



**DIRECCIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN  
DE LA POLICÍA NACIONAL DEL  
ECUADOR.**

## **MANUAL DE USUARIO PARA EL PROGRAMA POLI-SALUDABLE**

ELABORADO POR:

Cptn. Juan Pablo Jiménez Espín

Cptn. Christian Fernando Pineda Calderón

Cptn. Guillermo Salvador Monteros Luzuriaga

Cptn. Andrés Felipe Jiménez Espín

**2021**

## Contenido

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	2
<b>2. ENTRADA AL SISTEMA</b> .....	2
<b>2.1. Portal de entrada</b> .....	3
<b>2.2. PORTAFOLIO DE OPCIONES</b> .....	4
<b>2.2.1. Nutrición</b> .....	4
• <b>Calculemos tu I.M.C</b> .....	4
• <b>Guía de plan nutricional</b> .....	5
<b>2.2.2. Actividad Física</b> .....	6
<b>2.2.3. Actividad Deportiva</b> .....	7
<b>2.2.3.1. Natación</b> .....	7
<b>2.2.3.2. Fitness Funcional</b> .....	8
<b>2.2.3.3. Atletismo</b> .....	10
<b>2.2.3.4. Ciclismo</b> .....	12
<b>2.2.4. Tablas de Evaluaciones Físicas</b> .....	13
<b>2.3. Registro obligatorio</b> .....	13

Registro

Registre su participación aquí

.....13

## **MANUAL DE USUARIO PARA EL PROGRAMA POLISALUDABLE**

### **1. INTRODUCCIÓN**

El programa “**Poli-saludable**”, es una plataforma interactiva anclada a la página web institucional ([www.policia.gob.ec](http://www.policia.gob.ec)), cuyo objetivo principal es generar una interacción amigable, que mediante un intercambio de datos generales le permitirán al usuario obtener información valiosa relativa a su condición física.


Este proyecto va dirigido a los servidores policiales y empleados civiles de la institución, orientada a fomentar una correcta práctica de la actividad física y un buen hábito alimenticio y con ello contribuir con insumos que beneficien a la calidad de vida de los usuarios.

### **2. ENTRADA AL SISTEMA**

Para acceder al programa, el usuario no tiene ningún tipo de dificultad, debido que la página se encuentra habilitada de forma pública, el mismo que puede ingresar desde cualquier tipo de ordenador o dispositivo móvil que mantenga conexión o acceso a internet.

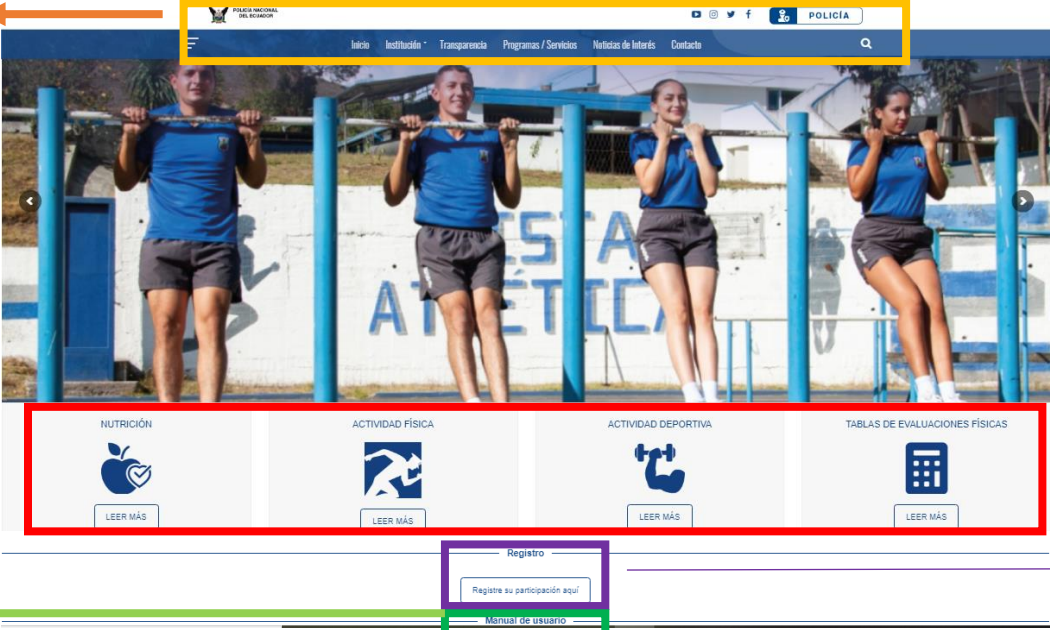
### 2.1. Portal de entrada

Para acceder al programa se utilizará el siguiente enlace o Código Qr:

Enlace	Código Qr.
<a href="https://www.policia.gob.ec/polisaludable/">https://www.policia.gob.ec/polisaludable/</a>	

Al dar clic en el enlace o escanear el código Qr, podrá ver el portal de entrada al programa “**Poli-saludable**”, desde donde puede acceder a las siguientes prestaciones:

**Gráfico Nro. 01** Portada principal del programa Polisaludable.



The screenshot shows the main interface of the Polisaludable program. At the top, there is a navigation bar with links for Inicio, Institución, Transparencia, Programas / Servicios, Noticias de Interés, and Contacto. Below the navigation bar is a large banner image showing four individuals (two men and two women) in blue athletic wear performing pull-ups on a blue outdoor gym structure. Underneath the banner is a horizontal menu with four categories: NUTRICIÓN (with an apple icon), ACTIVIDAD FÍSICA (with a running person icon), ACTIVIDAD DEPORTIVA (with a weightlifting icon), and TABLAS DE EVALUACIONES FÍSICAS (with a calculator icon). Each category has a 'LEER MÁS' button. At the bottom of the page, there is a 'Registro' section with a button that says 'Registre su participación aquí' and a link to 'Manual de usuario'. Annotations with arrows point to various elements: a yellow box on the left points to the navigation bar; a red box on the right points to the service menu; a purple box on the right points to the registration button; a green box on the left points to the 'Manual de usuario' link; and a green box at the bottom left points to the 'Descarga' button.

**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

## 2.2. PORTAFOLIO DE OPCIONES.

Gráfico Nro. 02 Opciones programa Polisaludable.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

### 2.2.1. Nutrición

- **Índice De Masa Corporal,**
  - El índice de masa corporal (IMC) –peso en kilogramos dividido por el cuadrado de la talla en metros (kg/m<sup>2</sup>)– es un índice utilizado frecuentemente para clasificar el sobrepeso y la obesidad en adultos. La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, y la obesidad como un IMC igual o superior a 30.
- **Calculemos tu I.M.C**
  - Ingresar sus datos reales en los acápites de color blanco, al finalizar hacer clic en “Calcula tu IMC”:

Gráfico Nro. 03 Programa Polisaludable, opción Nutrición.

Para un cálculo correcto necesitamos algo de información básica sobre ti

1 Eres

2 ¿Cuántos años tienes? 21 años

3 ¿Cuánto mides? 170 cm Altura

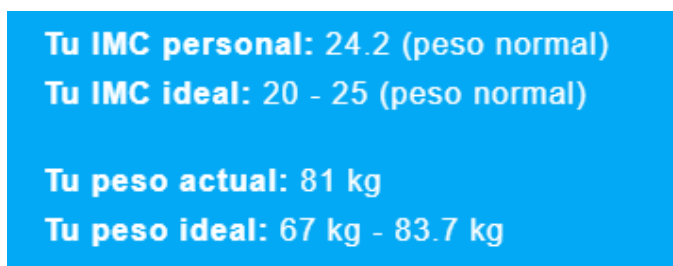
4 ¿Cuánto pesas? 69 kg Peso

Calcula tu IMC

**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

- Resultado personal, en esta opción nos brinda un resultado cuantitativo y cualitativo de acuerdo a la categorización de la Organización Mundial de la Salud.

**Gráfico Nro. 04** Programa Polisaludable, opción Nutrición.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

- **Guía de plan nutricional**

- Otorga diversos archivos en formato pdf con recomendaciones nutricionales, infografía calórica de varios alimentos de consumo nacional así como también se proporciona varios planes nutricionales que pueden ser acogidos como ejemplo en función de las necesidades calóricas individuales previamente calculadas.

**Gráfico Nro. 05** Opciones descargables en Nutrición.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

### 2.2.2. Actividad Física

- Proporciona pautas de acondicionamiento físico, entre las que tenemos directrices para la entrada en calor o calentamiento, fase principal de acondicionamiento físico y vuelta a la calma, distribuidos en varias sesiones diferentes de acondicionamiento.

**Gráfico Nro. 06** Portada principal del programa Polisaludable.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

### 2.2.3. Actividad Deportiva

Se recomienda la práctica de un deporte como medio de desarrollo de capacidades físicas para lo cual puedes elegir un deporte para practicar en tu tiempo libre.

Gráfico Nro. 7 Programa Polisaludable, opción Actividad Física.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable; <https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

#### 2.2.3.1. Natación

Las destrezas en el medio acuático son progresivas, de tal manera que de acuerdo a sus capacitaciones y experiencias previas puedes escoger un nivel de entrenamiento y secuencialmente ir escalando niveles.

Gráfico Nro. 8 Programa Polisaludable, video de introducción a la natación.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable; <https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

Es recomendable ver los videos tutoriales e iniciar con el entrenamiento Básico I con una frecuencia de entrenamiento de 3 veces por semana, hasta el avanzado II, que los podrás practicar 5 veces a la semana.



**Gráfico Nro. 9** Programa Polisaludable, botonera de tutoriales y planes de entrenamiento

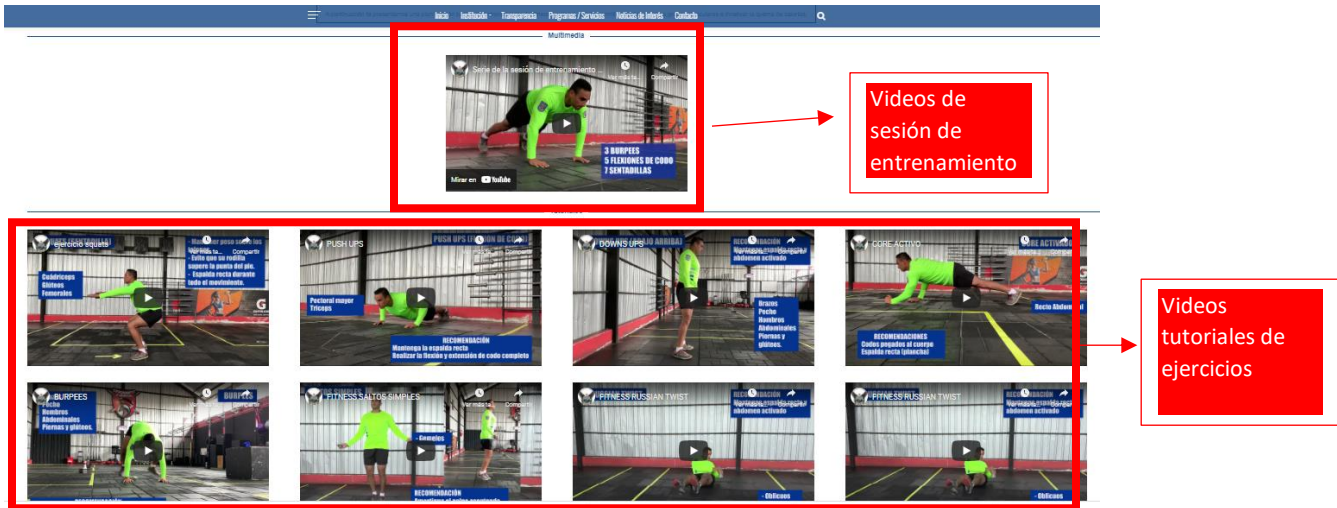


**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

### 2.2.3.2. Fitness Funcional

Es un método entrenamiento enfocado a ayudarte a potencializar tus tareas cotidianas, mejora nuestro rendimiento y minimiza el riesgo a lesionarse, por eso el entrenamiento funcional esta cada vez más usado por entrenadores, preparadores físicos, deportistas y demás profesionales del área.

Gráfico Nro. 10 Programa Polisaludable, video de sesión de entrenamiento y tutoriales.



Fuente: Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

A continuación, le presentamos una planificación básica de entrenamiento de fitness funcional, que te permitirá fortalecer varios grupos musculares e incentivar la quema de calorías

Gráfico Nro. 11 Programa Polisaludable, plan de entrenamiento.



**ENTRENAMIENTO FITNESS FUNCIONAL**

Cuadro 1 – Plantilla General

3 días de entrenamiento, 1 día libre

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	M	G W	M G W	LIBRE	G	W M	G W M	LIBRE	W	M G	W M G	LIBRE

**M= ACONDICIONAMIENTO METABÓLICO (combinar con ejercicios básicos de atletismo o natación o ciclismo)**  
**G= GIMNASIA (ejercicios de calistenia)**  
**W= LEVANTAMIENTO CON PESO (si lo posee)**

**GUIA DE ENTRENAMIENTO FITNESS FUNCIONAL SEMANAL**

Plan de entrenamiento

*Fuente:* Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable; <https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

### 2.2.3.3. Atletismo

El atletismo es un conjunto de prácticas deportivas que comprende las pruebas de velocidad, saltos y lanzamientos. En este caso nos enfocaremos en la práctica de velocidad y resistencia llamado también fondo.

**Gráfico Nro. 12** Programa Polisaludable, introducción y videos tutoriales

Introducción al atletismo

Videos de sesión de entrenamiento

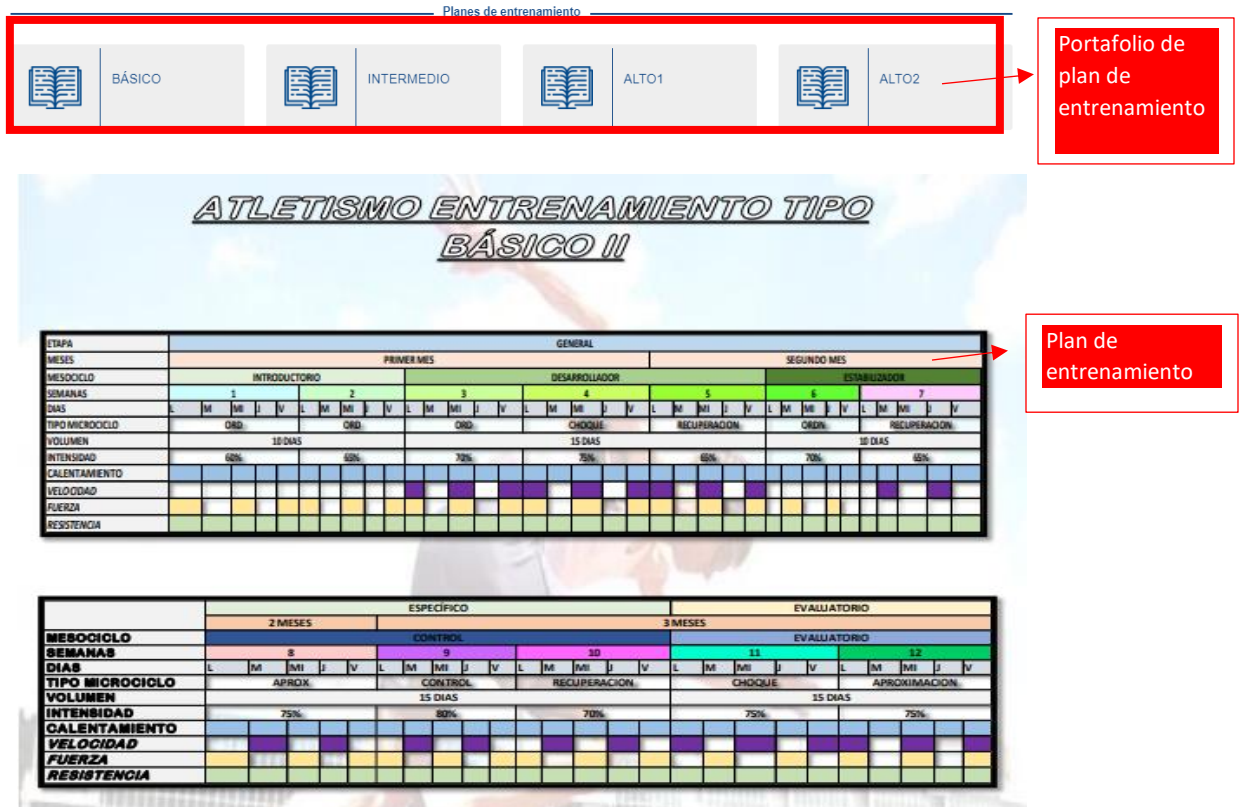
Tutoriales

Videos tutoriales de ejercicios

*Fuente:* Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable; <https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

Te recomendamos realizar estos planes de entrenamiento referenciales y progresivos. En caso que requieras incrementar su carga elija el siguiente plan.

**Gráfico Nro. 13 Programa Polisaludable, plan de entrenamiento.**



Fuente: Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>



### 2.2.3.4. Ciclismo

Es la utilización de la bicicleta como medio de transporte, deporte, ejercicio físico o recreación

**Gráfico Nro. 14** Programa Polisaludable, Introducción y video tutorial





**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>


Recomendaciones: si vas a entrenar 5 veces a la semana le recomendamos el entrenamiento tipo I, si va a entrenar 3 veces a la semana le recordamos el entrenamiento tipo II


**Gráfico Nro. 15** Programa Polisaludable, plan de entrenamiento

**Planes de entrenamiento**

  
**BÁSICO**

  
**INTERMEDIO**


  
**ALTO1**

  
**ALTO2**

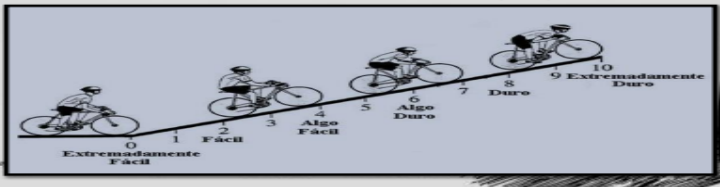
Portafolio de plan de entrenamiento

SEMANAS	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
1	CRUZADO 30 MIN RPE 2	30 MIN RPE 2	DESCANSO	30 MIN RPE 3-4	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 2-3	60 RPE 2-3
2	DESCANSO	30 MIN RPE 3	CRUZADO 45 MIN RPE 3	45 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 2-3	60 RPE 2-3
3	DESCANSO	45 MIN RPE 4	CRUZADO 45 MIN RPE 4	45 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 2-3	60 RPE 2-3
4	DESCANSO	CRUZADO 45 MIN RPE 3	60 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3	CRUZADO 75 MIN RPE 3-4	75 MIN RPE 3-4
5	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3	60 MIN RPE 3	DESCANSO	45 RPE 3	CRUZADO 75 MIN RPE 3-4	75 MIN RPE 3-4
6	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3-4	60 MIN RPE 3-4	DESCANSO	45 RPE 4	CRUZADO 75 MIN RPE 3-4	75 MIN RPE 3-4
7	DESCANSO	45 MIN RPE 3-4	30 MIN RPE 3-4	30 MIN RPE 3-4	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 3-4	60 RPE 3-4
8	DESCANSO	45 MIN RPE 3	45 MIN RPE 3	45 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 3-4	60 RPE 3-4
9	DESCANSO	45 MIN RPE 3	30 MIN RPE 3	45 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 30 MIN RPE 3-4	60 RPE 3-4
10	DESCANSO	CRUZADO 45 MIN RPE 3	60 MIN RPE 3	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3-4	CRUZADO 90 MIN RPE 3-4	90 MIN RPE 3-4
11	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3	60 MIN RPE 3	DESCANSO	60 MIN RPE 3-4	CRUZADO 90 MIN RPE 3-4	90 MIN RPE 3-4
12	DESCANSO	CRUZADO 60 MIN RPE 3-4	60 MIN RPE 3-4	DESCANSO	60 MIN RPE 4	CRUZADO 90 MIN RPE 3-4	90 MIN RPE 3-4



**RPE: TASA DE ESFUERZO PERCIBIDO (1-10)**



Plan de entrenamiento

**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

#### 2.2.4. Tablas de Evaluaciones Físicas

- Tiene por objeto proporcionar a usuario las tablas de pruebas físicas y los baremos de calificación de acuerdo a lo que estipula el reglamento de Educación física, deportes y recreación de la Policía Nacional.

**Gráfico Nro. 16** Archivo PDF de la información proporcionada en la opción.



**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>

#### 2.3. Registro obligatorio

- Con la finalidad de cuantificar la interacción de los usuarios en el sistema Poli-saludable, el servidor policial deberá contestar 5 preguntas relativas a la información otorgada en el sistema Poli-Saludable, para lo cual, deberá ingresar con sus credenciales del SIIPNE 3W.

**Gráfico No. 17** Link de ingreso al SIIPNE 3W

Registro

Registre su participación aquí

**Fuente:** Página web de dominio de la Policía Nacional del Ecuador; Servicio Polisaludable;  
<https://www.policia.gob.ec/polisaludable/>