



REPÚBLICA DOMINICANA
DIRECCIÓN DE POLICÍA COMUNITARIA
DEPARTAMENTO DE DEPORTES, P.N.
“Todo por la Patria”

“Año del Fomento de las Exportaciones”

PROGRAMA

“TU PESO IDEAL”

Dirigido al personal activo de la Policía Nacional

PROGRAMA TU PESO IDEAL

La Dirección General de la Policía Nacional dispuso la implementación del programa TU PESO IDEAL, con el propósito de incidir en los estilos de vida de los miembros de la Policía Nacional, para prevenir riesgos de salud, mediante el desarrollo de una cultura de autocuidado, que procura de manera focalizada la reducción de la obesidad a través de una sana alimentación y una rutina de ejercicios físicos.

Este programa tiene como metas reducir en al menos un 10% el peso corporal de los participantes, prevenir ganancia de peso adicional y educar a los agentes policiales para mantener un peso ideal a lo largo del tiempo.

Para alcanzar las metas propuestas con el Programa Tu Peso Ideal, la Dirección General de la Policía Nacional elaboró un plan de acción, en el que se priorizaron las siguientes actividades:

- Elaborar un censo tomando en cuenta a todo el personal de la Institución, para identificar aquellos agentes que presentan problemas de sobrepeso u obesidad, diagnosticados o no con enfermedades o patologías asociadas a esta condición.
- Seleccionar los agentes policiales que serán incluidos dentro del Programa Tu Peso Ideal, en grupos que no excedan de 250 personas, de acuerdo a su lugar de servicio
- Realizar la valoración médica inicial, que incluye recolección de los antecedentes fisiológicos y patológicos, analítica general, examen físico y exploraciones complementarias para determinar el estado de salud del miembro policial
- Convocar a los agentes policiales seleccionados para integrar el Programa Tu Peso Ideal, para participar en las jornadas de acondicionamiento físico, en las fechas y horarios programados
- Desarrollar las jornadas de acondicionamiento físico, en las fechas y horarios programados
- Supervisar las jornadas de acondicionamiento físico, en las fechas y horarios programados

- Fiscalizar que los agentes policiales, el personal de Deportes, Desarrollo Humano y Sanidad Policial, asistan puntualmente a las distintas actividades vinculadas con el Programa y cumplan con sus respectivas responsabilidades
- Aplicar una prueba física al completar el programa, de acuerdo a las disposiciones contenidas en el Reglamento de Evaluación Física para los Miembros de la Policía Nacional
- Documentar de forma gráfica el desarrollo del Programa Tu Peso Ideal, durante las distintas etapas y actividades

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

El Programa TU PESO IDEAL se desarrollará, en su primera fase, en grupos de 300 policías (hombres y mujeres), por trimestre, comenzando con el personal asignado al Gran Santo Domingo.

El plan de acondicionamiento físico para el personal incorporado al programa TU PESO IDEAL, consta de una duración de tres (3) mesociclos (3 meses), de doce (12) microciclos (semanas) y treinta y seis (36) unidades (días).

La estructura del entrenamiento, se divide en tres partes:

- Calentamiento: De 10-15 minutos
- Parte principal: De 10-15 minutos, para mejorar la condición musculoesquelética,
de 40-60 minutos para mejorar la condición cardiorrespiratoria.
- Parte final: Tendrá una duración de 15-20 minutos.

Estrategias:

Aplicaremos una prueba de actitud funcional, que consiste en recorrer la mayor cantidad de metros en seis minutos para determinar la resistencia cardiorrespiratoria (TEST FISICO).

**PLAN GRAFICO DE ENTRENAMIENTO
"TU PESO IDEAL"**

MESOCICLOS			
MICROCICLOS	RELACION DIAS / TIEMPO		
MESO # 1	LUNES	MIERCOLES	VIERNES
1	60 min	70 min	80 min
2	65 min	75 min	80 min
3	70 min	65 min	70 min
4	65 min	70 min	80 min
MESO # 2	RELACION DIAS / TIEMPO		
5	70 min	80 min	75 min
6	65 min	70 min	80 min
7	70 min	65 min	75 min
8	75 min	80 min	75 min
MESO # 3	RELACION DIAS / TIEMPO		
9	70 min	75 min	75 min
10	80 min	80 min	75 min
11	65 min	70 min	80 min
12	80 min	80 min	80 min

MICROCICLO DE PREPARACION GENERAL	
LUNES	
1	Correr 45 minutos en intervalos, 3 minutos de trote y dos de caminata
MIERCOLES	
2	Desarrollar tramos de velocidad con tolerancia láctica de 6 x 400 mts.
VIERNES	
3	Mantenimiento aeróbicos, zona medio

DISEÑO METODOLOGICO “TU PESO IDEAL” UNIDAD DE ENTRENAMIENTO

Día	Desde el 17/09/2018 hasta el 18/10/2018	Indicaciones Metodológicas	Observaciones
Inicial	Calentamiento general 10 minutos de Movilidad articular 5 minutos de Calentamiento especial	Demostración de los ejercicios en un ángulo correcto.	Velar por una correcta ejecución de la movilidad articular.
Principal	40-60 minutos trote y caminata por intervalos de Dos minutos de trote y un minuto de caminata.	Verificar que cada participante realice el trote y la caminata, a la señal del entrenador.	Observar que cada participante realice, los ejercicios correctamente.
Final	10-15 minutos de estiramiento	Demostrar la correcta ejecución de los estiramientos.	Verificar que cada uno de los participantes realice los estiramientos correctamente.

PLAN BÁSICO DE ENTRENAMIENTO “PESO IDEAL” MESOCICLO 2: PROGRESIONES 3

(El diseño de este Plan de entrenamiento físico básico, va dirigido a mejorar la salud y calidad de vida de los policías en República Dominicana)

Día	Lunes	Observaciones
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento general ➤ 10 minutos de Movilidad articular ➤ 5 minutos de Calentamiento especial 	(A criterio del entrenador)
Principal	Trote y caminata por intervalos de 30 minutos	
Final	5 minutos de estiramiento	
Día	Miércoles	Observaciones
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento general ➤ 10 minutos de Movilidad articular ➤ 5 minutos de Calentamiento especial 	(A criterio del entrenador)
Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trote y caminata 15 minutos ➤ Fortalecimiento general ➤ Pushus 4x15 RP ➤ Abdominal 4x20 RP ➤ Squast 4x15 RP ➤ 25 minutos de trote y caminata 	
Final	5 minutos de estiramiento	

Día	Viernes	Observaciones
Inicial	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Calentamiento general ➤ 10 minutos de Movilidad articular ➤ 5 minutos de Calentamiento especial 	(A criterio del entrenador)
Principal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 15 minutos de Trote y caminata ➤ Longe 3x20 RP ➤ Pushup 3x15 RP ➤ Abd 3x20 RP ➤ Squast 3x20 RP ➤ 25 minutos de trote y caminata 	
Final	5 minutos de estiramiento	

TRABAJO DE RENDIMIENTO PROGRESIVO:

Objetivos:

- 1) Desarrollo del programa de fuerza y acondicionamiento progresivo para policías.
- 2) Comprensión de los fundamentos para el aumento de la potencia, la rapidez y la recuperación sobre las bases biomecánicas para una eficiencia de movimiento adecuado.

Data y estándares comparativos:

- 1) Marcadores progresivos diarios y por mesociclos.
 - 2) Marcadores del Cross Trainer (entrenamiento cruzado).
 - 3) Fuerza, Benchmarks o rutinas destacadas (parámetros estándares de medición), Resistencia.
- | | |
|---------------------|-----------------|
| 4) Resistencia | 8) Rapidez |
| Cardiorrespiratoria | 9) Coordinación |
| 5) Fuerza | 10) Agilidad |
| 6) Flexibilidad | 11) Balance |
| 7) Potencia | |

Proyección del programa:

Está basado inicialmente en entender plenamente la habilidad y la eficiencia del movimiento (capacidades motrices del policía según su acondicionamiento físico).

Clasificación de la población meta: Para el desarrollo del programa de acondicionamiento físico, los agentes policiales serán clasificados por grupos, establecidos inicialmente por pesos:

PRIMER GRUPO: POLICIAS CON BMI DE 20 A 30 (Grupo A)

Estos policías son los que en su proceso de entrenamiento serán los que ocuparan la posición final del peso ideal (será la posición a seguir).

SEGUNDO GRUPO: POLICIAS CON BMI DE 30 A 35 (Grupo B)

Estos policías son los que en su proceso de entrenamiento serán los que ocuparán la posición de mejor condición física (**dentro de su sobrepeso**) al momento del inicio del programa del peso ideal.

TERCER GRUPO: POLICIAS CON BMI DE 35 A 40 (Grupo C)

Estos policías son los que en su proceso de entrenamiento ocuparan la posición de condición física intermedia (**dentro de su sobrepeso**) al momento del inicio del programa del peso ideal.

CUARTO GRUPO: POLICIAS CON BMI DE 40+ (Grupo D)

Estos policías son los que en su proceso de entrenamiento y según su peso, ocuparan la posición de condición física **de mayor cuidado** al momento del inicio del programa del peso ideal.

CONSIDERACIONES A TOMAR PARA LA DIVISION DE GRUPOS

Para la división de grupos tomaremos como parámetro el índice de masa corporal, conocido también como BMI (body mass index) indica el estado nutricional de la persona considerando dos factores elementales: Su peso actual y su altura.

Este índice es el primer paso para conocer el estado nutricional de cualquier persona. Su cálculo arroja como resultado un valor que indica si la persona de la cual se habla se encuentra por debajo, dentro o excedida del peso establecido como normal para su tamaño físico.

La ecuación matemática que nos permitirán dividir el personal policial en grupos es la siguiente:

$$\text{BMI} = \text{peso actual} / (\text{altura}^2)$$

Considerando el peso actual de la persona en kilogramos y su altura en metros. El valor de efectuar esta operación, se debe comparar con la siguiente tabla:

REFERENCIA	VALOR MÍNIMO	PUNTO DE CORTE	VALOR MÁXIMO
D3		deficiencia nutricional en 3er grado	16
D2	16	deficiencia nutricional en 2do grado	17
D1	17	deficiencia nutricional en 1er grado	18,5
BP	18,5	bajo peso	20
NORMAL	20	NORMAL (PESO IDEAL)	25
SP	25	Sobrepeso (estos serán considerados parte del grupo A)	30
O1	30	obesidad en 1er grado (Grupo B)	35
O2	35	obesidad en 2do grado (Grupo C)	40
O3	40	obesidad en 3er grado (Grupo D)	+50

Como se podemos observar, lo recomendado para un estado nutricional bueno, es que el valor del BMI personal se encuentre dentro del rango especificado como normal, es decir, en valores que van desde 20 hasta 25 pero dadas las condiciones poblacionales en los que se encuentran nuestros policías a lo interno de este programa, pues estaremos considerando en algunos casos el rango de sobrepeso como parte del Grupo A.

Nota: quedando a juicio y autoridad de los facultativos el poder realizar adhesiones de miembros a cualquiera de los grupos de entrenamientos (exceptuando el Grupo A), considerando su acondicionamiento y no su BMI.

	Normal						Sobrepeso						Obeso					
BMI	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Estatura (pulgadas)	Peso (libras)																	
58	91	96	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148	153	158	162	167	172
59	94	99	104	109	114	119	124	128	133	138	143	148	153	158	163	168	173	178
60	97	102	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158	163	168	174	179	184
61	100	106	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164	169	174	180	185	190
62	104	109	115	120	126	131	136	142	147	153	158	164	169	175	180	186	191	196
63	107	113	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175	180	186	191	197	203
64	110	116	122	128	134	140	145	151	157	163	169	174	180	186	192	197	204	209
65	114	120	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186	192	198	204	210	216
66	118	124	130	136	142	148	155	161	167	173	179	186	192	198	204	210	216	223
67	121	127	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198	204	211	217	223	230
68	125	131	138	144	151	158	164	171	177	184	190	197	203	210	216	223	230	236
69	128	135	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209	216	223	230	236	243
70	132	139	146	153	160	167	174	181	188	195	202	209	216	222	229	236	243	250
71	136	143	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222	229	236	243	250	257
72	140	147	154	162	169	177	184	191	199	206	213	221	228	235	242	250	258	265
73	144	151	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235	242	250	257	265	272
74	148	155	163	171	179	186	194	202	210	218	225	233	241	249	256	264	272	280
75	152	160	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248	256	264	272	279	287
76	156	164	172	180	189	197	205	213	221	230	238	246	254	263	271	279	287	295

	Obeso			Obesidad Extrema															
BMI	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	
Estatura (pulgadas)	Peso (libras)																		
58	177	181	186	191	196	201	205	210	215	220	224	229	234	239	244	248	253	258	
59	183	188	193	198	203	208	212	217	222	227	232	237	242	247	252	257	262	267	
60	189	194	199	204	209	215	220	225	230	235	240	245	250	255	261	266	271	276	
61	195	201	206	211	217	222	227	232	238	243	248	254	259	264	269	275	280	285	
62	202	207	213	218	224	229	235	240	246	251	256	262	267	273	278	284	289	295	
63	208	214	220	225	231	237	242	248	254	259	265	270	278	282	287	293	299	304	
64	215	221	227	232	238	244	250	256	262	267	273	279	285	291	296	302	308	314	
65	222	228	234	240	246	252	258	264	270	276	282	288	294	300	306	312	318	324	
66	229	235	241	247	253	260	266	272	278	284	291	297	303	309	315	322	328	334	
67	236	242	249	255	261	268	274	280	287	293	299	306	312	319	325	331	338	344	
68	243	249	256	262	269	276	282	289	295	302	308	315	322	328	335	341	348	354	
69	250	257	263	270	277	284	291	297	304	311	318	324	331	338	345	351	358	365	
70	257	264	271	278	285	292	299	306	313	320	327	334	341	348	355	362	369	376	
71	265	272	279	286	293	301	308	315	322	329	338	343	351	358	365	372	379	386	
72	272	279	287	294	302	309	316	324	331	338	346	353	361	368	375	383	390	397	
73	280	288	295	302	310	318	325	333	340	348	355	363	371	378	386	393	401	408	
74	287	295	303	311	319	326	334	342	350	358	365	373	381	389	396	404	412	420	
75	295	303	311	319	327	335	343	351	359	367	375	383	391	399	407	415	423	431	
76	304	312	320	328	336	344	353	361	369	377	385	394	402	410	418	426	435	443	

Observaciones metodológicas

Procesos de cuidado durante los entrenamientos que pueden promover lesiones y bajas dentro del programa:

1. Exceso de entrenamiento específico y/o funcional.
2. Fallos en el manejo de las capacidades (fuerza, coordinación y potencia).
3. Falta de tope sostenido (umbral, rapidez o cambios drásticos de velocidad).
4. Pobre recuperación.
5. Movimientos ineficientes/insuficientes/ mala mecánica.
6. Malas elecciones nutricionales.

*Condiciones que afecta la eficiencia del movimiento y habilidad para orientar y alinear el cuerpo en una posición ideal para realizar o ejecutar una tarea deseada:

- Carga.
- El sistema de palanca.
- Angulo corporal.
- Necesidades específicas de manejo de las capacidades.

Progresiones semanales del proceso del entrenamiento:

- *Fuerza y condicionamiento semanal
- *Resistencia
- *Peso corporal
- *Fuerza/Trabajo de carga
- *Entrenamiento de vías metabólicas
- *Acondicionamiento Metabólico

-Programación de Fuerza
Progresiones/Modalidades

- *Esquemas de repeticiones
- *Fuerza linear y mono estructural
- *Progresión basada en %
- *Método Conjugado:
 - Movimiento a esfuerzo máximo
(Potencia)
 - Movimiento esfuerzo dinámico
(Rapidez)







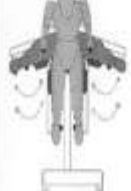

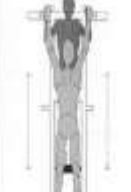



-Programación

*Planilla Base:

- Estiramiento activo
- Calentamiento
- Estiramiento específico
- Habilidad (desarrollo en conjunto del entrenamiento del día)
- Modalidad de Fuerza funcional
- Accesorio (mono estructural para complementar)
- Recuperación activa
- Estiramiento ligero/Movilidad

***Nota: Debemos aclarar que esta programación para su éxito efectivo requiere una complementación directa del proceso nutricional, pues el 70% del resultado depende de una buena guía y supervisión nutricional.**

***Rutina básica de trabajo inclusivo (fortalecimiento libre) grupos C**

EJERCICIOS		EJERCICIOS																																																	
1 2 3 4 5 6	 <p>SEATED LEG PRESS</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						7 8 9 10 11 12	 <p>ROW</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP					
	FECHA																																																		
	P																																																		
	SET																																																		
	REP																																																		
	FECHA																																																		
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
 <p>LEG EXTENSION</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						 <p>CHEST PRESS</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP							
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
 <p>SEATED LEG CURL</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						 <p>BICEPS CURL</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP							
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
 <p>HIP ABDUCTION</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						 <p>TRICEPS PRESS</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP							
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
 <p>ASSIST DIP / CHIN</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						 <p>ABDOMINAL</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP							
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
 <p>SHOULDER PRESS</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP						 <p>BACK EXTENSION</p> <table border="1"> <tr><td>FECHA</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>P</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>SET</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>REP</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	FECHA						P						SET						REP							
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			
FECHA																																																			
P																																																			
SET																																																			
REP																																																			

***Grupos D, por su condición este grupo será monitoreado en el campo de trabajo, solo recibiendo cargas de trabajo aeróbico.**

INSTRUMENTOS DE MEDICION PARA PROGRESION Y DOSIFICACION DE CARGAS DE TRABAJO.

Test físicos durante los mesociclos

➤ Primer mesociclo

Se efectuarán mediciones de capacidades físicas, en el trabajo de campo, implementando cargas metódicas en los planos aerobicos y anaeróbicos y conjuntamente, integrando el sistema de fartlek y se harán durante el proceso del mesociclo.

➤ Segundo Mesociclo

Luego de establecer las poblaciones de trabajo (hipertensos, obesos, diabéticos, sobrepesos y normopesos) y buscar compensaciones por poblaciones, se hará una evaluación física con subsecuentes pruebas fijas de Cooper, programadas para los diferentes microciclos.

➤ Tercer mesociclo

Evaluación de eficiencia física, y última medición de capacidades físicas.

Se realizarán gráficos comparativos para la entrega del informe final.