, hacen de este instrumento, validado a nivel internacional, un elemento a incluir en las actividades realizadas en los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Finalmente, cabe señalar algunas limitaciones observadas durante la utilización del IPAQ:

Las cuestiones que componen el cuestionario hacen referencia a los siete días previos a su realización, sin embargo la actividad física realizada en la última semana pudo estar influida por factores meteorológicos, circunstancias personales como enfermedades u otros aspectos que pueden conllevar a una representación inadecuada de los hábitos generales de actividad física de la persona, por lo que se podría modificar y considerar una semana tipo en lugar de los últimos siete días.

Por otro lado, el IPAQ no diferencia los conceptos actividad física, ejercicio y deporte considerando únicamente en sus apartados el término actividad física. Asimismo destaca la dificultad para precisar el número de horas que una persona está sentada en un día o realizando una actividad.

## Habilidades Motoras Básicas

Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las destrezas que asimilamos al ver y observar, estando presentes desde el momento en que nacemos y a lo largo de todo nuestro desarrollo.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

Tienen que ser comunes a todas las personas.

Que sean básicas para poder vivir.

Ser fundamento de aprendizajes motrices.

Consideramos habilidades motrices básicas a los desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos, todos ellos relacionados con la coordinación y el equilibrio.

1.- Desplazamientos: Por desplazamiento entendemos toda progresión de un punto a otro del espacio, utilizando como medio el movimiento corporal total o parcial. Las dos manifestaciones más importantes del desplazamiento son la caminata y la carrera.

2.- Saltos: El desarrollo del salto se basa en complicadas modificaciones de la carrera y la caminata, con la variante del despegue del suelo como consecuencia de la extensión violenta de una o ambas piernas. En todo salto existen dos fases:

Fase previa o preparación al salto.

Fase de acción, o salto propiamente tal.

Su realización implica la puesta en acción de los factores de fuerza, equilibrio y coordinación. Los niños empiezan a saltar a partir de los 18 meses, aproximadamente. A partir de los 27 meses, pueden saltar desde una altura de 30cm.

3.- Giros: Entendemos por giro todo aquel movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes ideales que atraviesan el ser humano, vertical, transversal y sagital. Los giros, desde el punto de vista funcional constituyen una de las habilidades de utilidad en la orientación y situación de la persona.

Podemos establecer varios tipos de giros:

Según los tres ejes corporales: Rotaciones, Volteretas, Ruedas.

Giros en contacto con el suelo.

Giros en suspensión.

Giros con agarre constante de manos (barra fija).

Giros con apoyos y suspensión múltiple y sucesiva.

4.- Equilibrio: está estrechamente ligado al sistema nervioso central, que necesita de la información del oído, vista y sistema cinestésico (que está localizado en los músculos, las articulaciones y los tendones, y nos proporciona información sobre el movimiento del cuerpo). Así, por equilibrio podemos entender, la capacidad de asumir y mantener una determinada postura en contra de la gravedad.

Su desarrollo está relacionado con factores de tipo psicomotor tales como la coordinación, fuerza, flexibilidad, etc. Y con aspectos funcionales tales como la base, la altura del centro de gravedad, la dificultad del ejercicio, etc.

Dependiendo del grado de desarrollo del niño, el equilibrio presenta diferentes grados de progreso:

Hacia el 1er año el niño es capaz de mantenerse en pie.

Hacia los 2 años aumenta progresivamente la posibilidad de mantenerse brevemente sobre un apoyo.

A los 3 años puede permanecer sobre un pie entre tres y cuatro segundos y marchar sobre una línea recta marcada en el suelo.

Hacia los 5 años el equilibrio estático y dinámico alcanzan una gran madurez,

Pero no será hasta los 7 años cuando se completará la maduración completa del sistema de equilibrio andando en línea recta con los ojos cerrados.

Podemos hablar de dos tipos de equilibrio:

El equilibrio estático: proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.

El equilibrio dinámico: es el estado mediante el cual, la persona se mueve. Durante este movimiento, modifica constantemente su polígono de sustentación.

En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos. En otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

5.- Coordinación: La coordinación puede definirse como el control nervioso de las contracciones musculares en la realización de los actos motores. También, como la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas.

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir:

Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos, y por tanto, gran cantidad de unidades neuromotoras.

Óculo-manual y óculo-pédica: aquella que va dirigida a las manos o pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.

Dinámico-manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas.

Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo gasto energético.

Características propias de la coordinación son:

La precisión en la ejecución.

Su realización con el mínimo gasto.

La facilidad y seguridad de ejecución.

Grado o nivel de Automatismo.

A través de los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en relación con el movimiento.

Ejercicios de ajuste postural

El ajuste postural es la forma en que reacciona el cuerpo a un estímulo constante o "gravedad", condicionado tanto por factores morfológicos (músculos, hueso, etc.), neurológicos (reflejos), como afectivos.

Para un correcto desarrollo del ajuste postural, se deben realizar ejercicios con las siguientes características:

Ejercicios de concientización postural y armonización del esquema corporal.

Ejercicios de relajación local y general.

Ejercicios de flexibilidad corporal.

Ejercicios de balance muscular, dirigidos a fortalecer aquellos grupos musculares poco ejercitados por las actividades de la vida cotidiana.

Ejercicios para el fortalecimiento y relajación de la capa profunda de los músculos de la columna vertebral.

Ejercicios dirigidos a los músculos motores de la articulación escápulo-humeral.

Ejercicios abdominales.

**Fuerza**

Tipos de fuerza:

Fuerza máxima: Es la capacidad de ejecutar un trabajo muscular máximo. Si es dinámico hablaremos de la máxima carga que podamos mover y si es estático, la máxima tensión que podamos ejercer para intentar vencer una resistencia. En este tipo de fuerza la carga a vencer, como puedes ver, es máxima, la velocidad de ejecución del movimiento será lenta (en trabajos dinámicos) y el número de repeticiones que podremos hacer será muy bajo. A la hora de trabajar este tipo de fuerza trabajaremos con cargas máximas (mas del 95%) o submáximas (mas del 85%). Los ejercicios de levantamiento de pesas con la máxima carga posible son ejemplos claros de este tipo de fuerza.

Fuerza resistencia: Es la capacidad de prolongar un trabajo de fuerza, de oponerse a la fatiga en un trabajo de larga duración. En este tipo de trabajo la carga a vencer será media o baja

(dependerá de nuestra fuerza máxima) y el número de repeticiones será alto. Para desarrollar este tipo de fuerza se suele trabajar con cargas entre el 50% y el 65% de nuestra máxima fuerza. Los ejercicios en los que levantamos nuestro propio peso desde diferentes posiciones y con muchas repeticiones son un ejemplo de este tipo de fuerza (flexiones, abdominales, etc.), también los ejercicios de pesas con cargas ligeras.

Fuerza explosiva, potencia o fuerza velocidad: en este tipo de fuerza se incluye la variable del tiempo de ejecución, que será el más rápido posible. Hablamos pues de la capacidad de superar una resistencia (carga externa, peso corporal, …) en el menor tiempo posible. Para desarrollar este tipo de fuerza las cargas empleadas oscilan entre el 65% y el 85% de nuestra máxima fuerza. Nosotros en clase nos limitamos a trabajar con poco peso pero a gran velocidad, evitando de este modo lesiones. Todos los ejercicios de fuerza desarrollados a la máxima velocidad posible son ejemplos de fuerza explosiva, si bien cuanto mayor sea la carga más potencia desarrollamos (ojo, hasta un 80-85% del máximo), en nuestras clases, utilizamos sobre todo, lanzamientos y saltos.

Métodos de Entrenamiento:

AUTOCARGAS: Trabajamos con el propio peso corporal y se puede utilizar material de apoyo como colchonetas, bancos, etc. Es el método más sencillo y el mejor para los principiantes. Cuando hacemos abdominales, sentadillas sin pesos añadidos, fondos de brazos, etc, estamos utilizando este método.

SOBRECARGAS: En este método se trabaja con cargas adicionales externas a nuestro cuerpo. En las clases de EF utilizamos aparatos sencillos y/o pequeñas cargas: pesas de carga baja, balones medicinales, gomas elásticas. Normalmente trabajan la fuerza resistencia, aunque si le añadimos velocidad trabajan la fuerza explosiva.

Trabajo por parejas: la resistencia a vencer, en este caso, es la fuerza o la oposición que ejerza nuestro compañero/a. Solemos hacer ejercicios de arrastres, empujes y cargas de compañeros.

TRABAJO EN CIRCUITO: Colocamos distintas estaciones donde se realiza un ejercicio concreto y vamos pasando de una estación a otra. Entre estación y estación hay un pequeño descanso. Al finalizar una vuelta completa al circuito, también se descansa. El número de estaciones y de vueltas varía en función del objetivo buscado, así como las repeticiones o el tiempo de trabajo. En nuestras clases solemos colocar entre 6-8 estaciones y damos un total de

3 vueltas. El trabajo a realizar en cada estación es variable, nosotros solemos realizar ejercicios de fuerza resistencia y fuerza explosiva. Cuando trabajamos en circuito es importante, a nivel escolar, respetar la alternancia muscular, esto es, no trabajar el mismo grupo muscular en dos estaciones seguidas. Los circuitos pueden ser:

Circuitos por tiempo: Son los que utilizamos en nuestras sesiones. En cada estación se realiza el ejercicio durante un tiempo determinado, habrá gente que haga un número de repeticiones mayor que otros, pero todos acaban al mismo tiempo.

Circuitos por repeticiones: Se pasa de una estación a otra cuando se haga un número determinado de repeticiones. No los solemos utilizar porque si no acabamos todos al mismo tiempo es probable que haya "atascos" en determinadas estaciones.

MULTISALTOS: Como su nombre indica, se trata de repetir saltos de forma combinada o repetitiva. Son un tipo de trabajo excelente para el tren inferior donde se suele combinar una fase concéntrica (impulsión) con una fase excéntrica (caída y frenado). Trabajan la fuerza explosiva. Los saltos pueden ser en altura, distancia, hacia arriba, hacia abajo, salvando obstáculos.

MULTILANZAMIENTOS: Igual que los anteriores pero utilizando lanzamientos. Este trabajo incide, sobre todo, en los miembros superiores. Existen multitud de variantes y, al igual que los multisaltos, mejoran la fuerza.

ISOMETRIA: Se basa en un trabajo isométrico. En clases utilizamos ejercicios para mantener la posición en contra de la fuerza de gravedad. No es muy recomendable utilizarlo como único método ni prolongar mucho cada repetición.

# CAPÍTULO II

## METODOLOGÍA

La actual investigación es de tipo cuantitativa, ya que permite analizar los datos científicamente y de forma numérica, utilizando la estadística para el procesamiento de resultados.

Como herramienta de campo, se utilizó la técnica de entrevista con el objetivo de obtener la información necesaria. Precisamente se recurrió al Cuestionario Internacional de Actividad Física, que de acuerdo a las respuestas, se cuantificó y calificó según categoría. A saber: Nivel Alto; Nivel Medio; Nivel Bajo.

Se determinó mediante el índice de Masa Corporal el estado ponderal de la persona, que se calcula a partir de la fórmula: peso (kg) / altura (m2), cuyo resultado, se categoriza según escala: Delgadez; Normal; Sobrepeso; Obesidad Grado I, Obesidad Grado II; Obesidad Grado III.

Se aplicó ejercicios específicos simulados (ver ANEXO II), para determinar la incidencia del nivel de actividad física e índice de masa corporal, en estos. Los ejercicios: Fuerza de Brazos, Slalom, Carrera Cruzada y Desplazamientos.

# CAPÍTULO III

## RESULTADOS

Luego de la recolección y procesamiento de los datos, los resultados se presentaron en cuadros estadísticos para su respectivo análisis e interpretación. Estos fueron los resultados del IPAQ de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires:

Tabla Nº1 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Act. Fís. INTENSAS | | METs | | Act. Fís. MODERADAS | | METs | | CAMINAR | | METs | | SENTADO | | METs | | METs | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Día Hábil | Mín. p/d | valor | total | TOTAL | Categoría |
| 1 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 3 | 60 | 4 | 720 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 120 | 1 | 120 | 3897 | NIVEL ALTO |
| 2 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 4 | 720 | 3,3 | 9504 | 1 | 240 | 1 | 240 | 13824 | NIVEL ALTO |
| 3 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 1 | 60 | 4 | 240 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 3516 | NIVEL ALTO |
| 4 | 1 | 40 | 8 | 320 | 1 | 20 | 4 | 80 | 2 | 15 | 3,3 | 99 | 1 | 480 | 1 | 480 | 499 | NIVEL BAJO |
| 5 | 1 | 20 | 8 | 160 | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 556 | NIVEL BAJO |
| 6 | 2 | 40 | 8 | 640 | 2 | 40 | 4 | 320 | 5 | 120 | 3,3 | 1980 | 1 | 60 | 1 | 60 | 2940 | NIVEL ALTO |
| 7 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 80 | 3,3 | 1848 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2328 | NIVEL ALTO |
| 8 | 1 | 30 | 8 | 240 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | 30 | 3,3 | 495 | 1 | 240 | 1 | 240 | 735 | NIVEL MEDIO |
| 9 | 1 | 30 | 8 | 240 | 2 | 120 | 4 | 960 | 4 | 30 | 3,3 | 396 | 1 | 360 | 1 | 360 | 1596 | NIVEL ALTO |
| 10 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 0 | 1 | 0 | 8316 | NIVEL ALTO |
| 11 | 1 | 40 | 8 | 320 | 1 | 40 | 4 | 160 | 3 | 15 | 3,3 | 148,5 | 1 | 960 | 1 | 960 | 629 | NIVEL MEDIO |
| 12 | 1 | 90 | 8 | 720 | 1 | 90 | 4 | 360 | 4 | 300 | 3,3 | 3960 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5040 | NIVEL ALTO |
| 13 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 80 | 4 | 320 | 4 | 720 | 3,3 | 9504 | 1 | 120 | 1 | 120 | 9824 | NIVEL ALTO |
| 14 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 60 | 4 | 480 | 4 | 720 | 3,3 | 9504 | 1 | 120 | 1 | 120 | 9984 | NIVEL ALTO |
| 15 | 1 | 20 | 8 | 160 | 1 | 20 | 4 | 80 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 636 | NIVEL MEDIO |
| 16 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 3 | 240 | 4 | 2880 | 5 | 180 | 3,3 | 2970 | 1 | 180 | 1 | 180 | 7770 | NIVEL ALTO |
| 17 | 2 | 45 | 8 | 720 | 2 | 30 | 4 | 240 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 480 | 1 | 480 | 1653 | NIVEL ALTO |
| 18 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 720 | 1 | 720 | 0 | NIVEL BAJO |
| 19 | 1 | 30 | 8 | 240 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 40 | 3,3 | 132 | 1 | 420 | 1 | 420 | 372 | NIVEL BAJO |
| 20 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 3 | 60 | 4 | 720 | 7 | 60 | 3,3 | 1386 | 1 | 480 | 1 | 480 | 5946 | NIVEL ALTO |
| 21 | 1 | 60 | 8 | 480 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 300 | 1 | 300 | 1173 | NIVEL MEDIO |
| 22 | 3 | 180 | 8 | 4320 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 360 | 1 | 360 | 6057 | NIVEL ALTO |
| 23 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 60 | 4 | 240 | 4 | 30 | 3,3 | 396 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1596 | NIVEL ALTO |
| 24 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 180 | 3,3 | 1782 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1782 | NIVEL ALTO |
| 25 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 480 | 3,3 | 6336 | 1 | 480 | 1 | 480 | 6336 | NIVEL ALTO |
| 26 | 1 | 80 | 8 | 640 | 1 | 80 | 4 | 320 | 7 | 380 | 3,3 | 8778 | 1 | 600 | 1 | 600 | 9738 | NIVEL ALTO |
| 27 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 60 | 4 | 480 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 240 | 1 | 240 | 6192 | NIVEL ALTO |
| 28 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 120 | 4 | 960 | 3 | 300 | 3,3 | 2970 | 1 | 600 | 1 | 600 | 4890 | NIVEL ALTO |
| 29 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 240 | 1 | 240 | 10236 | NIVEL ALTO |
| 30 | 2 | 180 | 8 | 2880 | 2 | 45 | 4 | 360 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 720 | 1 | 720 | 3537 | NIVEL ALTO |

Tabla Nº1 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Act. Fís. INTENSAS | | METs | | Act. Fís. MODERADAS | | METs | | CAMINAR | | METs | | SENTADO | | METs | | METs | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Día Hábil | Mín. p/d | valor | total | TOTAL | Categoría |
| 31 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 10 | 4 | 80 | 5 | 315 | 3,3 | 5197,5 | 1 | 180 | 1 | 180 | 5278 | NIVEL ALTO |
| 32 | 2 | 60 | 8 | 960 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 720 | 1 | 720 | 7152 | NIVEL ALTO |
| 33 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 240 | 3,3 | 3168 | 1 | 720 | 1 | 720 | 3168 | NIVEL ALTO |
| 34 | 3 | 30 | 8 | 720 | 1 | 300 | 4 | 1200 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 720 | 1 | 720 | 18552 | NIVEL ALTO |
| 35 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 120 | 4 | 480 | 2 | 30 | 3,3 | 198 | 1 | 720 | 1 | 720 | 678 | NIVEL MEDIO |
| 36 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 1 | 20 | 4 | 80 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1520 | NIVEL ALTO |
| 37 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 180 | 1 | 180 | 4044 | NIVEL ALTO |
| 38 | 3 | 240 | 8 | 5760 | 2 | 60 | 4 | 480 | 2 | 120 | 3,3 | 792 | 1 | 720 | 1 | 720 | 7032 | NIVEL ALTO |
| 39 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 90 | 4 | 360 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 840 | 1 | 840 | 360 | NIVEL BAJO |
| 40 | 2 | 50 | 8 | 800 | 1 | 90 | 4 | 360 | 2 | 360 | 3,3 | 2376 | 1 | 480 | 1 | 480 | 3536 | NIVEL ALTO |
| 41 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 600 | 1 | 600 | 8316 | NIVEL ALTO |
| 42 | 0 | 0 | 8 | 0 | 4 | 120 | 4 | 1920 | 5 | 180 | 3,3 | 2970 | 1 | 360 | 1 | 360 | 4890 | NIVEL ALTO |
| 43 | 1 | 20 | 8 | 160 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 720 | 1 | 720 | 8476 | NIVEL ALTO |
| 44 | 1 | 20 | 8 | 160 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 540 | 1 | 540 | 457 | NIVEL BAJO |
| 45 | 3 | 90 | 8 | 2160 | 2 | 30 | 4 | 240 | 7 | 420 | 3,3 | 9702 | 1 | 540 | 1 | 540 | 12102 | NIVEL ALTO |
| 46 | 4 | 30 | 8 | 960 | 4 | 10 | 4 | 160 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 600 | 1 | 600 | 5872 | NIVEL ALTO |
| 47 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 180 | 1 | 180 | 11436 | NIVEL ALTO |
| 48 | 4 | 60 | 8 | 1920 | 2 | 60 | 4 | 480 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 420 | 1 | 420 | 5964 | NIVEL ALTO |
| 49 | 3 | 90 | 8 | 2160 | 4 | 60 | 4 | 960 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 360 | 1 | 360 | 11436 | NIVEL ALTO |
| 50 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 4 | 60 | 4 | 960 | 4 | 20 | 3,3 | 264 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5064 | NIVEL ALTO |
| 51 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 480 | 1 | 480 | 3816 | NIVEL ALTO |
| 52 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 45 | 4 | 180 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 480 | 1 | 480 | 477 | NIVEL BAJO |
| 53 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 20 | 3,3 | 462 | 1 | 720 | 1 | 720 | 702 | NIVEL MEDIO |
| 54 | 4 | 90 | 8 | 2880 | 5 | 90 | 4 | 1800 | 4 | 90 | 3,3 | 1188 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5868 | NIVEL ALTO |
| 55 | 1 | 40 | 8 | 320 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 720 | 1 | 720 | 518 | NIVEL BAJO |
| 56 | 7 | 240 | 8 | 13440 | 7 | 240 | 4 | 6720 | 7 | 120 | 3,3 | 2772 | 1 | 360 | 1 | 360 | 22932 | NIVEL ALTO |
| 57 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 60 | 4 | 240 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 600 | 1 | 600 | 636 | NIVEL MEDIO |
| 58 | 1 | 60 | 8 | 480 | 6 | 30 | 4 | 720 | 6 | 30 | 3,3 | 594 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1794 | NIVEL ALTO |
| 59 | 1 | 40 | 8 | 320 | 5 | 20 | 4 | 400 | 5 | 30 | 3,3 | 495 | 1 | 480 | 1 | 480 | 1215 | NIVEL MEDIO |
| 60 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 60 | 4 | 480 | 1 | 60 | 3,3 | 198 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1638 | NIVEL ALTO |
| 61 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 20 | 4 | 80 | 4 | 15 | 3,3 | 198 | 1 | 600 | 1 | 600 | 278 | NIVEL BAJO |
| 62 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 20 | 3,3 | 66 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1986 | NIVEL ALTO |
| 63 | 2 | 20 | 8 | 320 | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 716 | NIVEL MEDIO |
| 64 | 1 | 30 | 8 | 240 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 240 | 3,3 | 5544 | 1 | 420 | 1 | 420 | 5784 | NIVEL ALTO |
| 65 | 0 | 0 | 8 | 0 | 5 | 60 | 4 | 1200 | 7 | 600 | 3,3 | 13860 | 1 | 180 | 1 | 180 | 15060 | NIVEL ALTO |
| 66 | 1 | 60 | 8 | 480 | 1 | 20 | 4 | 80 | 3 | 15 | 3,3 | 148,5 | 1 | 720 | 1 | 720 | 709 | NIVEL MEDIO |
| 67 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 90 | 4 | 720 | 3 | 480 | 3,3 | 4752 | 1 | 420 | 1 | 420 | 6432 | NIVEL ALTO |
| 68 | 5 | 60 | 8 | 2400 | 1 | 330 | 4 | 1320 | 6 | 30 | 3,3 | 594 | 1 | 600 | 1 | 600 | 4314 | NIVEL ALTO |
| 69 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 600 | 3,3 | 13860 | 1 | 180 | 1 | 180 | 15300 | NIVEL ALTO |
| 70 | 1 | 10 | 8 | 80 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 480 | 3,3 | 11088 | 1 | 360 | 1 | 360 | 11648 | NIVEL ALTO |
| 71 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 360 | 1 | 360 | 8316 | NIVEL ALTO |
| 72 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 10 | 4 | 40 | 7 | 120 | 3,3 | 2772 | 1 | 360 | 1 | 360 | 2812 | NIVEL ALTO |
| 73 | 1 | 60 | 8 | 480 | 1 | 30 | 4 | 120 | 3 | 480 | 3,3 | 4752 | 1 | 360 | 1 | 360 | 5352 | NIVEL ALTO |
| 74 | 0 | 0 | 8 | 0 | 4 | 120 | 4 | 1920 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 240 | 1 | 240 | 18552 | NIVEL ALTO |
| 75 | 3 | 20 | 8 | 480 | 2 | 20 | 4 | 160 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 120 | 1 | 120 | 17272 | NIVEL ALTO |
| 76 | 2 | 20 | 8 | 320 | 2 | 20 | 4 | 160 | 6 | 25 | 3,3 | 495 | 1 | 420 | 1 | 420 | 975 | NIVEL MEDIO |
| 77 | 1 | 20 | 8 | 160 | 0 | 0 | 4 | 0 | 2 | 540 | 3,3 | 3564 | 1 | 360 | 1 | 360 | 3724 | NIVEL ALTO |
| 78 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 10 | 4 | 40 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 420 | 1 | 420 | 2188 | NIVEL ALTO |
| 79 | 1 | 15 | 8 | 120 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 0 | 1 | 0 | 417 | NIVEL BAJO |
| 80 | 5 | 240 | 8 | 9600 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 480 | 1 | 480 | 12228 | NIVEL ALTO |
| 81 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 480 | 3,3 | 4752 | 1 | 480 | 1 | 480 | 4752 | NIVEL ALTO |
| 82 | 2 | 15 | 8 | 240 | 1 | 30 | 4 | 120 | 4 | 120 | 3,3 | 1584 | 1 | 360 | 1 | 360 | 1944 | NIVEL ALTO |
| 83 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 25 | 4 | 100 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2476 | NIVEL ALTO |
| 84 | 1 | 20 | 8 | 160 | 1 | 60 | 4 | 240 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 720 | 1 | 720 | 598 | NIVEL BAJO |
| 85 | 1 | 20 | 8 | 160 | 1 | 60 | 4 | 240 | 4 | 10 | 3,3 | 132 | 1 | 180 | 1 | 180 | 532 | NIVEL BAJO |

Tabla Nº1 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Act. Fís. INTENSAS | | METs | | Act. Fís. MODERADAS | | METs | | CAMINAR | | METs | | SENTADO | | METs | | METs | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Día Hábil | Mín. p/d | valor | total | TOTAL | Categoría |
| 86 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 1200 | 1 | 1200 | 297 | NIVEL BAJO |
| 87 | 1 | 30 | 8 | 240 | 1 | 60 | 4 | 240 | 5 | 240 | 3,3 | 3960 | 1 | 420 | 1 | 420 | 4440 | NIVEL ALTO |
| 88 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 300 | 1 | 300 | 1188 | NIVEL MEDIO |
| 89 | 2 | 25 | 8 | 400 | 3 | 35 | 4 | 420 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 180 | 1 | 180 | 1018 | NIVEL MEDIO |
| 90 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 240 | 1 | 240 | 3564 | NIVEL ALTO |
| 91 | 3 | 15 | 8 | 360 | 1 | 60 | 4 | 240 | 2 | 30 | 3,3 | 198 | 1 | 300 | 1 | 300 | 798 | NIVEL MEDIO |
| 92 | 1 | 30 | 8 | 240 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 2 | 20 | 3,3 | 132 | 1 | 180 | 1 | 180 | 1812 | NIVEL ALTO |
| 93 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 2 | 60 | 4 | 480 | 4 | 90 | 3,3 | 1188 | 1 | 300 | 1 | 300 | 5508 | NIVEL ALTO |
| 94 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 480 | 1 | 480 | 0 | NIVEL BAJO |
| 95 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 5 | 20 | 4 | 400 | 1 | 20 | 3,3 | 66 | 1 | 240 | 1 | 240 | 5266 | NIVEL ALTO |
| 96 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2376 | NIVEL ALTO |
| 97 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 2 | 420 | 3,3 | 2772 | 1 | 300 | 1 | 300 | 7092 | NIVEL ALTO |
| 98 | 4 | 150 | 8 | 4800 | 3 | 90 | 4 | 1080 | 2 | 90 | 3,3 | 594 | 1 | 340 | 1 | 340 | 6474 | NIVEL ALTO |
| 99 | 2 | 300 | 8 | 4800 | 3 | 60 | 4 | 720 | 4 | 20 | 3,3 | 264 | 1 | 360 | 1 | 360 | 5784 | NIVEL ALTO |
| 100 | 1 | 10 | 8 | 80 | 4 | 90 | 4 | 1440 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1520 | NIVEL ALTO |
| 101 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 1 | 90 | 4 | 360 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2577 | NIVEL ALTO |
| 102 | 0 | 0 | 8 | 0 | 3 | 60 | 4 | 720 | 7 | 60 | 3,3 | 1386 | 1 | 120 | 1 | 120 | 2106 | NIVEL ALTO |
| 103 | 2 | 105 | 8 | 1680 | 2 | 30 | 4 | 240 | 3 | 90 | 3,3 | 891 | 1 | 540 | 1 | 540 | 2811 | NIVEL ALTO |
| 104 | 1 | 180 | 8 | 1440 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 60 | 3,3 | 1386 | 1 | 360 | 1 | 360 | 2826 | NIVEL ALTO |
| 105 | 3 | 180 | 8 | 4320 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 5 | 120 | 3,3 | 1980 | 1 | 240 | 1 | 240 | 7740 | NIVEL ALTO |
| 106 | 3 | 120 | 8 | 2880 | 4 | 60 | 4 | 960 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 420 | 1 | 420 | 12156 | NIVEL ALTO |
| 107 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 60 | 4 | 480 | 3 | 15 | 3,3 | 148,5 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1589 | NIVEL ALTO |
| 108 | 5 | 60 | 8 | 2400 | 2 | 90 | 4 | 720 | 6 | 45 | 3,3 | 891 | 1 | 420 | 1 | 420 | 4011 | NIVEL ALTO |
| 109 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 30 | 4 | 240 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 240 | 1 | 240 | 8556 | NIVEL ALTO |
| 110 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 90 | 4 | 360 | 7 | 240 | 3,3 | 5544 | 1 | 480 | 1 | 480 | 6864 | NIVEL ALTO |
| 111 | 2 | 60 | 8 | 960 | 3 | 30 | 4 | 360 | 7 | 60 | 3,3 | 1386 | 1 | 45 | 1 | 45 | 2706 | NIVEL ALTO |
| 112 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 720 | 1 | 720 | 0 | NIVEL BAJO |
| 113 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 480 | 1 | 480 | 18792 | NIVEL ALTO |
| 114 | 1 | 200 | 8 | 1600 | 2 | 160 | 4 | 1280 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 660 | 1 | 660 | 19512 | NIVEL ALTO |
| 115 | 3 | 150 | 8 | 3600 | 2 | 60 | 4 | 480 | 6 | 420 | 3,3 | 8316 | 1 | 480 | 1 | 480 | 12396 | NIVEL ALTO |
| 116 | 5 | 60 | 8 | 2400 | 3 | 45 | 4 | 540 | 5 | 60 | 3,3 | 990 | 1 | 660 | 1 | 660 | 3930 | NIVEL ALTO |
| 117 | 3 | 150 | 8 | 3600 | 2 | 45 | 4 | 360 | 4 | 45 | 3,3 | 594 | 1 | 420 | 1 | 420 | 4554 | NIVEL ALTO |
| 118 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 40 | 4 | 320 | 6 | 45 | 3,3 | 891 | 1 | 480 | 1 | 480 | 1211 | NIVEL MEDIO |
| 119 | 1 | 30 | 8 | 240 | 2 | 120 | 4 | 960 | 4 | 720 | 3,3 | 9504 | 1 | 960 | 1 | 960 | 10704 | NIVEL ALTO |
| 120 | 3 | 30 | 8 | 720 | 3 | 60 | 4 | 720 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1836 | NIVEL ALTO |
| 121 | 2 | 40 | 8 | 640 | 1 | 20 | 4 | 80 | 2 | 15 | 3,3 | 99 | 1 | 120 | 1 | 120 | 819 | NIVEL MEDIO |
| 122 | 5 | 40 | 8 | 1600 | 1 | 40 | 4 | 160 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 120 | 1 | 120 | 2156 | NIVEL ALTO |
| 123 | 4 | 90 | 8 | 2880 | 1 | 40 | 4 | 160 | 5 | 120 | 3,3 | 1980 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5020 | NIVEL ALTO |
| 124 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 80 | 3,3 | 1848 | 1 | 180 | 1 | 180 | 2088 | NIVEL ALTO |
| 125 | 3 | 45 | 8 | 1080 | 2 | 40 | 4 | 320 | 5 | 30 | 3,3 | 495 | 1 | 480 | 1 | 480 | 1895 | NIVEL ALTO |
| 126 | 2 | 20 | 8 | 320 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 4 | 30 | 3,3 | 396 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2156 | NIVEL ALTO |
| 127 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 5 | 20 | 4 | 400 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 420 | 1 | 420 | 13516 | NIVEL ALTO |
| 128 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 40 | 4 | 160 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 480 | 1 | 480 | 457 | NIVEL BAJO |
| 129 | 1 | 45 | 8 | 360 | 2 | 90 | 4 | 720 | 4 | 300 | 3,3 | 3960 | 1 | 300 | 1 | 300 | 5040 | NIVEL ALTO |
| 130 | 2 | 30 | 8 | 480 | 3 | 80 | 4 | 960 | 4 | 720 | 3,3 | 9504 | 1 | 360 | 1 | 360 | 10944 | NIVEL ALTO |
| 131 | 3 | 40 | 8 | 960 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 720 | 3,3 | 16632 | 1 | 240 | 1 | 240 | 17832 | NIVEL ALTO |
| 132 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 1 | 20 | 4 | 80 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2594 | NIVEL ALTO |
| 133 | 1 | 150 | 8 | 1200 | 2 | 240 | 4 | 1920 | 7 | 180 | 3,3 | 4158 | 1 | 480 | 1 | 480 | 7278 | NIVEL ALTO |
| 134 | 4 | 300 | 8 | 9600 | 3 | 30 | 4 | 360 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 600 | 1 | 600 | 10653 | NIVEL ALTO |
| 135 | 3 | 10 | 8 | 240 | 4 | 60 | 4 | 960 | 6 | 45 | 3,3 | 891 | 1 | 240 | 1 | 240 | 2091 | NIVEL ALTO |
| 136 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 50 | 4 | 400 | 2 | 40 | 3,3 | 264 | 1 | 600 | 1 | 600 | 664 | NIVEL MEDIO |
| 137 | 2 | 30 | 8 | 480 | 1 | 60 | 4 | 240 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1314 | NIVEL MEDIO |
| 138 | 1 | 105 | 8 | 840 | 3 | 30 | 4 | 360 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 240 | 1 | 240 | 2388 | NIVEL ALTO |
| 139 | 4 | 180 | 8 | 5760 | 3 | 30 | 4 | 360 | 3 | 480 | 3,3 | 4752 | 1 | 420 | 1 | 420 | 10872 | NIVEL ALTO |
| 140 | 3 | 180 | 8 | 4320 | 2 | 55 | 4 | 440 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5948 | NIVEL ALTO |

Tabla Nº1 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Act. Fís. INTENSAS | | METs | | Act. Fís. MODERADAS | | METs | | CAMINAR | | METs | | SENTADO | | METs | | METs | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Día Hábil | Mín. p/d | valor | total | TOTAL | Categoría |
| 141 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 0 | 0 | 4 | 0 | 4 | 240 | 3,3 | 3168 | 1 | 420 | 1 | 420 | 7968 | NIVEL ALTO |
| 142 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 160 | 4 | 640 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1798 | NIVEL ALTO |
| 143 | 1 | 60 | 8 | 480 | 1 | 60 | 4 | 240 | 3 | 10 | 3,3 | 99 | 1 | 480 | 1 | 480 | 819 | NIVEL MEDIO |
| 144 | 3 | 30 | 8 | 720 | 1 | 45 | 4 | 180 | 4 | 30 | 3,3 | 396 | 1 | 45 | 1 | 45 | 1296 | NIVEL MEDIO |
| 145 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 45 | 4 | 180 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2556 | NIVEL ALTO |
| 146 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 2 | 40 | 4 | 320 | 5 | 120 | 3,3 | 1980 | 1 | 480 | 1 | 480 | 3740 | NIVEL ALTO |
| 147 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 660 | 1 | 660 | 5478 | NIVEL ALTO |
| 148 | 1 | 240 | 8 | 1920 | 1 | 60 | 4 | 240 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 480 | 1 | 480 | 5724 | NIVEL ALTO |
| 149 | 4 | 45 | 8 | 1440 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 660 | 1 | 660 | 1737 | NIVEL ALTO |
| 150 | 2 | 50 | 8 | 800 | 4 | 45 | 4 | 720 | 2 | 20 | 3,3 | 132 | 1 | 420 | 1 | 420 | 1652 | NIVEL ALTO |
| 151 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 40 | 4 | 160 | 7 | 90 | 3,3 | 2079 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2239 | NIVEL ALTO |
| 152 | 5 | 60 | 8 | 2400 | 1 | 60 | 4 | 240 | 5 | 120 | 3,3 | 1980 | 1 | 960 | 1 | 960 | 4620 | NIVEL ALTO |
| 153 | 4 | 20 | 8 | 640 | 1 | 20 | 4 | 80 | 4 | 20 | 3,3 | 264 | 1 | 720 | 1 | 720 | 984 | NIVEL MEDIO |
| 154 | 1 | 20 | 8 | 160 | 2 | 120 | 4 | 960 | 7 | 240 | 3,3 | 5544 | 1 | 120 | 1 | 120 | 6664 | NIVEL ALTO |
| 155 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 60 | 4 | 480 | 3 | 420 | 3,3 | 4158 | 1 | 120 | 1 | 120 | 4638 | NIVEL ALTO |
| 156 | 2 | 30 | 8 | 480 | 5 | 60 | 4 | 1200 | 4 | 90 | 3,3 | 1188 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2868 | NIVEL ALTO |
| 157 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 20 | 4 | 80 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 180 | 1 | 180 | 4832 | NIVEL ALTO |
| 158 | 1 | 60 | 8 | 480 | 2 | 240 | 4 | 1920 | 7 | 15 | 3,3 | 347 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2747 | NIVEL ALTO |
| 159 | 3 | 90 | 8 | 2160 | 1 | 30 | 4 | 120 | 3 | 45 | 3,3 | 446 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2726 | NIVEL ALTO |
| 160 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 1 | 50 | 4 | 200 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 420 | 1 | 420 | 12356 | NIVEL ALTO |
| 161 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 45 | 4 | 360 | 7 | 240 | 3,3 | 5544 | 1 | 480 | 1 | 480 | 5904 | NIVEL ALTO |
| 162 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 | 60 | 3,3 | 1188 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2628 | NIVEL ALTO |
| 163 | 5 | 240 | 8 | 9600 | 4 | 120 | 4 | 1920 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 480 | 1 | 480 | 11916 | NIVEL ALTO |
| 164 | 2 | 90 | 8 | 1440 | 2 | 30 | 4 | 240 | 3 | 720 | 3,3 | 7128 | 1 | 720 | 1 | 720 | 8808 | NIVEL ALTO |
| 165 | 1 | 40 | 8 | 320 | 3 | 30 | 4 | 360 | 3 | 720 | 3,3 | 7128 | 1 | 60 | 1 | 60 | 7808 | NIVEL ALTO |
| 166 | 5 | 240 | 8 | 9600 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 420 | 3,3 | 4158 | 1 | 720 | 1 | 720 | 13758 | NIVEL ALTO |
| 167 | 3 | 45 | 8 | 1080 | 2 | 160 | 4 | 1280 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 2954 | NIVEL ALTO |
| 168 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 3 | 60 | 4 | 720 | 4 | 45 | 3,3 | 594 | 1 | 360 | 1 | 360 | 3234 | NIVEL ALTO |
| 169 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 3 | 45 | 4 | 540 | 3 | 45 | 3,3 | 446 | 1 | 0 | 1 | 0 | 4826 | NIVEL ALTO |
| 170 | 1 | 40 | 8 | 320 | 1 | 45 | 4 | 180 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 960 | 1 | 960 | 698 | NIVEL MEDIO |
| 171 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 40 | 4 | 160 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 720 | 1 | 720 | 4912 | NIVEL ALTO |
| 172 | 1 | 40 | 8 | 320 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 30 | 3,3 | 297 | 1 | 120 | 1 | 120 | 1097 | NIVEL MEDIO |
| 173 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 80 | 4 | 640 | 6 | 20 | 3,3 | 396 | 1 | 120 | 1 | 120 | 1036 | NIVEL MEDIO |
| 174 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 60 | 4 | 480 | 2 | 90 | 3,3 | 594 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1074 | NIVEL MEDIO |
| 175 | 1 | 30 | 8 | 240 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 45 | 3,3 | 446 | 1 | 180 | 1 | 180 | 686 | NIVEL MEDIO |
| 176 | 2 | 45 | 8 | 720 | 2 | 240 | 4 | 1920 | 3 | 20 | 3,3 | 198 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2838 | NIVEL ALTO |
| 177 | 5 | 40 | 8 | 1600 | 3 | 30 | 4 | 360 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 720 | 1 | 720 | 4336 | NIVEL ALTO |
| 178 | 3 | 90 | 8 | 2160 | 1 | 60 | 4 | 240 | 3 | 420 | 3,3 | 4158 | 1 | 420 | 1 | 420 | 6558 | NIVEL ALTO |
| 179 | 2 | 60 | 8 | 960 | 2 | 40 | 4 | 320 | 4 | 90 | 3,3 | 1188 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2468 | NIVEL ALTO |
| 180 | 0 | 0 | 8 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 300 | 1 | 300 | 3564 | NIVEL ALTO |
| 181 | 1 | 20 | 8 | 160 | 2 | 45 | 4 | 360 | 3 | 15 | 3,3 | 149 | 1 | 360 | 1 | 360 | 669 | NIVEL MEDIO |
| 182 | 2 | 20 | 8 | 320 | 1 | 120 | 4 | 480 | 4 | 45 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1394 | NIVEL MEDIO |
| 183 | 4 | 60 | 8 | 1920 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5484 | NIVEL ALTO |
| 184 | 3 | 30 | 8 | 720 | 1 | 120 | 4 | 480 | 5 | 240 | 3,3 | 3960 | 1 | 480 | 1 | 480 | 5160 | NIVEL ALTO |
| 185 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 20 | 4 | 80 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 600 | 1 | 600 | 674 | NIVEL MEDIO |
| 186 | 1 | 25 | 8 | 200 | 1 | 80 | 4 | 320 | 3 | 45 | 3,3 | 446 | 1 | 240 | 1 | 240 | 966 | NIVEL MEDIO |
| 187 | 2 | 40 | 8 | 640 | 3 | 60 | 4 | 720 | 3 | 720 | 3,3 | 7128 | 1 | 600 | 1 | 600 | 8488 | NIVEL ALTO |
| 188 | 5 | 15 | 8 | 600 | 2 | 120 | 4 | 960 | 2 | 120 | 3,3 | 792 | 1 | 240 | 1 | 240 | 2352 | NIVEL ALTO |
| 189 | 1 | 30 | 8 | 240 | 2 | 60 | 4 | 480 | 2 | 420 | 3,3 | 2772 | 1 | 180 | 1 | 180 | 3492 | NIVEL ALTO |
| 190 | 4 | 120 | 8 | 3840 | 2 | 45 | 4 | 360 | 4 | 60 | 3,3 | 792 | 1 | 1200 | 1 | 1200 | 4992 | NIVEL ALTO |
| 191 | 3 | 40 | 8 | 960 | 1 | 10 | 4 | 40 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 420 | 1 | 420 | 1000 | NIVEL MEDIO |
| 192 | 1 | 120 | 8 | 960 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 40 | 3,3 | 132 | 1 | 300 | 1 | 300 | 1092 | NIVEL MEDIO |
| 193 | 4 | 40 | 8 | 1280 | 1 | 45 | 4 | 180 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 180 | 1 | 180 | 5024 | NIVEL ALTO |
| 194 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 2 | 60 | 4 | 480 | 2 | 360 | 3,3 | 2376 | 1 | 240 | 1 | 240 | 4776 | NIVEL ALTO |
| 195 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 50 | 4 | 400 | 2 | 60 | 3,3 | 396 | 1 | 300 | 1 | 300 | 796 | NIVEL MEDIO |

Tabla Nº1 (fin)

| Policías Encuestados 2019 | Act. Fís. INTENSAS | | METs | | Act. Fís. MODERADAS | | METs | | CAMINAR | | METs | | SENTADO | | METs | | METs | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Días p/s | Mín. p/d | valor | total | Día Hábil | Mín. p/d | valor | total | TOTAL | Categoría |
| 196 | 3 | 300 | 8 | 7200 | 2 | 30 | 4 | 240 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 180 | 1 | 180 | 12192 | NIVEL ALTO |
| 197 | 1 | 10 | 8 | 80 | 1 | 40 | 4 | 160 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 300 | 1 | 300 | 240 | NIVEL BAJO |
| 198 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 3 | 60 | 4 | 720 | 3 | 420 | 3,3 | 4158 | 1 | 480 | 1 | 480 | 6798 | NIVEL ALTO |
| 199 | 3 | 30 | 8 | 720 | 2 | 160 | 4 | 1280 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 240 | 1 | 240 | 10316 | NIVEL ALTO |
| 200 | 4 | 105 | 8 | 3360 | 3 | 60 | 4 | 720 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 480 | 1 | 480 | 7644 | NIVEL ALTO |
| 201 | 1 | 180 | 8 | 1440 | 4 | 45 | 4 | 720 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 300 | 1 | 300 | 10476 | NIVEL ALTO |
| 202 | 2 | 180 | 8 | 2880 | 2 | 45 | 4 | 360 | 5 | 360 | 3,3 | 5940 | 1 | 340 | 1 | 340 | 9180 | NIVEL ALTO |
| 203 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 20 | 3,3 | 462 | 1 | 360 | 1 | 360 | 5262 | NIVEL ALTO |
| 204 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 720 | 1 | 720 | 2856 | NIVEL ALTO |
| 205 | 1 | 60 | 8 | 480 | 1 | 80 | 4 | 320 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 480 | 1 | 480 | 1493 | NIVEL MEDIO |
| 206 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 20 | 3,3 | 462 | 1 | 120 | 1 | 120 | 702 | NIVEL MEDIO |
| 207 | 1 | 60 | 8 | 480 | 4 | 20 | 4 | 320 | 6 | 90 | 3,3 | 1782 | 1 | 540 | 1 | 540 | 2582 | NIVEL ALTO |
| 208 | 2 | 60 | 8 | 960 | 5 | 240 | 4 | 4800 | 2 | 20 | 3,3 | 132 | 1 | 360 | 1 | 360 | 5892 | NIVEL ALTO |
| 209 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 30 | 4 | 240 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1428 | NIVEL MEDIO |
| 210 | 1 | 120 | 8 | 960 | 3 | 50 | 4 | 600 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 420 | 1 | 420 | 2154 | NIVEL ALTO |
| 211 | 2 | 30 | 8 | 480 | 1 | 120 | 4 | 480 | 6 | 30 | 3,3 | 594 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1554 | NIVEL ALTO |
| 212 | 1 | 15 | 8 | 120 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 420 | 1 | 420 | 1293 | NIVEL MEDIO |
| 213 | 3 | 45 | 8 | 1080 | 3 | 60 | 4 | 720 | 7 | 240 | 3,3 | 5544 | 1 | 240 | 1 | 240 | 7344 | NIVEL ALTO |
| 214 | 1 | 20 | 8 | 160 | 0 | 0 | 4 | 0 | 7 | 420 | 3,3 | 9702 | 1 | 480 | 1 | 480 | 9862 | NIVEL ALTO |
| 215 | 2 | 20 | 8 | 320 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 90 | 3,3 | 2079 | 1 | 45 | 1 | 45 | 2639 | NIVEL ALTO |
| 216 | 1 | 40 | 8 | 320 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 480 | 1 | 480 | 3884 | NIVEL ALTO |
| 217 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 15 | 3,3 | 346 | 1 | 720 | 1 | 720 | 826 | NIVEL MEDIO |
| 218 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 45 | 4 | 360 | 7 | 45 | 3,3 | 1039,5 | 1 | 420 | 1 | 420 | 1400 | NIVEL MEDIO |
| 219 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 10 | 4 | 40 | 6 | 360 | 3,3 | 7128 | 1 | 480 | 1 | 480 | 7168 | NIVEL ALTO |
| 220 | 1 | 30 | 8 | 240 | 2 | 120 | 4 | 960 | 2 | 240 | 3,3 | 1584 | 1 | 300 | 1 | 300 | 2784 | NIVEL ALTO |
| 221 | 2 | 15 | 8 | 240 | 3 | 120 | 4 | 1440 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 360 | 1 | 360 | 2274 | NIVEL ALTO |
| 222 | 1 | 30 | 8 | 240 | 2 | 60 | 4 | 480 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1314 | NIVEL MEDIO |
| 223 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 720 | 3,3 | 7128 | 1 | 720 | 1 | 720 | 9048 | NIVEL ALTO |
| 224 | 4 | 30 | 8 | 960 | 1 | 30 | 4 | 120 | 3 | 720 | 3,3 | 7128 | 1 | 480 | 1 | 480 | 8208 | NIVEL ALTO |
| 225 | 0 | 0 | 8 | 0 | 2 | 40 | 4 | 320 | 4 | 420 | 3,3 | 5544 | 1 | 600 | 1 | 600 | 5864 | NIVEL ALTO |
| 226 | 1 | 45 | 8 | 360 | 3 | 60 | 4 | 720 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 1674 | NIVEL ALTO |
| 227 | 5 | 120 | 8 | 4800 | 4 | 160 | 4 | 2560 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 600 | 1 | 600 | 8548 | NIVEL ALTO |
| 228 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 2 | 60 | 4 | 480 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 240 | 1 | 240 | 7152 | NIVEL ALTO |
| 229 | 1 | 120 | 8 | 960 | 3 | 45 | 4 | 540 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 180 | 1 | 180 | 5064 | NIVEL ALTO |
| 230 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 45 | 4 | 180 | 5 | 360 | 3,3 | 5940 | 1 | 1200 | 1 | 1200 | 6120 | NIVEL ALTO |
| 231 | 1 | 20 | 8 | 160 | 1 | 120 | 4 | 480 | 3 | 180 | 3,3 | 1782 | 1 | 420 | 1 | 420 | 2422 | NIVEL ALTO |
| 232 | 3 | 40 | 8 | 960 | 2 | 80 | 4 | 640 | 4 | 360 | 3,3 | 4752 | 1 | 300 | 1 | 300 | 6352 | NIVEL ALTO |
| 233 | 2 | 45 | 8 | 720 | 4 | 60 | 4 | 960 | 0 | 0 | 3,3 | 0 | 1 | 180 | 1 | 180 | 1680 | NIVEL ALTO |
| 234 | 4 | 30 | 8 | 960 | 5 | 20 | 4 | 400 | 3 | 420 | 3,3 | 4158 | 1 | 240 | 1 | 240 | 5518 | NIVEL ALTO |
| 235 | 1 | 120 | 8 | 960 | 2 | 240 | 4 | 1920 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 300 | 1 | 300 | 11196 | NIVEL ALTO |
| 236 | 5 | 45 | 8 | 1800 | 3 | 30 | 4 | 360 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 180 | 1 | 180 | 5724 | NIVEL ALTO |
| 237 | 1 | 60 | 8 | 480 | 1 | 45 | 4 | 180 | 7 | 360 | 3,3 | 8316 | 1 | 300 | 1 | 300 | 8976 | NIVEL ALTO |
| 238 | 0 | 0 | 8 | 0 | 1 | 50 | 4 | 200 | 5 | 360 | 3,3 | 5940 | 1 | 480 | 1 | 480 | 6140 | NIVEL ALTO |
| 239 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 2 | 60 | 4 | 480 | 7 | 20 | 3,3 | 462 | 1 | 240 | 1 | 240 | 2862 | NIVEL ALTO |
| 240 | 3 | 60 | 8 | 1440 | 3 | 20 | 4 | 240 | 3 | 240 | 3,3 | 2376 | 1 | 720 | 1 | 720 | 4056 | NIVEL ALTO |
| 241 | 1 | 180 | 8 | 1440 | 2 | 80 | 4 | 640 | 7 | 30 | 3,3 | 693 | 1 | 480 | 1 | 480 | 2773 | NIVEL ALTO |
| 242 | 2 | 60 | 8 | 960 | 1 | 60 | 4 | 240 | 7 | 20 | 3,3 | 462 | 1 | 720 | 1 | 720 | 1662 | NIVEL ALTO |
| 243 | 1 | 40 | 8 | 320 | 0 | 0 | 4 | 0 | 6 | 90 | 3,3 | 1782 | 1 | 60 | 1 | 60 | 2102 | NIVEL ALTO |
| 244 | 4 | 45 | 8 | 1440 | 4 | 60 | 4 | 960 | 2 | 420 | 3,3 | 2772 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5172 | NIVEL ALTO |
| 245 | 3 | 80 | 8 | 1920 | 3 | 45 | 4 | 540 | 3 | 60 | 3,3 | 594 | 1 | 240 | 1 | 240 | 3054 | NIVEL ALTO |
| 246 | 4 | 60 | 8 | 1920 | 2 | 10 | 4 | 80 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 360 | 1 | 360 | 3188 | NIVEL ALTO |
| 247 | 3 | 40 | 8 | 960 | 2 | 120 | 4 | 960 | 3 | 120 | 3,3 | 1188 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3108 | NIVEL ALTO |
| 248 | 1 | 30 | 8 | 240 | 0 | 0 | 4 | 0 | 5 | 360 | 3,3 | 5940 | 1 | 960 | 1 | 960 | 6180 | NIVEL ALTO |
| 249 | 4 | 30 | 8 | 960 | 2 | 60 | 4 | 480 | 3 | 360 | 3,3 | 3564 | 1 | 720 | 1 | 720 | 5004 | NIVEL ALTO |
| 250 | 2 | 120 | 8 | 1920 | 2 | 40 | 4 | 320 | 4 | 180 | 3,3 | 2376 | 1 | 120 | 1 | 120 | 4616 | NIVEL ALTO |

Se realizó, también, la evaluación de índice de masa corporal a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Estos fueron los resultados obtenidos:

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 1 | 34 | 74 | 170 | 25.6 | Sobrepeso | masculino | 31/07/2019 |
| 2 | 23 | 79 | 171 | 27.0 | Sobrepeso | masculino | 31/07/2019 |
| 3 | 28 | 55 | 162 | 21.0 | Normal | femenino | 31/07/2019 |
| 4 | 33 | 124 | 189 | 34.7 | Obesidad Grado I | masculino | 31/07/2019 |
| 5 | 32 | 59 | 162 | 22.5 | Normal | femenino | 31/07/2019 |
| 6 | 24 | 109 | 179 | 34.0 | Obesidad Grado I | masculino | 31/07/2019 |
| 7 | 26 | 65 | 164 | 24.2 | Normal | masculino | 31/07/2019 |
| 8 | 38 | 86 | 167 | 30.8 | Obesidad Grado I | femenino | 31/07/2019 |
| 9 | 30 | 58 | 162 | 22.1 | Normal | femenino | 31/07/2019 |
| 10 | 24 | 90 | 168 | 31.9 | Obesidad Grado I | femenino | 31/07/2019 |
| 11 | 25 | 65 | 176 | 21.0 | Normal | masculino | 29/07/2019 |
| 12 | 36 | 63 | 163 | 23.7 | Normal | femenino | 29/07/2019 |
| 13 | 32 | 65 | 157 | 26.4 | Sobrepeso | femenino | 29/07/2019 |
| 14 | 28 | 63 | 157 | 25.6 | Sobrepeso | femenino | 29/07/2019 |
| 15 | 29 | 79 | 164 | 29.4 | Sobrepeso | femenino | 29/07/2019 |
| 16 | 40 | 88 | 174 | 29.1 | Sobrepeso | masculino | 29/07/2019 |
| 17 | 30 | 57 | 156 | 23.4 | Normal | femenino | 29/07/2019 |
| 18 | 31 | 45 | 154 | 19.0 | Normal | femenino | 29/07/2019 |
| 19 | 35 | 75 | 183 | 22.4 | Normal | masculino | 29/07/2019 |
| 20 | 22 | 67 | 173 | 22.4 | Normal | masculino | 29/07/2019 |
| 21 | 39 | 95 | 180 | 29.3 | Sobrepeso | masculino | 29/07/2019 |
| 22 | 32 | 45 | 155 | 18.7 | Normal | femenino | 29/07/2019 |
| 23 | 33 | 75 | 157 | 30.4 | Obesidad Grado I | femenino | 29/07/2019 |
| 24 | 49 | 81 | 178 | 25.6 | Sobrepeso | masculino | 29/07/2019 |
| 25 | 24 | 73 | 163 | 27.5 | Sobrepeso | femenino | 05/08/2019 |
| 26 | 58 | 86 | 174 | 28.4 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 27 | 32 | 74 | 162 | 28.2 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 28 | 27 | 93 | 175 | 30.4 | Obesidad Grado I | masculino | 05/08/2019 |
| 29 | 25 | 93 | 173 | 31.1 | Obesidad Grado I | masculino | 05/08/2019 |
| 30 | 34 | 103 | 166 | 37.4 | Obesidad Grado II | masculino | 05/08/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 31 | 41 | 109 | 175 | 35.6 | Obesidad Grado II | masculino | 05/08/2019 |
| 32 | 22 | 83 | 176 | 26.8 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 33 | 32 | 76 | 161 | 29.3 | Sobrepeso | femenino | 05/08/2019 |
| 34 | 28 | 87 | 168 | 30.8 | Obesidad Grado I | femenino | 05/08/2019 |
| 35 | 35 | 85 | 169 | 29.8 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 36 | 33 | 69 | 162 | 26.3 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 37 | 39 | 89 | 149 | 40.1 | Obesidad Grado III | femenino | 05/08/2019 |
| 38 | 38 | 92 | 180 | 28.4 | Sobrepeso | masculino | 05/08/2019 |
| 39 | 24 | 74 | 173 | 24.7 | Normal | masculino | 12/08/2019 |
| 40 | 23 | 92 | 167 | 33.0 | Obesidad Grado I | masculino | 12/08/2019 |
| 41 | 32 | 67 | 151 | 29.4 | Sobrepeso | femenino | 12/08/2019 |
| 42 | 30 | 95 | 186 | 27.5 | Sobrepeso | masculino | 12/08/2019 |
| 43 | 24 | 63 | 161 | 24.3 | Normal | femenino | 12/08/2019 |
| 44 | 26 | 66 | 166 | 24.0 | Normal | femenino | 12/08/2019 |
| 45 | 24 | 64 | 155 | 26.6 | Sobrepeso | femenino | 12/08/2019 |
| 46 | 33 | 69 | 159 | 27.3 | Sobrepeso | masculino | 12/08/2019 |
| 47 | 36 | 74 | 170 | 25.6 | Sobrepeso | masculino | 12/08/2019 |
| 48 | 31 | 82 | 189 | 23.0 | Normal | masculino | 12/08/2019 |
| 49 | 26 | 54 | 160 | 21.1 | Normal | femenino | 12/08/2019 |
| 50 | 27 | 65 | 160 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 12/08/2019 |
| 51 | 28 | 65 | 170 | 22.5 | Normal | masculino | 12/08/2019 |
| 52 | 29 | 70 | 160 | 27.3 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 53 | 52 | 64 | 170 | 22.1 | Normal | masculino | 21/08/2019 |
| 54 | 40 | 64 | 162 | 24.4 | Normal | femenino | 21/08/2019 |
| 55 | 34 | 75 | 162 | 28.6 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 56 | 25 | 54 | 159 | 21.4 | Normal | masculino | 21/08/2019 |
| 57 | 39 | 60 | 169 | 21.0 | Normal | femenino | 21/08/2019 |
| 58 | 29 | 74 | 159 | 29.3 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 59 | 35 | 86 | 173 | 28.7 | Sobrepeso | masculino | 21/08/2019 |
| 60 | 30 | 48 | 154 | 20.2 | Normal | femenino | 21/08/2019 |
| 61 | 23 | 64 | 158 | 25.6 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 62 | 25 | 65 | 163 | 24.5 | Normal | femenino | 21/08/2019 |
| 63 | 26 | 69 | 158 | 27.6 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 64 | 33 | 85 | 174 | 28.1 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 65 | 25 | 73 | 165 | 26.8 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 66 | 34 | 81 | 167 | 29.0 | Sobrepeso | femenino | 21/08/2019 |
| 67 | 30 | 53 | 160 | 20.7 | Normal | femenino | 26/08/2019 |
| 68 | 35 | 64 | 182 | 19.3 | Normal | masculino | 26/08/2019 |
| 69 | 39 | 64 | 152 | 27.7 | Sobrepeso | femenino | 26/08/2019 |
| 70 | 35 | 49 | 152 | 21.2 | Normal | femenino | 26/08/2019 |
| 71 | 31 | 65 | 160 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 26/08/2019 |
| 72 | 27 | 97 | 159 | 38.4 | Obesidad Grado II | femenino | 26/08/2019 |
| 73 | 26 | 62 | 151 | 27.2 | Sobrepeso | femenino | 26/08/2019 |
| 74 | 30 | 84 | 163 | 31.6 | Obesidad Grado I | femenino | 26/08/2019 |
| 75 | 26 | 68 | 162 | 25.9 | Sobrepeso | femenino | 26/08/2019 |
| 76 | 36 | 70 | 154 | 29.5 | Sobrepeso | femenino | 26/08/2019 |
| 77 | 32 | 78 | 166 | 28.3 | Sobrepeso | femenino | 26/08/2019 |
| 78 | 32 | 74 | 153 | 31.6 | Obesidad Grado I | femenino | 26/08/2019 |
| 79 | 25 | 94 | 157 | 38.1 | Obesidad Grado II | femenino | 26/08/2019 |
| 80 | 27 | 75 | 176 | 24.2 | Normal | masculino | 26/08/2019 |
| 81 | 35 | 103 | 168 | 36.5 | Obesidad Grado II | masculino | 26/08/2019 |
| 82 | 27 | 80 | 175 | 26.1 | Sobrepeso | masculino | 26/08/2019 |
| 83 | 24 | 102 | 172 | 34.5 | Obesidad Grado I | masculino | 26/08/2019 |
| 84 | 36 | 110 | 168 | 39.0 | Obesidad Grado II | masculino | 26/08/2019 |
| 85 | 25 | 73 | 175 | 23.8 | Normal | masculino | 26/08/2019 |
| 86 | 33 | 99 | 171 | 33.9 | Obesidad Grado I | masculino | 26/08/2019 |
| 87 | 36 | 106 | 173 | 34.7 | Obesidad Grado I | masculino | 26/08/2019 |
| 88 | 24 | 51 | 152 | 22.1 | Normal | femenino | 02/09/2019 |
| 89 | 32 | 58 | 154 | 24.5 | Normal | femenino | 02/09/2019 |
| 90 | 27 | 55 | 150 | 24.4 | Normal | femenino | 02/09/2019 |
| 91 | 31 | 99 | 176 | 32.0 | Obesidad Grado I | masculino | 02/09/2019 |
| 92 | 33 | 95 | 160 | 37.1 | Obesidad Grado II | femenino | 02/09/2019 |
| 93 | 30 | 77 | 174 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 02/09/2019 |
| 94 | 35 | 85 | 172 | 28.7 | Sobrepeso | masculino | 02/09/2019 |
| 95 | 37 | 99 | 188 | 28.0 | Sobrepeso | masculino | 02/09/2019 |
| 96 | 27 | 71 | 164 | 26.4 | Sobrepeso | masculino | 02/09/2019 |
| 97 | 25 | 73 | 173 | 24.4 | Normal | masculino | 02/09/2019 |
| 98 | 33 | 94 | 172 | 31.8 | Obesidad Grado I | masculino | 02/09/2019 |
| 99 | 25 | 99 | 175 | 32.3 | Obesidad Grado I | masculino | 02/09/2019 |
| 100 | 25 | 73 | 172 | 24.7 | Normal | masculino | 09/09/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 101 | 33 | 54 | 159 | 21.4 | Normal | femenino | 09/09/2019 |
| 102 | 33 | 73 | 160 | 28.5 | Sobrepeso | masculino | 09/09/2019 |
| 103 | 35 | 107 | 175 | 34.9 | Obesidad Grado I | masculino | 09/09/2019 |
| 104 | 39 | 77 | 160 | 30.1 | Obesidad Grado I | femenino | 09/09/2019 |
| 105 | 28 | 78 | 172 | 26.4 | Sobrepeso | masculino | 09/09/2019 |
| 106 | 26 | 61 | 158 | 24.4 | Normal | femenino | 09/09/2019 |
| 107 | 50 | 93 | 176 | 30.0 | Obesidad Grado I | masculino | 09/09/2019 |
| 108 | 27 | 113 | 193 | 30.3 | Obesidad Grado I | masculino | 09/09/2019 |
| 109 | 24 | 53 | 151 | 23.2 | Normal | femenino | 09/09/2019 |
| 110 | 23 | 80 | 179 | 25.0 | Sobrepeso | masculino | 09/09/2019 |
| 111 | 27 | 65 | 181 | 19.8 | Normal | masculino | 09/09/2019 |
| 112 | 25 | 59 | 165 | 21.7 | Normal | femenino | 09/09/2019 |
| 113 | 27 | 94 | 156 | 38.6 | Obesidad Grado II | femenino | 09/09/2019 |
| 114 | 37 | 68 | 162 | 25.9 | Sobrepeso | femenino | 09/09/2019 |
| 115 | 27 | 76 | 178 | 24.0 | Normal | masculino | 16/09/2019 |
| 116 | 36 | 81 | 168 | 28.7 | Sobrepeso | femenino | 16/09/2019 |
| 117 | 42 | 82 | 177 | 26.2 | Sobrepeso | masculino | 16/09/2019 |
| 118 | 28 | 67 | 166 | 24.3 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 119 | 39 | 65 | 166 | 23.6 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 120 | 29 | 63 | 167 | 22.6 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 121 | 35 | 65 | 168 | 23.0 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 122 | 30 | 63 | 166 | 22.9 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 123 | 23 | 79 | 171 | 27.0 | Sobrepeso | masculino | 16/09/2019 |
| 124 | 25 | 88 | 170 | 30.4 | Obesidad Grado I | femenino | 16/09/2019 |
| 125 | 26 | 68 | 156 | 27.9 | Sobrepeso | femenino | 16/09/2019 |
| 126 | 33 | 60 | 156 | 24.7 | Normal | femenino | 16/09/2019 |
| 127 | 25 | 75 | 182 | 22.6 | Normal | masculino | 16/09/2019 |
| 128 | 34 | 67 | 174 | 22.1 | Normal | masculino | 16/09/2019 |
| 129 | 30 | 95 | 180 | 29.3 | Sobrepeso | masculino | 16/09/2019 |
| 130 | 35 | 77 | 167 | 27.6 | Sobrepeso | femenino | 16/09/2019 |
| 131 | 39 | 75 | 177 | 23.9 | Normal | masculino | 16/09/2019 |
| 132 | 35 | 81 | 167 | 29.0 | Sobrepeso | masculino | 16/09/2019 |
| 133 | 31 | 73 | 167 | 26.2 | Sobrepeso | femenino | 23/09/2019 |
| 134 | 27 | 86 | 175 | 28.1 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |
| 135 | 26 | 74 | 167 | 26.5 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 136 | 30 | 93 | 177 | 29.7 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |
| 137 | 26 | 93 | 168 | 33.0 | Obesidad Grado I | femenino | 23/09/2019 |
| 138 | 36 | 103 | 190 | 28.5 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |
| 139 | 32 | 109 | 183 | 32.5 | Obesidad Grado I | masculino | 23/09/2019 |
| 140 | 26 | 83 | 175 | 27.1 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |
| 141 | 50 | 99 | 181 | 30.2 | Obesidad Grado I | masculino | 23/09/2019 |
| 142 | 27 | 71 | 173 | 23.7 | Normal | masculino | 23/09/2019 |
| 143 | 24 | 73 | 171 | 25.0 | Sobrepeso | masculino | 23/09/2019 |
| 144 | 23 | 94 | 173 | 31.4 | Obesidad Grado I | masculino | 23/09/2019 |
| 145 | 27 | 99 | 174 | 32.7 | Obesidad Grado I | masculino | 23/09/2019 |
| 146 | 25 | 73 | 173 | 24.4 | Normal | masculino | 23/09/2019 |
| 147 | 27 | 65 | 170 | 22.5 | Normal | femenino | 23/09/2019 |
| 148 | 37 | 73 | 167 | 26.2 | Sobrepeso | femenino | 23/09/2019 |
| 149 | 27 | 107 | 184 | 31.6 | Obesidad Grado I | masculino | 23/09/2019 |
| 150 | 36 | 77 | 166 | 27.9 | Sobrepeso | femenino | 30/09/2019 |
| 151 | 42 | 78 | 182 | 23.5 | Normal | masculino | 30/09/2019 |
| 152 | 28 | 61 | 163 | 23.0 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 153 | 39 | 93 | 179 | 29.0 | Sobrepeso | masculino | 30/09/2019 |
| 154 | 31 | 127 | 168 | 45.0 | Obesidad Grado III | femenino | 30/09/2019 |
| 155 | 35 | 53 | 152 | 22.9 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 156 | 30 | 80 | 178 | 25.2 | Sobrepeso | masculino | 30/09/2019 |
| 157 | 23 | 65 | 167 | 23.3 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 158 | 25 | 69 | 166 | 25.0 | Sobrepeso | femenino | 30/09/2019 |
| 159 | 26 | 86 | 167 | 30.8 | Obesidad Grado I | femenino | 30/09/2019 |
| 160 | 33 | 68 | 160 | 26.6 | Sobrepeso | femenino | 30/09/2019 |
| 161 | 25 | 90 | 168 | 31.9 | Obesidad Grado I | femenino | 30/09/2019 |
| 162 | 34 | 65 | 169 | 22.8 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 163 | 30 | 63 | 168 | 22.3 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 164 | 35 | 65 | 168 | 23.0 | Normal | masculino | 30/09/2019 |
| 165 | 39 | 63 | 162 | 24.0 | Normal | femenino | 30/09/2019 |
| 166 | 35 | 79 | 168 | 28.0 | Sobrepeso | femenino | 30/09/2019 |
| 167 | 31 | 88 | 172 | 29.7 | Sobrepeso | masculino | 30/09/2019 |
| 168 | 27 | 65 | 160 | 25.4 | Sobrepeso | femenino | 30/09/2019 |
| 169 | 26 | 63 | 159 | 24.9 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 170 | 30 | 75 | 175 | 24.5 | Normal | masculino | 07/10/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 171 | 26 | 67 | 169 | 23.5 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 172 | 36 | 95 | 178 | 30.0 | Obesidad Grado I | masculino | 07/10/2019 |
| 173 | 32 | 67 | 166 | 24.3 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 174 | 32 | 75 | 170 | 26.0 | Sobrepeso | femenino | 07/10/2019 |
| 175 | 25 | 81 | 172 | 27.4 | Sobrepeso | femenino | 07/10/2019 |
| 176 | 27 | 73 | 182 | 22.0 | Normal | masculino | 07/10/2019 |
| 177 | 35 | 86 | 170 | 29.8 | Sobrepeso | masculino | 07/10/2019 |
| 178 | 27 | 74 | 159 | 29.3 | Sobrepeso | femenino | 07/10/2019 |
| 179 | 24 | 93 | 183 | 27.8 | Sobrepeso | masculino | 07/10/2019 |
| 180 | 36 | 93 | 166 | 33.7 | Obesidad Grado I | femenino | 07/10/2019 |
| 181 | 25 | 57 | 156 | 23.4 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 182 | 33 | 80 | 174 | 26.4 | Sobrepeso | masculino | 07/10/2019 |
| 183 | 36 | 65 | 171 | 22.2 | Normal | masculino | 07/10/2019 |
| 184 | 34 | 69 | 168 | 24.4 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 185 | 23 | 86 | 178 | 27.1 | Sobrepeso | femenino | 07/10/2019 |
| 186 | 28 | 75 | 173 | 25.1 | Sobrepeso | masculino | 07/10/2019 |
| 187 | 33 | 90 | 166 | 32.7 | Obesidad Grado I | femenino | 07/10/2019 |
| 188 | 32 | 65 | 167 | 23.3 | Normal | femenino | 07/10/2019 |
| 189 | 24 | 74 | 174 | 24.4 | Normal | femenino | 14/10/2019 |
| 190 | 26 | 86 | 183 | 25.7 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |
| 191 | 38 | 74 | 172 | 25.0 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |
| 192 | 30 | 93 | 168 | 33.0 | Obesidad Grado I | femenino | 14/10/2019 |
| 193 | 24 | 93 | 170 | 32.2 | Obesidad Grado I | femenino | 14/10/2019 |
| 194 | 25 | 60 | 164 | 22.3 | Normal | femenino | 14/10/2019 |
| 195 | 36 | 80 | 176 | 25.8 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |
| 196 | 32 | 65 | 166 | 23.6 | Normal | femenino | 14/10/2019 |
| 197 | 28 | 66 | 167 | 23.7 | Normal | femenino | 14/10/2019 |
| 198 | 29 | 86 | 184 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |
| 199 | 32 | 68 | 166 | 24.7 | Normal | femenino | 14/10/2019 |
| 200 | 25 | 80 | 177 | 35.5 | Obesidad Grado II | masculino | 14/10/2019 |
| 201 | 27 | 65 | 170 | 22.5 | Normal | masculino | 14/10/2019 |
| 202 | 35 | 70 | 163 | 26.3 | Sobrepeso | femenino | 14/10/2019 |
| 203 | 27 | 94 | 172 | 31.8 | Obesidad Grado I | masculino | 14/10/2019 |
| 204 | 24 | 68 | 163 | 25.6 | Sobrepeso | femenino | 14/10/2019 |
| 205 | 36 | 76 | 173 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |

Tabla Nº2 (cont.)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 206 | 25 | 81 | 173 | 27.1 | Sobrepeso | femenino | 14/10/2019 |
| 207 | 33 | 82 | 181 | 25.0 | Sobrepeso | masculino | 14/10/2019 |
| 208 | 36 | 67 | 174 | 22.1 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 209 | 34 | 80 | 174 | 26.4 | Sobrepeso | masculino | 21/10/2019 |
| 210 | 23 | 75 | 174 | 24.8 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 211 | 28 | 79 | 173 | 26.4 | Sobrepeso | masculino | 21/10/2019 |
| 212 | 33 | 86 | 169 | 30.1 | Obesidad Grado I | masculino | 21/10/2019 |
| 213 | 32 | 72 | 174 | 23.8 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 214 | 24 | 80 | 172 | 27.0 | Sobrepeso | masculino | 21/10/2019 |
| 215 | 26 | 65 | 155 | 27.1 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 216 | 38 | 76 | 168 | 26.9 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 217 | 30 | 94 | 169 | 32.9 | Obesidad Grado I | femenino | 21/10/2019 |
| 218 | 24 | 68 | 166 | 24.7 | Normal | femenino | 21/10/2019 |
| 219 | 25 | 76 | 169 | 26.6 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 220 | 25 | 63 | 157 | 25.6 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 221 | 26 | 65 | 170 | 22.5 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 222 | 33 | 63 | 158 | 25.2 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 223 | 25 | 79 | 184 | 23.3 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 224 | 34 | 88 | 166 | 31.9 | Obesidad Grado I | femenino | 21/10/2019 |
| 225 | 30 | 69 | 163 | 26.0 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 226 | 35 | 67 | 177 | 21.4 | Normal | masculino | 21/10/2019 |
| 227 | 39 | 75 | 169 | 26.3 | Sobrepeso | femenino | 21/10/2019 |
| 228 | 35 | 67 | 169 | 23.5 | Normal | femenino | 21/10/2019 |
| 229 | 31 | 95 | 173 | 31.7 | Obesidad Grado I | masculino | 28/10/2019 |
| 230 | 27 | 70 | 168 | 24.8 | Normal | femenino | 28/10/2019 |
| 231 | 26 | 75 | 172 | 25.4 | Sobrepeso | masculino | 28/10/2019 |
| 232 | 30 | 81 | 177 | 25.9 | Sobrepeso | masculino | 28/10/2019 |
| 233 | 26 | 73 | 169 | 25.6 | Sobrepeso | femenino | 28/10/2019 |
| 234 | 36 | 86 | 170 | 29.8 | Sobrepeso | femenino | 28/10/2019 |
| 235 | 32 | 74 | 183 | 22.1 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 236 | 32 | 80 | 170 | 27.7 | Sobrepeso | masculino | 28/10/2019 |
| 237 | 25 | 78 | 180 | 24.1 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 238 | 27 | 66 | 160 | 25.8 | Sobrepeso | femenino | 28/10/2019 |
| 239 | 35 | 94 | 166 | 34.1 | Obesidad Grado I | femenino | 28/10/2019 |
| 240 | 27 | 68 | 167 | 24.4 | Normal | femenino | 28/10/2019 |

Tabla Nº2 (fin)

| Policías Encuestados 2019 | Índice de Masa Corporal (IMC) | | | | | Sexo | Fecha |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Edad | Peso | Altura (cm.) | IMC | Categoría | | |
| 241 | 24 | 76 | 172 | 25.7 | Sobrepeso | masculino | 28/10/2019 |
| 242 | 36 | 63 | 164 | 23.4 | Normal | femenino | 28/10/2019 |
| 243 | 25 | 65 | 176 | 21.0 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 244 | 33 | 68 | 172 | 23.0 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 245 | 36 | 79 | 180 | 24.4 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 246 | 24 | 88 | 184 | 26.0 | Sobrepeso | masculino | 28/10/2019 |
| 247 | 32 | 72 | 165 | 26.4 | Sobrepeso | femenino | 28/10/2019 |
| 248 | 27 | 76 | 184 | 22.4 | Normal | masculino | 28/10/2019 |
| 249 | 31 | 75 | 170 | 26.0 | Sobrepeso | femenino | 28/10/2019 |
| 250 | 29 | 67 | 170 | 23.2 | Normal | masculino | 28/10/2019 |

Se realizó los ejercicios específicos simulados, según el criterio de evaluación del personal policial (ver ANEXO II) y los resultados fueron los siguientes:

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 1 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 2 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 3 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 4 | | | x | | | | | x | | x | | | | | x | |
| 5 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 6 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 7 | | x | | | | x | | | x | | | | | x | | |
| 8 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 9 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 10 | | | x | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 11 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 12 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 13 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 14 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 15 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 16 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 17 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 18 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 19 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 20 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 21 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 22 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 23 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 24 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 25 | | | x | | x | | | | | | x | | | x | | |
| 26 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 27 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 28 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 29 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 30 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 31 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 32 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 33 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 34 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 35 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 36 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 37 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 38 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 39 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 40 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 41 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 42 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 43 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 44 | x | | | | x | | | | | x | | | | | | x |
| 45 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 46 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 47 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 48 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 49 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 50 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 51 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 52 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 53 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 54 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 55 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 56 | | x | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 57 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 58 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 59 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 60 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 61 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 62 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 63 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 64 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 65 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 66 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 67 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 68 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 69 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 70 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 71 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 72 | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 73 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 74 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 75 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 76 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 77 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 78 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 79 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 80 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 81 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 82 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 83 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 84 | | x | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 85 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 86 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 87 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 88 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 89 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 90 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 91 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 92 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 93 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 94 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 95 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 96 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 97 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 98 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 99 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 100 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 101 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 102 | x | | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 103 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 104 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 105 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 106 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 107 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 108 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 109 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 110 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 111 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 112 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 113 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 114 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 115 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 116 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 117 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 118 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 119 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 120 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 121 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 122 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 123 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 124 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 125 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 126 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 127 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 128 | x | | | | x | | | | | x | | | | | | x |
| 129 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 130 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 131 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 132 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 133 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 134 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 135 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 136 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 137 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 138 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 139 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 140 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 141 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 142 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 143 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 144 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 145 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 146 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 147 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 148 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 149 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 150 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 151 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 152 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 153 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 154 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 155 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 156 | x | | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 157 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 158 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 159 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 160 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 161 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 162 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 163 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 164 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 165 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 166 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 167 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 168 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 169 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 170 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 171 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 172 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 173 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 174 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 175 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 176 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 177 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 178 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 179 | x | | | | x | | | | | x | | | | | | x |
| 180 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 181 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 182 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 183 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 184 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 185 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 186 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 187 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 188 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 189 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 190 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 191 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 192 | x | | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 193 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 194 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 195 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |

Tabla Nº3 (cont.)

| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 196 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 197 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 198 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 199 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 200 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 201 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 202 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 203 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 204 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 205 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 206 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 207 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 208 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 209 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 210 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 211 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 212 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 213 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 214 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 215 | x | | | | x | | | | | x | | | | | | x |
| 216 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 217 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 218 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 219 | x | | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 220 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 221 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 222 | | | x | | | x | | | | x | | | | | x | |
| 223 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 224 | | | x | | | x | | | | | x | | | x | | |
| 225 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 226 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 227 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 228 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 229 | | | x | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 230 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 231 | | | x | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 232 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 233 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 234 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 235 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |

Tabla Nº3 (fin)

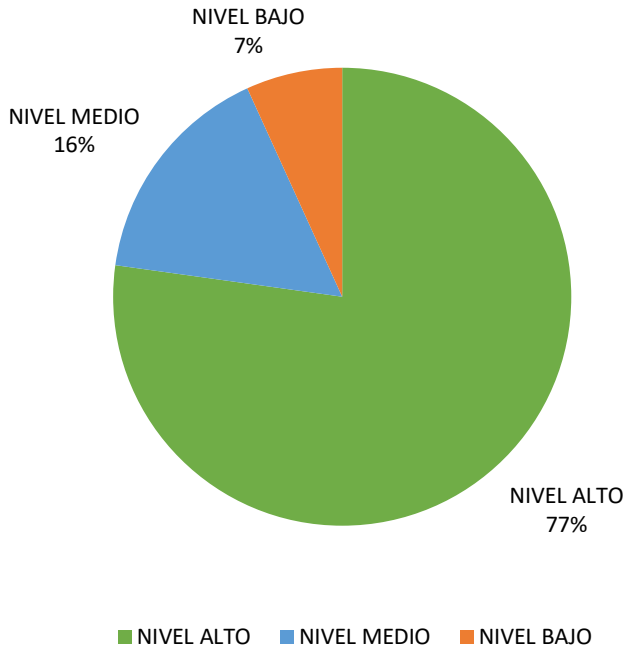
| Policías | Flexiones de brazos | | | | Slalom | | | | Carrera cruzada | | | | Desplazamientos | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M | MB | B | R | M |
| 236 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 237 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 238 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 239 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 240 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |
| 241 | | x | | | | | | x | | x | | | | x | | |
| 242 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 243 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 244 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 245 | | | x | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 246 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 247 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 248 | | x | | | | | x | | | x | | | | x | | |
| 249 | | x | | | | x | | | | x | | | | x | | |
| 250 | x | | | | x | | | | | x | | | | x | | |

## ANÁLISIS

Del total de policías encuestados y evaluados (250), se destaca que 240 tienen un rango de edad de entre 22 y 39 años (90%) y solamente 10 personas, un rango de edad de entre 40 y 58 años (10%). 126 son del sexo femenino, 124 del sexo masculino.

Gráfico Nº1

Índice metabólico (Met's) de los 250 Policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires.

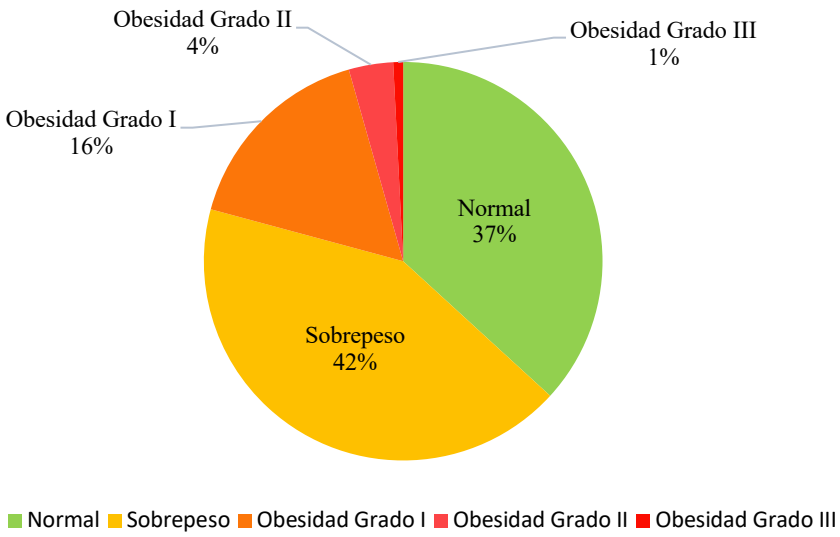



Fuente: Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) aplicado a los policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires.

En el Gráfico nº1 se realizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) a policías que trabajan en el municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Se observa que de los 250 (100%), 193 entran en la categoría de NIVEL ALTO (77%), 40 son de NIVEL MEDIO (16%), mientras que 17 son de NIVEL BAJO (7%).

Gráfico Nº2

Índice de Masa Corporal (IMC) de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires.

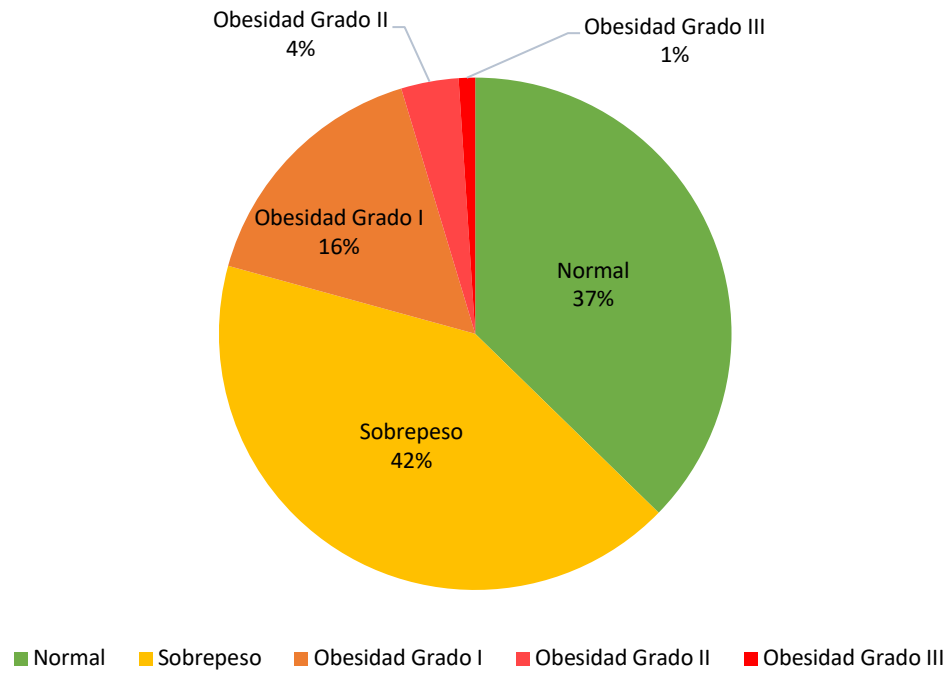



Fuente: Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires.

En el Gráfico nº2 se realizó el índice de masa corporal (IMC) a policías que trabajan en el municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Se observa que de los 250 (100%), 106, presentan Sobrepeso (42%), 92, Normal (37%), 41, Obesidad Grado I (16%), 9, Obesidad Grado II (4%) y 2, Obesidad Grado III (1%).

Gráfico Nº3

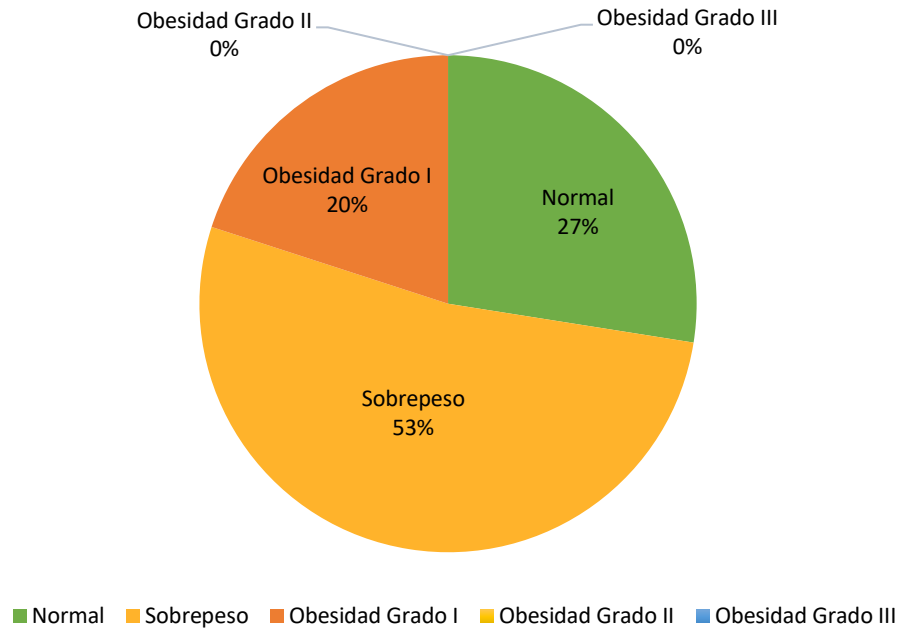
Índice de masa corporal (IMC) del NIVEL ALTO (193 Policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires) del índice metabólico (Met's).




Fuente: Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los 193 policías que pertenecen a la categoría NIVEL ALTO, según índice metabólico (Met's).

En el gráfico nº3 se realizó la evaluación de índice de masa corporal (IMC) a los 193 policías que pertenecen a la categoría "NIVEL ALTO", según el índice metabólico (Met´s). Se observó que 72 policías, entran en el rango de categoría "Normal" (37%). 81, entran en la categoría "Sobrepeso" (42%). 31, entran en la categoría "Obesidad Grado I" (16%). 7, entran en la categoría "Obesidad Grado II" (4%), y 2 policías restantes de los 193, entran en la categoría "Obesidad Grado III" (1%).

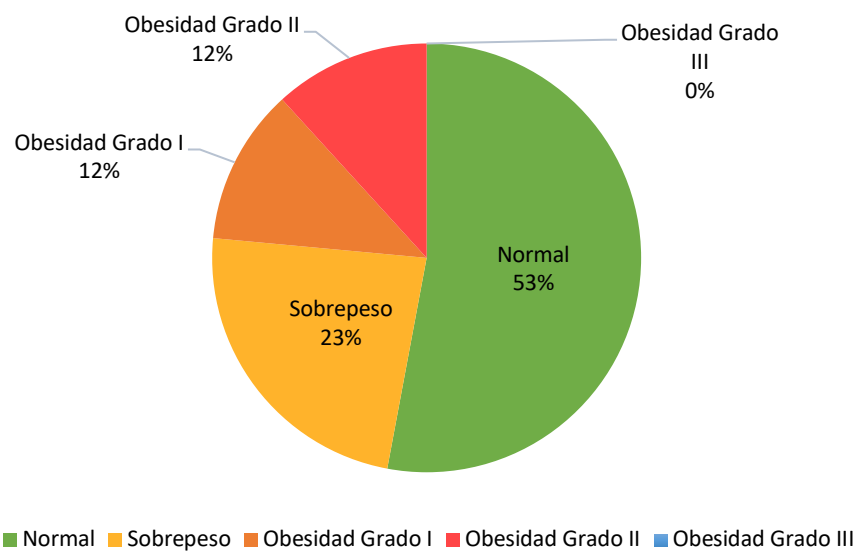
Gráfico Nº4
Índice de masa corporal (IMC) del NIVEL MEDIO (40 Policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires) del índice metabólico (Met's).




Fuente: Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los 40 policías que pertenecen a la categoría NIVEL MEDIO, según índice metabólico (Met's).

En el gráfico nº4 se realizó la evaluación de índice de masa corporal (IMC) a los 40 policías que pertenecen a la categoría "NIVEL MEDIO", según el índice metabólico (Met´s). Se observó que 11 policías, entran en el rango de categoría "Normal" (27%). 21, entran en la categoría "Sobrepeso" (53%). 8, entran en la categoría "Obesidad Grado I" (20%). Mientras, que en las dos categorías restantes (Obesidad Grado II / Obesidad Grado III), no han calificado.

Gráfico Nº5
Índice de masa corporal (IMC) del NIVEL BAJO (17 Policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires) del índice metabólico (Met's).

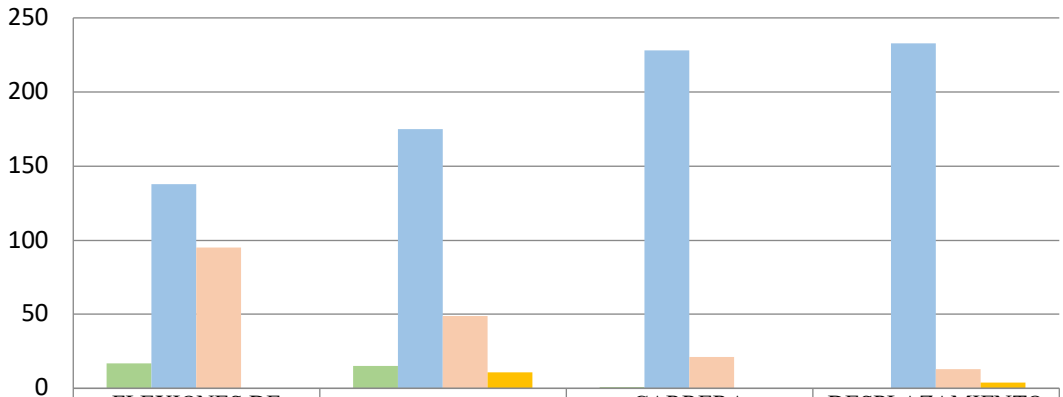



Fuente: Índice de Masa Corporal (IMC) aplicado a los 17 policías que pertenecen a la categoría NIVEL BAJO, según índice metabólico (Met's).

En el gráfico nº5 se realizó la evaluación de índice de masa corporal (IMC) a los 17 policías que pertenecen a la categoría "NIVEL BAJO", según el índice metabólico (Met´s). Se observó que 9 policías, entran en el rango de categoría "Normal" (53%). 4, entran en la categoría "Sobrepeso" (23%). 2, entran en la categoría "Obesidad Grado I" (12%). 2, entran en la categoría "Obesidad Grado II". Mientras, que en la categoría restante (Obesidad Grado III), no han calificado.

De acuerdo al rendimiento en las actividades específicas simuladas, se clasificó a los 250 policías, siguiendo la baremación otorgada por la planilla de criterio de evaluación, “Muy bien (MB); Bien (B); Regular (R); Mal (M)”, (ver ANEXO II).

Gráfico Nº6
RENDIMIENTO EN ACTIVIDADES ESPECÍFICAS SIMULADAS
Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según criterio de evaluación. Clasificados en Muy Bien (MB); Bien (B); Regular (R), Mal (M).




| | FLEXIONES DE BRAZOS | SLALOM | CARRERA CRUZADA | DESPLAZAMIENTOS |
|---|---|---|---|---|
| MB | 17 | 15 | 1 | 0 |
| B | 138 | 175 | 228 | 233 |
| R | 95 | 49 | 21 | 13 |
| M | 0 | 11 | 0 | 4 |

Fuente: Ejercicios específicos simulados, según criterio de evaluación (ver ANEXO II).

En el gráfico nº6, se realizó ejercicios específicos simulados a 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según criterio de evaluación (ver ANEXO II). Se observó que en FLEXIONES DE BRAZOS, a 17 policías, les ha ido muy bien (6,8%); 138, bien (55,2%); 95, regular (38%), y a ninguno le ha ido mal en este ejercicio simulado.

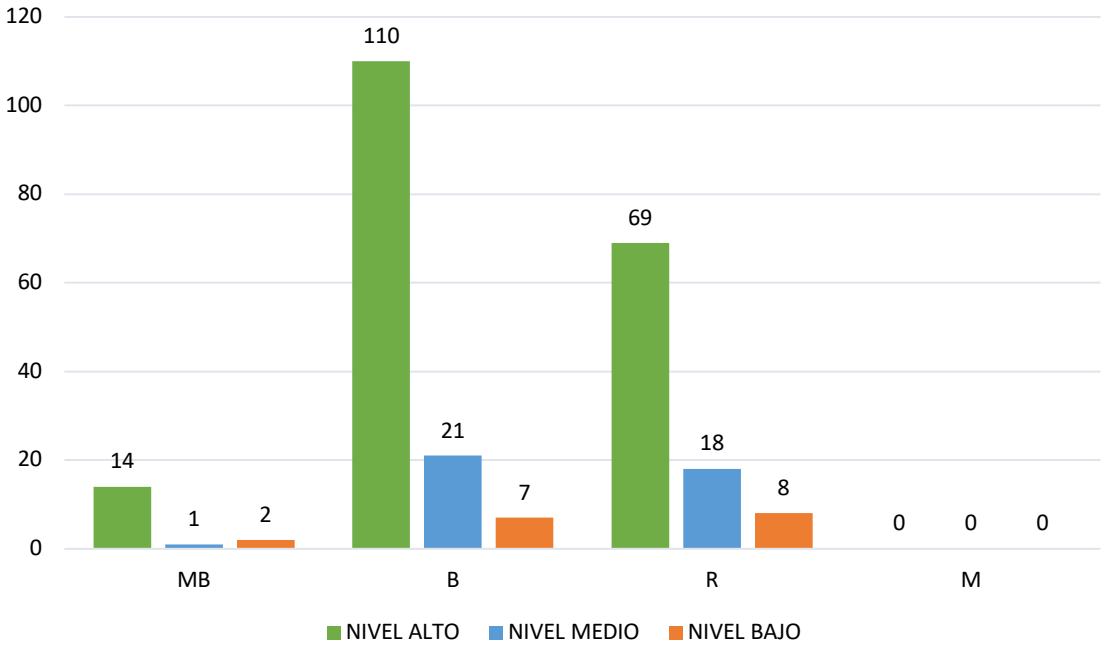
En SLALOM, a 15 policías les ha ido muy bien (6%); 175, bien (70%); 49, regular (19,6%), y 11, mal (4,4%).

En CARRERA CRUZADA, a 1 policía le ha ido muy bien (0,4%); 228, bien (91,2%); 21, regular (8,4%), y a ninguno le ha ido mal en este ejercicio simulado.

En DESPLAZAMIENTOS, a 233 policías les ha ido bien (93,2%); 13, regular (5,2%); 4, mal (1,6%), y a ninguno le ha ido muy bien en este ejercicio simulado.

Gráfico Nº7
FLEXIONES DE BRAZOS

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice metabólico (Met's), calificados en Nivel Alto; Nivel Medio; Nivel Bajo.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice metabólico (Met's).

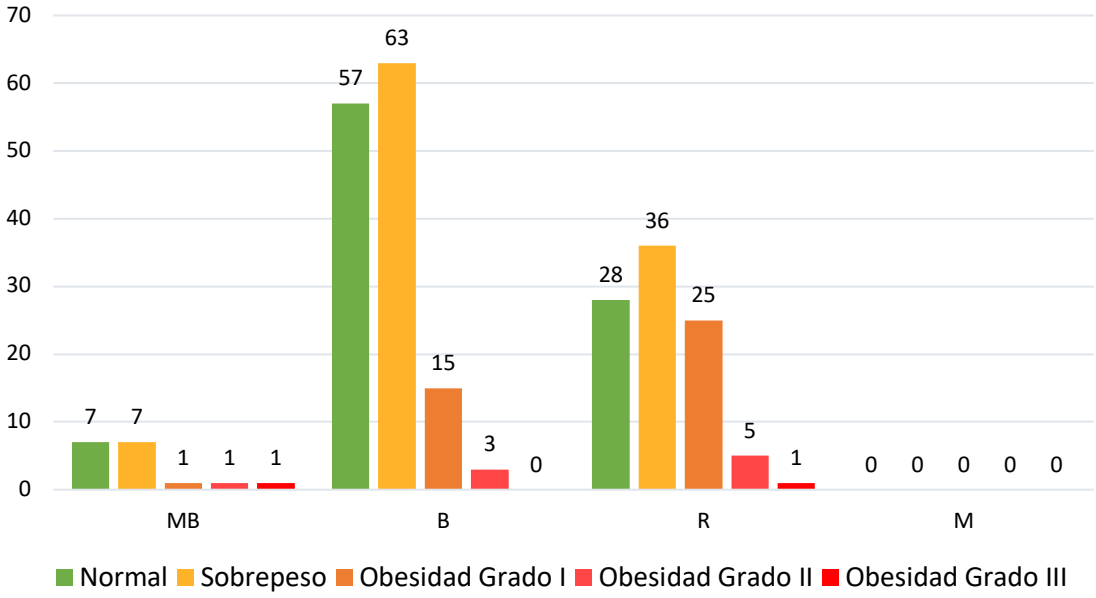
En el gráfico nº7 se realizó la evaluación de ejercicios específicos simulados a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Fueron calificados de acuerdo a la baremación del criterio de evaluación (ver ANEXO II) y organizados según su índice metabólico (Met's). Se observó que de la categoría "NIVEL ALTO", 14 policías, le ha ido muy bien (7,25%), 110, bien (57%), 69, regular (35,75%), mientras que a ninguno le ha ido mal es esta categoría.

Dentro de la categoría "NIVEL MEDIO", 1, le ha ido muy bien (2,5%), 21, bien (52,5%), 18, regular (45%), mientras que a ninguno le ha ido mal en esta categoría.

Dentro de la categoría "NIVEL BAJO", 2, le han ido muy bien (11,8%), 7, bien (41,2%), 8, regular (47%), mientras que a ninguno le ha ido mal en esta categoría.

Gráfico Nº8
FLEXIONES DE BRAZOS

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice de masa corporal (IMC), calificados de acuerdo a categoría pertinente.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice de masa corporal (IMC).

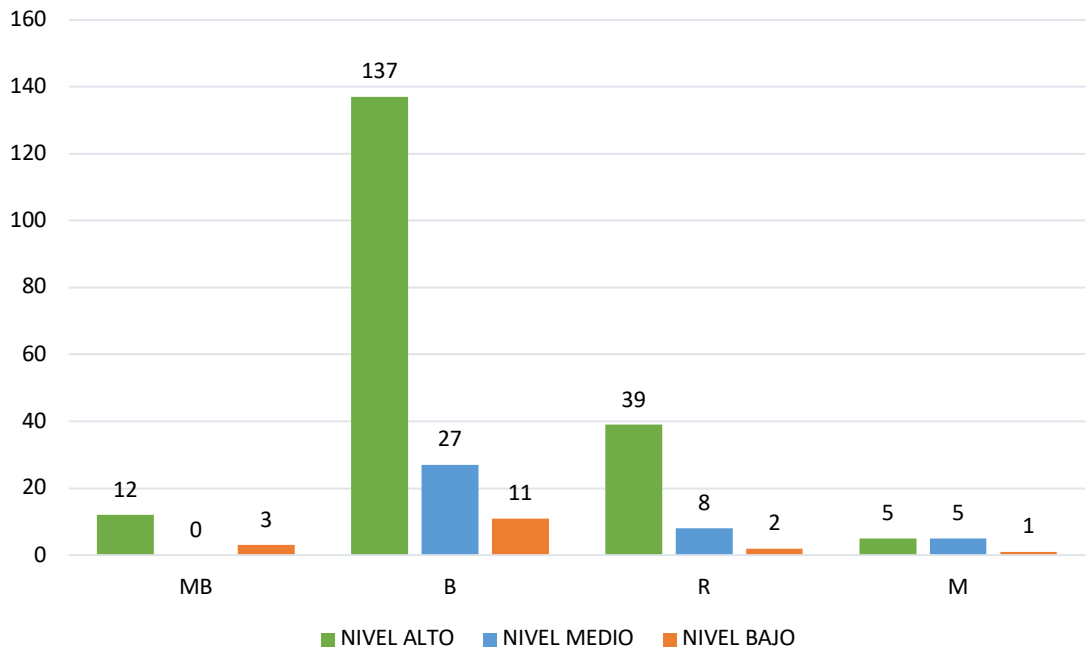
En el gráfico nº8 se analizó los ejercicios específicos simulados de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Siendo en este caso, "FLEXIONES DE BRAZOS" y se ordenó de acuerdo a su categoría (ver ANEXO II). Se observo que dentro de la categoría "Muy Bien (MB)", 7 policías, tienen un IMC normal (7,61%); 7, sobrepeso (6,6%); 1, obesidad grado I (2,44%); 1, obesidad grado II (11,1%); y 1, obesidad grado III (50%).

En la categoría "Bien (B)", 57 policías tienen un IMC normal (62%); 63, sobrepeso (59,4%); 15, obesidad grado I (36,6%); 3, obesidad grado II (33,3%) y ninguno ha calificado como obesidad grado III, dentro de esta.

En la categoría "Regular (R)", 28 policías tienen un IMC normal (30,43%); 36, sobrepeso (33,96%); 25, obesidad grado I (60,98%); 5, obesidad grado II (55,56%); y 1, obesidad grado III (50%). Dentro de la categoría "Mal (M)", no se ha obtenido resultado que califiquen para esta.

Gráfico Nº9
SLALOM

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice metabólico (Met's), calificados en Nivel Alto; Nivel Medio; Nivel Bajo.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice metabólico (Met's).

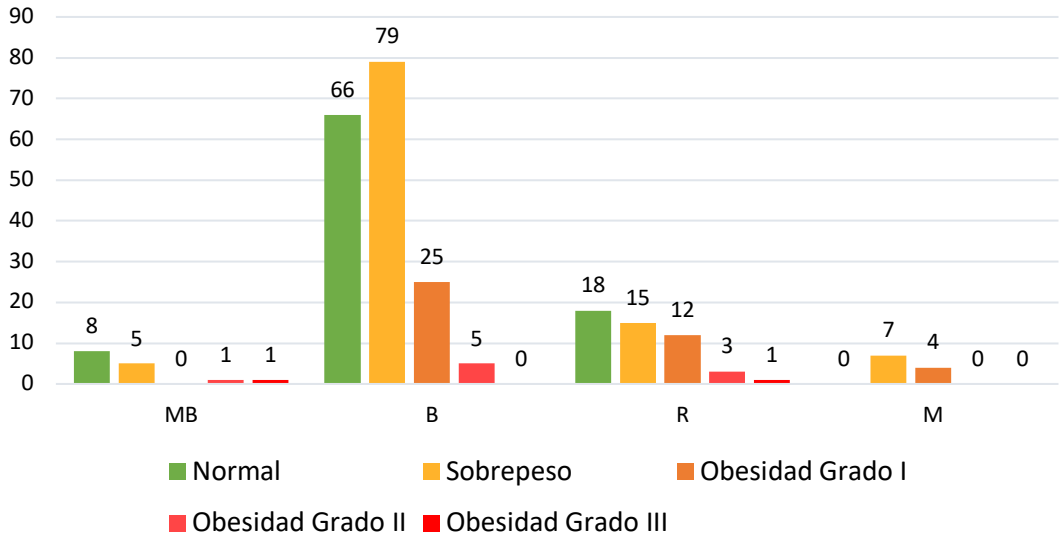
En el gráfico nº9 se realizó la evaluación de ejercicios específicos simulados a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Fueron calificados de acuerdo a la baremación del criterio de evaluación (ver ANEXO II) y organizados según su índice metabólico (Met's). Se observó que de la categoría "NIVEL ALTO", 12 policías, le ha ido muy bien (6,22%), 137, bien (71%), 39, regular (20,21%) y 5, mal (2,59%).

Dentro de la categoría "NIVEL MEDIO", no se ha obtenido resultados que califiquen para entrar en "muy bien". Sí, a 27 policías le ha ido bien (67,5%), 8, regular (20%), y 1 mal (12,5%).

Dentro de la categoría "NIVEL BAJO", 3, le han ido muy bien (17,6%),1, bien (64,7%), 2, regular (11,76%), y 1, mal (5,88%).

Gráfico Nº10
SLALOM

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice de masa corporal (IMC), calificados de acuerdo a categoría pertinente.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice de masa corporal (IMC).

En el gráfico nº10 se analizó los ejercicios específicos simulados de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Siendo en este caso, "SLALOM" y se ordenó de acuerdo a su categoría (ver ANEXO II). Se observo que dentro de la categoría "Muy Bien (MB)", 8 policías, tienen un IMC normal (8,7%); 5, sobrepeso (4,72%); no se obtuvo resultados que califiquen para obesidad grado I; 1, obesidad grado II (11,1%); y 1, obesidad grado III (50%).

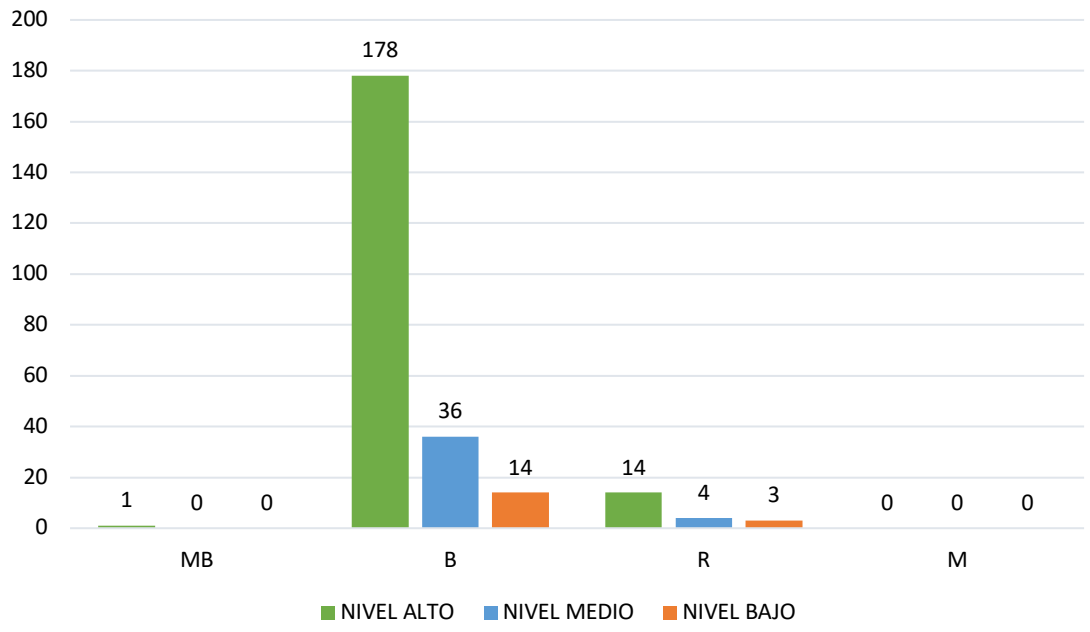
En la categoría "Bien (B)", 66 policías tienen un IMC normal (71,7%); 79, sobrepeso (74,5%); 25, obesidad grado I (61%); 5, obesidad grado II (55,6%) y ninguno ha calificado como obesidad grado III, dentro de esta.

En la categoría "Regular (R)", 18 policías tienen un IMC normal (19,57%); 15, sobrepeso (14,15%); 12, obesidad grado I (29,27%); 3, obesidad grado II (33,33%); y 1, obesidad grado III (50%).

Dentro de la categoría "Mal (M)", no se ha obtenido resultados que califiquen para "normal"; 7 tienen sobrepeso (6,6%); 4, obesidad grado I (9,76%) y no se han obtenido resultados que califiquen para obesidad grado II y III.

Gráfico Nº11
CARRERA CRUZADA

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice metabólico (Met's), calificados en Nivel Alto; Nivel Medio; Nivel Bajo.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice metabólico (Met's).

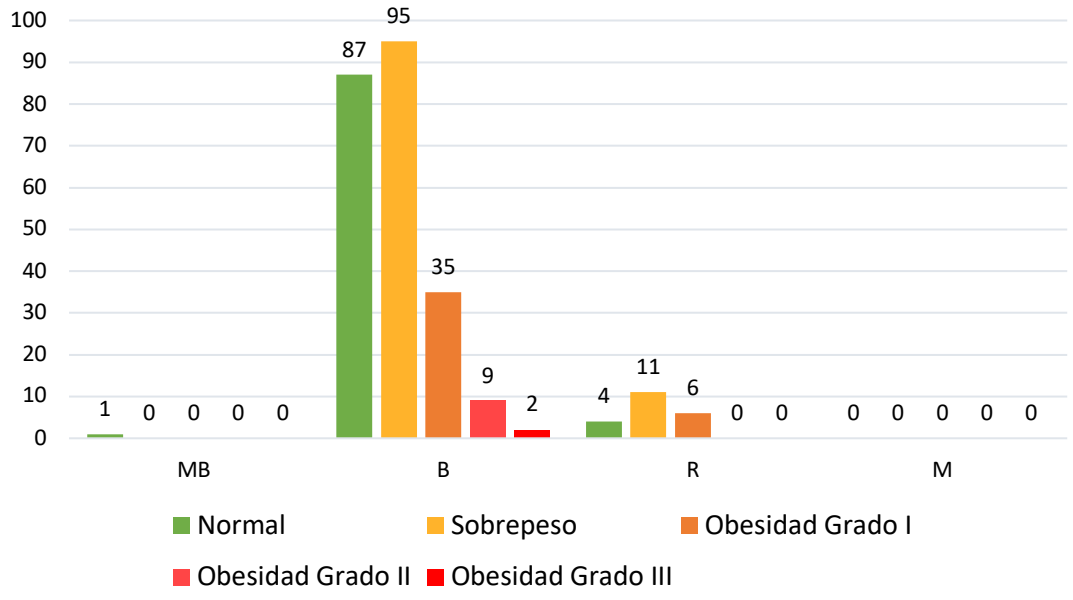
En el gráfico nº11 se realizó la evaluación de ejercicios específicos simulados a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Fueron calificados de acuerdo a la baremación del criterio de evaluación (ver ANEXO II) y organizados según su índice metabólico (Met's). Se observó que de la categoría "NIVEL ALTO", 1 policía, le ha ido muy bien (0,52%), 178, bien (92,2%), 14, regular (7,26%) y no se ha obtenido resultados que califiquen para "mal".

Dentro de la categoría "NIVEL MEDIO", no se ha registrado resultados que califiquen para entrar en "muy bien". Sí, a 36 policías le ha ido bien (90%), 4, regular (10%), y no se ha obtenido resultados que califiquen para "mal".

Dentro de la categoría "NIVEL BAJO", 14, le ha ido bien (82,4%) y solo 3 policías han sido calificados como "regular" (17,6%). No se han obtenido resultados que hayan calificado como "muy bien" y "malo".

Gráfico Nº12
CARRERA CRUZADA

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice de masa corporal (IMC), calificados de acuerdo a categoría pertinente.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice de masa corporal (IMC).

En el gráfico nº12 se analizó los ejercicios específicos simulados de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Siendo en este caso, "CARRERA CRUZADA" y se ordenó de acuerdo a su categoría (ver ANEXO II). Se observo que dentro de la categoría "Muy Bien (MB)", 1 policía, tiene un IMC normal (1,09%); Siendo el único que califique para esta categoría.

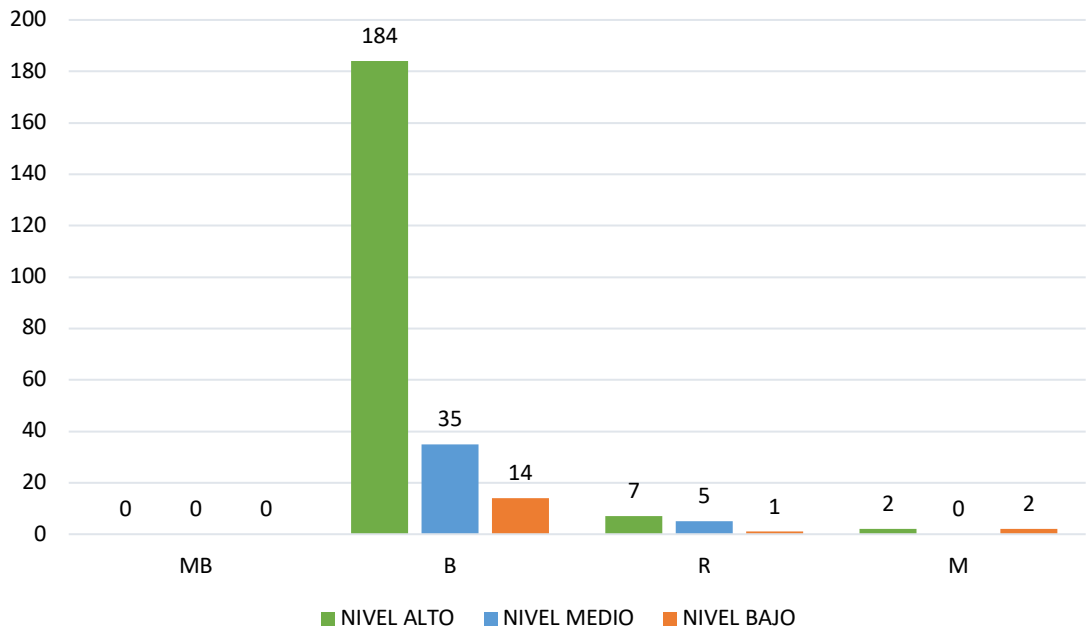
En la categoría "Bien (B)", 87 policías tienen un IMC normal (94,6%); 95, sobrepeso (89,6%); 35, obesidad grado I (85,4%); 9, obesidad grado II (100%) y 2, obesidad grado III (100%).

En la categoría "Regular (R)", 4 policías tienen un IMC normal (4,35%); 11, sobrepeso (10,4%); 6, obesidad grado I (14,6%) y no se han obtenido resultados para obesidad grado II y III.

Dentro de la categoría "Mal (M)", no se ha obtenido resultados que califiquen para las categorías del IMC.

Gráfico Nº13
DESPLAZAMIENTOS

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice metabólico (Met's), calificados en Nivel Alto; Nivel Medio; Nivel Bajo




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice metabólico (Met's).

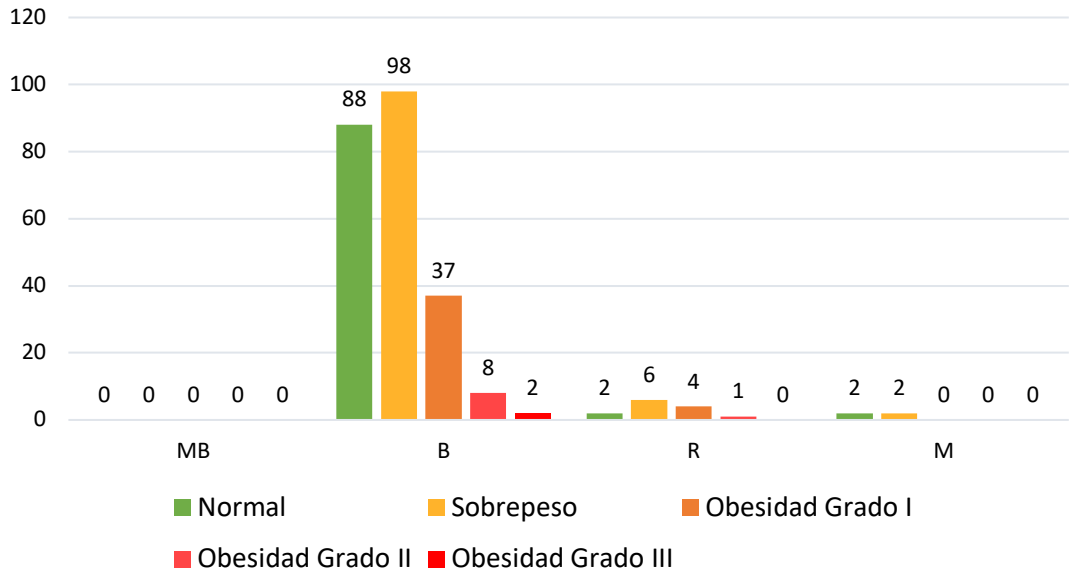
En el gráfico nº13 se realizó la evaluación de ejercicios específicos simulados a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Fueron calificados de acuerdo a la baremación del criterio de evaluación (ver ANEXO II) y organizados según su índice metabólico (Met's). Se observó que de la categoría "NIVEL ALTO", no se han obtenido resultados que califiquen para "muy bien". Sí, 184 para bien (92,3%), 7, regular (3,63%) y 2, mal (1,04%).

Dentro de la categoría "NIVEL MEDIO", no se ha registrado resultados que califiquen para entrar en "muy bien". Sí, a 35 policías le ha ido bien (87,5%), 5, regular (12,5%), y no se ha obtenido resultados que califiquen para "mal".

Dentro de la categoría "NIVEL BAJO", 14, le ha ido bien (82,4%) 1, regular (5,88%), y 2, mal (11,8%).

Gráfico Nº14
DESPLAZAMIENTOS

Ejercicio específico simulado a los 250 policías, según su índice de masa corporal (IMC), calificados de acuerdo a categoría pertinente.




Fuente: Ejercicio específico simulado aplicado a los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires, según categoría de índice de masa corporal (IMC).

En el gráfico nº14 se analizó los ejercicios específicos simulados de los 250 policías del municipio de Avellaneda, Buenos Aires. Siendo en este caso, "DESPLAZAMIENTOS" y se ordenó de acuerdo a su categoría (ver ANEXO II). Se observo que dentro de la categoría "Muy Bien (MB)", no se han obtenido resultados que califiquen para las categorías del IMC.

En la categoría "Bien (B)", 88 policías tienen un IMC normal (95,7%); 98, sobrepeso (92,5%); 37, obesidad grado I (90,2%); 8, obesidad grado II (88,9%) y 2, obesidad grado III (100%).

En la categoría "Regular (R)", 2 policías tienen un IMC normal (2,17%); 6, sobrepeso (5,66%); 4, obesidad grado I (9,76%) y 1, obesidad grado II (11,1%).

Dentro de la categoría "Mal (M)", 2 policías tienen un IMC normal (2,17%); y 2, sobrepeso (1,89%); y no se han obtenido resultados que califiquen para obesidad grado I, II y III.

# CAPÍTULO IV

## CONCLUSIONES

Sobre el rendimiento en las actividades específicas simuladas, se observa que solo 21 personas de 250, en uno o más ejercicios específicos simulados, fueron calificados con “muy bien”. Ubicando a la mayoría por debajo de la categoría más alta, según la clasificación. Esto indica que la falta de actividad física cumple un rol importante en la vida cotidiana de los policías estudiados, ya que el sedentarismo que mantienen durante su labor, impide aumentar el gasto calórico que conlleva a elevar el índice de masa corporal, entre tras cosas.

Sobre el nivel de actividad física, la mayoría, presenta un nivel alto, ya que por su labor (caminantes), los ubica en esta categoría, pero no por realizar actividad física fuera del ámbito laboral.

Según el índice de masa corporal realizado, los policías demuestran un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, entre otras, ya que la mayoría, se clasifica como Sobrepeso y Obesidad Grado I. Esto demuestra, que la actividad laboral que realizan (caminantes) y los ubica en un Nivel Alto, en realidad, no alcanza para aumentar los valores de índice de masa corporal. Claro está, que la actividad física fuera del ámbito laboral, es mínima o nula. Por ende, el exceso de peso y la falta de actividad física que presentan, disminuye el rendimiento en las actividades específicas simuladas.

# BIBLIOGRAFÍA


CLARÍN. "Fuerte crecimiento de la obesidad y el sedentarismo: más del 60% de la población está excedida de peso". Nota del 15 de Abril de 2019. Disponible en https://www.clarin.com/buena-vida/fuerte-crecimiento-obesidad-sedentarismo-60-poblacion-excedida-peso_0_mUoigPy9p.html.

Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (V.1). 6 de Noviembre de 2010. Disponible en https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links.

Calculadora de Índice de Masa Corporal. IMC Calculadora – Control peso (versión 1.7.10) Aplicación de Apple Store. Disponible en https://apps.apple.com/ar/app/imc-calculadora-control-peso/id666822519.

Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Efmasa. Tipos de fuerza y métodos de entrenamiento. https://sites.google.com/site/efmasa/3o-eso/tipos-de-fuerza-y-metodos-de-entrenamiento.

EfDeportes.com, revista digital. Metodología del entrenamiento de la fuerza. Buenos Aires, Año 18, Nº 186, Noviembre 2013 https://www.efdeportes.com/efd186/metodologia-de-entrenamiento-de-la-fuerza.htm

Cárdenas García S. V. (2013). Estilos de vida e índice de masa corporal de los policías que laboran en la comisaría Alfonso Ugarte Lima. Tesis de grado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Repositorio institucional http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/1046

# ANEXOS

## ANEXO I

**PROTOCOLO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FISICA DEL PERSONAL POLICIAL EN INSTANCIA DE JUNTA EXAMINADORA PARA LOS CURSOS 2017, 2018 Y PRIMER MODULO 2019.**

### INTRODUCCION.

El siguiente proyecto está destinado a evaluar, en el área de Educación Física al personal policial pertenecientes al Escalafón Comando hasta la jerarquía de oficial Principal y Sub Escalafón General en su totalidad, en los Centros de Entrenamiento de la Provincia de Buenos Aires, durante su presencia en las instancias de Junta Examinadora de los años 2017, 2018 y primer módulo 2019.

El objetivo del presente proyecto es evaluar a los efectivos policiales sobre los contenidos dictados bajo la Resolución 834/17, que por diferentes motivos no cumpliesen con el tramo de curso correspondiente y fuesen derivados a la instancia integradora.

### FUNDAMENTACIÓN

La práctica de educación física en forma sistematizada posibilita la formación integral del individuo y favorece la preservación de la salud psicofísica. Es necesaria la construcción de una adecuada aptitud física en correlación con las diferentes áreas que componen la capacitación policial y que atraviesa las demás materias troncales del Curso Anual de Entrenamiento (Tiro, Operaciones Policiales y Defensa Policial, junto con Educación Física).

La práctica autónoma de actividad física sistematizada se encuentra íntimamente relacionada con la formación policial, la salud y la calidad de vida. Es de resaltar que además cualquier

técnica es ineficiente sin una condición física adecuada que la acompañe y permita su desenvolvimiento.

En la sociedad moderna, la mecanización ha llevado a una disminución marcada de la actividad física que el individuo debe realizar en su vida diaria. Esta inactividad predispone a patologías como la sarcopenia muscular que deriva en la dinapemia, manifestaciones de enfermedades relacionadas con la obesidad, que lleva progresivamente a la pérdida de masa muscular y su gradiente de fuerza. Estas patologías deprimen las posibilidades físicas que sustenta la operatividad del sujeto policial. Por ello se debe estimular desde la enseñanza, la práctica y la fundamentación el hábito del entrenamiento físico permanente, tarea que se desarrolla en los Centros de Entrenamiento abordado desde la perspectiva multisectorial.

PROPOSITOS

- El propósito de la presente es dejar sentado por medio de tablas tabuladas construidas desde la población policial real que asiste a los Centros de Entrenamiento, parámetros de medición y calificación que permitan evaluar al efectivo y determinar si posee la condición física mínima para desarrollar su tarea específica, y además promocionar la materia de Educación Física en instancia de Junta Examinadora.

OBJETIVOS GENERALES:

- Evaluar al personal policial de la Provincia de Buenos Aires en las capacidades condicionales de fuerza, coordinativas, resistencia y habilidades motoras específicas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Calificar su condición física, de acuerdo a género y edad.
- Exigir una condición física mínima para promocionar la materia.
- Estimular la mejora de la condición física y su calidad de vida.
- Tomar conciencia de estado de salud y de su condición física actual.
- Prevenir factores de riesgo cardiovasculares.
- Promover la actividad física desde los Centros de Entrenamiento.
- Mejorar la función operativa del sujeto policía.

POBLACION OBJETIVO

- Personal policial del Escalafón Comando hasta la jerarquía de Oficial Principal y del Sub-escalafón General en su totalidad, que se encuentren en Instancia de Junta Examinadora .

CRITERIO DE SELECCIÓN DE TESTS.

- Con respecto a la población destinataria: la población de los efectivos policiales esta compuesta por varones y mujeres, entre 19 y 60 años de edad aproximadamente, con diferente condición física y de salud; un gran porcentaje de la población posee uno o más Factores de riesgo Cardiovascular, siendo una población muy heterogénea y en su mayoría sedentaria.

- Con respecto a lo organizativo: debe ser representativo de la capacidad física que se pretende evaluar y medir, y que la misma represente la base que sustente las habilidades específicas de la tarea operativa de las diferentes funciones policiales.

PROTOCOLOS DE EVALUACION DE LA APTITUD FISICA

Se deberá realizar una serie de ejercicios que demuestren una condición física mínima a través de una tabla determinada para tal fin, que involucren dos ejercicios de fuerza muscular, uno de resistencia y uno de coordinación con habilidades motoras a través de Técnicas de Desplazamientos Específicos para la función policial, el que se medirá por observación directa.

Los ejercicios de fuerza con que se inicia la evaluación consisten en testear Fuerza Abdominal en un minuto y flexo-extensión de brazos en treinta segundos, se contaran las repeticiones realizadas y se calificara acorde al género y edad. Seguidamente del testeo de fuerza se inicia el circuito de Coordinación y Habilidad que estará compuesto por un Slalom de seis conos que deberán ser sorteados con Técnicas de Desplazamiento Especificas para la función policial donde se aplicaran las habilidades motoras específicas, a realizar sin tiempo pero con la consigna de mantener fluidez en el gesto motor, en la acción postural y evitar

derribar los obstáculos a sortear, esto calificable a través de la observación directa de los parámetros descriptos. Se finalizara con una carrera de 300 metros adaptable al espacio que se posea, distancia que deberá cubrirse en un tiempo determinado discriminado por género y edad.

La evaluación se calificara en forma dicotómica con aprobado o desaprobado, según las referencias de la planilla con tabla tabulada de medición y calificación para la promoción de la materia Educación Física que se adjunta a la presente.

A continuación se detalla y especifica los protocolos de evaluación.

TEST DE FUERZA

1. Flexiones de tronco (abdominales) en 60": El alumno deberá ubicarse en el suelo, decúbito supino con rodillas flexionadas a 90º, con los dedos de las manos entrelazadas detrás de la nuca. A la señal del evaluador deberá llevar el tronco hasta las rodillas y bajar por completo apoyando espalda y codos en el suelo, debiendo realizar la mayor cantidad posible. El mismo ejercicio se realizara con la colaboración de un ayudante sosteniéndole de los pies.

2. Flexiones de brazos en 30": El alumno deberá ubicarse en el suelo, decúbito prono con el cuerpo extendido por completo, ubicando las manos al lado de sus axilas. A la señal del evaluador deberá extender los brazos por completo y flexionarlos hasta formar un ángulo de 90º en los codos, debiendo realizar la mayor cantidad posible.

TEST DE COORDINACION Y HABILIDADES MOTORAS ESPECÍFICAS

Slalom: Inicialmente el alumno se colocará en posición de partida alta tras la línea de salida, comenzando el circuito con una carrera y frenado táctico recorriendo 5 metros, para luego con gesto de desenfunde de arma encarar 6 conos separados 1 metro entre ellos que deberán sortearse en forma de slalom con Técnicas de Desplazamiento Especificas para la función policial . A la señal del evaluador, el postulante deberá recorrer en forma fluida el slalom, sorteando en zig-zag los seis obstáculos, manteniendo la postura táctica y sin derribar ningún cono.

CARRERA CON RESISTENCIA A LA VELOCIDAD

El alumno se colocara en posición de partida alta tras la línea de salida y a la señal del evaluador deberá recorrer una distancia de 300 metros en un tiempo determinado máximo según el género y la edad, y según la tabla que se adjunta.

## Criterio de Evaluación.

| Fuerza muscular (flexo extensiones de brazos) |
|---|
| Cantidad en números de flexiones realizadas |

| Grupo I (hasta 25 años) | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +22 | +12 | 22 | 12 | 17-21 | 8-11 | -17 | -8 |
| Grupo II (de 26 a 30 años) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +20 | +10 | 20 | 10 | 16-19 | 6-9 | -16 | -6 |
| Grupo III (de 31 a 35 años) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +18 | +8 | 18 | 8 | 14-17 | 4-7 | -14 | -4 |
| Grupo IV (de 36 a 40 años) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +16 | +6 | 16 | 6 | 12-15 | 3-5 | -12 | -3 |
| Grupo V (de 41 a 45 años) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +14 | +4 | 14 | 4 | 10-13 | 2-3 | -10 | -2 |
| Grupo VI (de 46 a 50 años) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +12 | +4 | 12 | 4 | 8-11 | 2-3 | -8 | -2 |
| Grupo VII (de 51 en adelante) | | | | | | | |
| Muy Bueno | | Bueno | | Regular | | Malo | |
| M | F | M | F | M | F | M | F |
| +10 | +3 | 10 | 3 | 6-9 | 1-2 | -6 | 0 |

| Habilidades motoras básica (slalom) |
|---|
| Cantidad de "tortuguitas" tocadas durante el slalom |

| Muy Bueno | Bueno | Regular | Malo |
|---|---|---|---|
| M y F | M y F | M y F | M y F |
| 0 | 1 de 6 | 2-4 de 6 | 5-6 |

| Carrera con coordinación espacio-objeto (carrera cruzada) |
|---|
| Cantidad de "tortuguitas" tocadas durante el ejercicio |

| Muy Bueno | Bueno | Regular | Malo |
|---|---|---|---|
| M y F | M y F | M y F | M y F |
| 0 | 1 de 4 | 2 de 4 | 3-4 |

| Habilidades motoras específicas y acción postural (desplazamientos) |
|---|
| 4 (cuatro) errores que no se deben cometer en el ejercicio específico simulado: A) mirar el sueldo durante el desplazamiento. B) cruzar las piernas durante el desplazamiento lateral. C) galopar. D) perder el objetivo de vista (ejercicio específico simulado). |

| Muy Bueno | Bueno | Regular | Malo |
|---|---|---|---|
| M y F | M y F | M y F | M y F |
| 0 | 1 de 4 | 2 de 4 | 3-4 |

ANEXO III

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Disponible en https://sites.google.com/site/theipaq/questionnaire_links

**ENCUESTA IPAQ: Actividades físicas en trabajadores**

- **Actividades físicas "INTENSAS".**

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días.** Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:



Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?
  Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas e 20 minutos.
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **Actividades físicas "MODERADAS".**

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días.**
Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.

MODERADAS


Transportar pesos liviáns


Tenis dobres (non-competitivo)


Bicicleta ritmo paseo en chairo


Bailes de salón


Tai chi


Baile moderno, de discoteca


Bicicleta estática esforzo moi lixeiro

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **Atención, no incluya caminar.**
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?
  Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas e 20 minutos.
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **"CAMINAR"**

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días.**
Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, ejercicio u ocio.

- Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?
  - Días por semana ☐

- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a **caminar** en uno de esos días?
  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐

- **SENTADO durante los días laborales**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.
Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** en un día hábil?

  - Horas por día ☐
  - Minutos por día ☐