

UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN



TESIS

ACTIVIDAD FISICA Y AUTODEFENSA PERSONAL EN LA ESCUELA
SUB OFICIALES DE LA POLICIA NACIONAL DEL DEPARTAMENTO
DE CERRO DE PASCO 2019

BACHILLER: JUAN CARLOS CAMPOS CANCHANYA

ASESOR: Lic. RAUL PALACIOS SERNA

PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADO (a) EDUCACIÓN FISICA Y DEPORTES

HUACHO PERU

2020


Universidad Nacional
José Faustino Sánchez Carrión
Raul Eduardo Palacios Serna
DOCENTE
IAP. E.A.P. de Educación Física

DEDICATORIA

Dedicada a mis padres por el apoyo constante que me brindaron y siempre perseverar para superarme.

El autor

AGRADECIMIENTO

Ala valoración del éxtasis de la vida y a mis estudiantes de la escuela de suboficiales de la Policía Nacional de Cerro de Pasco.

El autor

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar las dos variables actividad física y autodefensa personal de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco; diseño es descriptivo – correlacional, para el autor Hernández (1998) su propósito “es comprender la actividad física y la autodefensa personal que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en las variables relacionadas" (p. 63).con una muestra de 42 alumnos ;De la fig. 1, un 40,5%, alcanzaron en actividad armónica en función a grupos musculares una media, un 35,7% lograron un nivel baja y un 23,8% es elevada.; fig. 2, un 40,5%, alcanzaron un nivel medio en el tiempo empleado en recorrer el ejercicio, un 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 23,8% obtuvieron un nivel alto; fig. 3, un 52,4%; alcanzaron un nivel medio en el desarrollo en vencer resistencia física, un 23,8% consiguieron un nivel bajo y otro 23,8% obtuvieron un nivel alto; fig. 4, un 35,7% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en la autodefensa personal, otro 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 28,6% obtuvieron un nivel alto; fig. 5, un 54,8% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en la relación directa entre los atacantes posesión de aro de defender, un 28,6% consiguieron un nivel bajo y un 16,7% obtuvieron un nivel alto; la fig.6, un 40,5% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en defenza en zona, un 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 23,8% obtuvieron un nivel alto.

Palabras Claves: Actividad, física, defensa y personal

ABSTRAC

The objective of this research is to determine the two variables physical activity and personal self-defense of the students admitted to the school of sub-officers of the national police of cerro de pasco; design is descriptive - correlational, for the author Hernández (1998) its purpose "is to understand the physical activity and personal self-defense that a group of individuals will have in a variable, based on the value it has in the related variables" (p. 63 With a sample of 42 students; From Fig. 1, 40.5% reached an average level in harmonic activity based on muscle groups, 35.7% achieved a low level and 23.8% was high .; Fig. 2, 40.5%, reached a medium level in the time used to go through the exercise, 35.7% achieved a low level and 23.8% obtained a high level; Fig. 3, a 52.4%; they reached a medium level in the development in overcoming physical resistance, 23.8% achieved a low level and another 23.8% obtained a high level; Fig. 4, 35.7% of the boarding students at the cerro de pasco national police junior officer school, they reached a medium level in personal self-defense, another 35.7% achieved a low level and 28, 6% obtained a high level; fig. 5, 54.8% of the students admitted to the cerro de pasco national police junior school, reached a medium level in the direct relationship between the attackers possession of a defense ring, 28.6% achieved a low level and 16.7% obtained a high level; Fig. 6, 40.5% of the students admitted to the school for junior officers of the cerro de pasco national police, reached a medium level in defense in the area, 35.7% achieved a low level and 23 , 8% obtained a high level.

Key Words: Activity, physical, defense and personal

INDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRAC.....	vi
INDICE.....	vii

CAPITULO I: PLATEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2.1 Problema General.....	14
1.2.2 Problema Específico.....	15
1.3 Objetivos de la Investigación.....	15
1.3.1 Objetivo General.....	15
1.3.2 Objetivo Especifico.....	16
1.4 Justificación de la Investigación.....	16
1.5 Delimitación del estudio.....	16
1.6 Viabilidad del estudio.....	16

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación.....	17
2.2 Investigación Internacionales.....	17
2.3 Investigación Nacionales.....	21
2.3.1 Bases Teóricas.....	26
2.3.2 Bases filosóficas.....	42
2.2.3 Definiciones Conceptuales.....	43
2.2.4 Formulación de la Hipótesis.....	44
2.4. Hipótesis General.....	44
2.5. Hipótesis Específicos.....	44
2.6 Operacionalización de variables.....	46

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño Metodológico.....	47
3.1.1 Tipo de Investigación	47
3.1.2 Nivel de Investigación.....	48
3.1.3 Diseño.....	48
3.1.4 Enfoque.....	48
3.2 Población y Muestra.....	48
3.3 Operacionalización de Variables e indicadores.....	49
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	49

3.4.1 Técnicas a emplear.....	49
3.4.2 Descripción de los instrumentos.....	49
3.5 Técnicas para el procesamiento de la información	49

CAPITULO IV: RESULTADOS

4.1 Presentación de cuadros, gráficos e interpretaciones.....	50
4.2 Contratación de hipótesis.....	56

CAPITULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones.....	60
5.2 Recomendaciones.....	61

CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1 Fuentes Bibliográficas.....	62
---------------------------------	----

Anexos

Encuesta.....	67
Matriz de consistencia.....	70

INTRODUCCIÓN

La actividad física es la parte fundamental en la rutina diaria en los seres humanos en el quehacer cotidiano; además contribuye en formar a las personas adecuadamente para un mejor desenvolvimiento en la sociedad que se desarrollan de manera significativas la actividad físico-deportiva con otros hábitos saludables, tales como las mejoras en la condición física, hábitos de higiene corporal; la auto defensa personal es parte de la formación y preparación de los alumnos de los centros de formación profesional de la policía nacional del Perú; por normas de la currículo de la policía se adecuan a la integridad física y de las técnicas que le faciliten defenderse de prevenir de riesgos para el cumplimiento de las misiones asignadas y por ende las exigencia de que la sociedad solicita .

Según Andrés Acosta Burga (2002 p.10), en el Tawantinsuyo se organizaban las filas militares desde muy temprana edad ya que los jóvenes y adultos entraban en obligación de servir el servicio militar desde los 18 á 50 años es por eso que la fuerza militar de aquella época era temible por otras tribus o bien otros extranjeros.

Kaelin (2011), realizo el estudio en jóvenes y adultos entre alumnos y maestros sobre ejercicios de aerobicos para ver el grado de intensidad de los participantes ante los deportes.

que contribuye en el desarrollo personal la autodefensa

La presente investigación consta de capítulos, de la siguiente manera:

En el capítulo I abordaremos el planteamiento de problema en estudio, la formulación del problema general, objetivos generales y la justificación de la investigación.

En el capítulo II desarrollamos el marco teórico, antecedentes de la investigación, bases teóricas-científicas, definición de conceptos y la formulación de las hipótesis.

En el capítulo III trata sobre la metodología de la investigación, técnicas, tipos, diseño, población y muestra de la investigación.

En el capítulo IV incluye los resultados de la investigación.

En el capítulo V exponemos las conclusiones y recomendaciones sobre el trabajo de investigación.

Y finalmente en el capítulo VI, se mencionan las fuentes de investigación y los anexos considerados en la investigación.

La autora

CAPÍTULO I:

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En el sistema que ha venido evolucionando las familias y sociedad peruana tiempos innovativos que antiguamente el sistema de normas y valores eran de mayor respeto a las personas, mayores, señores y madres de familias, niños y adolescentes sistema que vivimos hoy es mucha preocupación por las olas delincuenciales en la escuela de sub oficiales la currículo es de base elemental que el estudiante aprenda el autodefensa y la actividad física que son aspectos fundamentales para que se desenvuelvan en la sociedad y contribuyan en el orden ;la defensa personal consiste en la serie de medios de que una persona se vale para repeler un ataque contra ella, para salvaguardar su integridad física y/o sus bienes.

Cconstituye un inicio en el que se va contribuir a crear más relaciones que tengan un significado que pueda ayudar a motivar y proporcionar un mejor aumento del potencial en la auto defensa personal como formación de los alumnos de la escuela de sub oficiales. se le llama legítima defensa propio como empleando técnicas para hacer los golpes más certeros y los movimientos de evasión más eficientes.

La actividad física y la auto defensa personal se trata de evaluar que existe una relación en la psicomotricidad cuando se trata de una reacción ante una agresión justa y coherente en la integridad física de su propia vida, como etapa de alumnos que tienen que aprender en la instrucción y que les va a servir para desempeñarse en su trabajo como sub oficiales en la Policía Nacional; Desde esta perspectiva encontramos una relación estrecha entre;actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿De qué manera existe relación entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué niveles entrenamiento se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?

¿Qué entrenamiento físico de resistencia muscular de brazos, abdominales se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?

¿Qué habilidad y destreza de la natación se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?

¿Qué pasos de combate se desarrolla en la pista que se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Analizar de qué manera existe relación entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

1.3.2. Objetivos específicos

Identificar los tipos de actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Determinar la importancia del entrenamiento físico de resistencia muscular de brazos, abdominales se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Identificar las habilidad y destreza de la natación se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Determinar los pasos de combate que se desarrollan en la pista que se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

1.4. Justificación

La investigación se justifica, porque a la fecha existe gran cantidad de información sobre metodologías y estrategias didácticas que pueden ser utilizadas para la enseñanza del idioma inglés, sin embargo a la fecha no se ha conseguido Elevar el nivel de conocimiento del idioma inglés en los estudiantes en nuestras aulas, este problema se puede evidenciar a través de los múltiples factores de enseñanzas en conjunto del ministerio el cual hecho de que el idioma inglés este dentro del diseño curricular de los estudiantes, incluso ha elaborado textos, libros y otros materiales didácticos para su enseñanza, pero sin embargo no se ha conseguido de que los estudiantes tengan un nivel mucho más alto de aprendizaje del idioma inglés. Es por ello que nace esta investigación en la cual busca de analizar la relación que

existe entre las metodologías que se imparten actualmente para el aprendizaje del idioma inglés a los alumnos del nivel secundaria el primer año.

1.5. Delimitación del Estudio

Institución escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco.

1.6. Viabilidad del estudio

La investigación conto con todos los recursos económicos, personales y administrativos del mismo autor.

CAPÍTULO II:

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Antecedente Internacionales

José, A. Consuelo, A. (2011) Realizaron el proyecto "Actividad y estrategia de promoción de salud" con el objetivo de tener nociones sobre la actividad física y tener una relación directa y desarrollada de como promover más la salud. Resultados Toda actividad física se basa en cuanto gasto energético por encima de la tasa basal, como teniendo posturas terapéuticas o entrenamiento deportivos, se hace de referencia que el gran porcentaje de personas carece de actividad física, lo que conlleva a abordar de manera obligatoria a tener en cuenta la salud. (p.23)

Yolanda, E. (2011) con el trabajo "Ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud publica" en la universidad de Extremadura España, Se ejecuto en niños de 5 y 17 años y personas adultas de 18 y 64 años las cuales se hizo una tabla en la que los niños deberían hacer por lo menos 60minutos diarios de actividad física y las personas adultas deberían realizar una cantidad de 150 minutos semanales, se usaron instrumentos de medición para obtener un resultado de acuerdo a la edad de cada persona. (p.35)

Sergio, B. Angela, U. (2018) Realizaron el trabajo Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental Tuvo como objetivo dar a conocer los beneficios de la influencia del deporte y la actividad física para mejorar la capacidad física y mental de las personas, se realizó esto con un proceso de documentación y se usó de base referencia nacionales e internacionales que se establecen en un campo de ciencia del deport.(p.75)

Gül Y Özkaya Füsun N Toraman (2017) Realizaron el trabajo "Efectos del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia sobre las capacidades cognitivas en personas ancianas" hecha en la escuela de educación de Turquía.

El propósito del estudio fue el de buscar información exacta sobre el rendimiento de fuerza y resistencia sobre capacidades cognitivas que serán examinadas por un test de evaluación, las personas fueron 36 adultos entre las edades de 60 á 85 años, se separaron en 3 grupos para medir la fuerza, la resistencia y el control de sedentarios. (p.45)

Juan Carlos, I. (2013) Realizo el trabajo "La defensa personal y su aplicación en el ámbito educativo de nivel medio, como complemento a la formación integral, que sea el instrumento aplicable para reducir el índice de inseguridad" trabajo presentado para obtener el grado de magister, quito. con el objetivo de dar una mejor proporción de defensa personal a los adolescentes, dándoles técnicas y estrategias básicas de la defensa personal para una mejor formación integral que les ayude a tener una mejor seguridad. (p.31)

Jorge , J. (2014) con el proyecto "La metodología de los deportes de combate y su incidencia de la práctica deportiva de la defensa personal en los estudiantes de la carrera de cultura física de la universidad técnica de Ambato" Se investigo en el siguiente trabajo la metodología de los deportes la que tienen como fin la defensa personal, en la que se incluyó la participación de 4 docentes y 75 alumnos ,se vieron vinculados al aprendizaje de defensa personal en el ámbito global en las que destacan los deportes de contacto como artes marciales, wushu, karate ,lucha libre, judo ,boxeo. Como conclusión todo deporte

de contacto o defensa personal debe de ser enseñado de manera responsable y mostrando solidaridad y respeto a los estudiantes y mostrarles que esto no debe ser usado para la agresión sino, para aprender valores. (p.30)

Fernando , R. (2019) Realizo el trabajo "Plan para la creación de una escuela de auto defensa personal especializada en kung-fu y wushu" Se busco hacer de manera posible una propuesta en la cual se vea sostenible una escuela de defensa personal ,la que pueda brindar enseñanza necesaria para los estudiantes ,como los valores responsabilidad ,empatía y protección para se pueda también promover la actividad física no solo en la ciudad sino a nivel nacional, participaron alumnos de diferentes escuelas entre 15 – 18 años para el desarrollo de actividades que beneficien la creación de la escuela y pueda ser usada de manera favorable para todos los jóvenes. (p,42)

Valverde (2013) en su tesis titulada: "EFECTOS DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS SOBRE LA CALIDAD DE VIDA EN MUJERES PRIVADAS DE SU LIBERTAD", para optar el Grado académico de Magíster Scientiae en la Universidad Nacional en Heredia, Costa Rica. Se propuso el siguiente trabajo de investigación para poder determinar las actividades físicas de las mujeres en calidad de vida , se realizaron cuestionarios para que ellas puedan responder de manera adecuada a lo que se busca estudiar con la finalidad de que este estudio cause un mejoramiento de salud y bienestar sobre la población que se está tomando , concluyendo con los resultados mencionan que había un bajo rendimiento físico antes del estudio con un 45% y después de haber terminar el proyecto , aumento la calidad de rendimiento físico a un 75%, esto

indica de que ahora y más adelante el nivel de rendimiento físico seguirá aumentando generando bienestar en las personas.(p,45)

JUAN CARLOS IZA ARIAS (2013) “LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NIVEL MEDIO, COMO COMPLEMENTO A LA FORMACIÓN INTEGRAL, QUE SEA EL INSTRUMENTO APLICABLE PARA REDUCIR EL ÍNDICE DE INSEGURIDAD”. Desarrollado en el Colegio Nacional Técnico Llano Chico, con el propósito de mejorar el rendimiento físico de los jóvenes de los colegios , facilitándoles charlas y clases de una buena defensa personal para así tengan una formación integral buena , de tal manera que así también se pueda capacitar al personal o los demás maestros , ya que la práctica de defensa personal es importante para los estudiantes más si son jóvenes, ya que así ellos se ven inclinados por las buenas prácticas y no por las malas ya que siendo jóvenes muchas veces se ven tentados a prácticas ilícitas por curiosidad y terminan en problemas graves o bien al intentar consumir cosas ilícitas es por eso que el ejercicio debe de ser siempre una manera de distracción y formación saludable para las personas.

Tejero-González, C.M.; Balsalobre-Fernández, C. he Ibáñez-Cano, A. (2011). LA DEFENSA PERSONAL COMO INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LA MODIFICACIÓN DE ACTITUDES VIOLENTAS. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. El presente trabajo dará a conocer los beneficios que aportan los ejercicios físicos y la defensa personal en los jóvenes , ya que los deportes son un buen método para modificar el carácter y actitud de las personas es por eso se recomienda a practicar dichos métodos , el estudio ayuda aportando un instrumento válido y confiable y original que ayudara a medir la actitud de la persona de

acuerdo a los resultados al ejecutar el proyecto hubo un gran cambio de actitud de los alumnos ya que antes del proyecto había un 75% de violencia y algunos carecían de carácter y falta de conversación y ahora se observa que solo existe un 15% de alumnado con carácter que se les está tratando de manera buena para un buen mejoramiento , esto indica que las prácticas de defensa personal no solo han ayuda a los estudiantes en su vida cotidiana más aun en sus estudios y en la forma en que estos se están relacionando con los demás.(p,55)

YOSMANY SILVA SANSARICQ (2009) con el tema “METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS COMBATES DE DEFENSA PERSONAL EN LOS CENTROS DE ESTUDIOS DEL MINISTERIO DEL INTERIOR”. En este trabajo de investigación se requiere de manera importante mencionar que la enseñanza de defensa personal es necesaria ya que ayuda a no solo a la perfección de carácter , sino a los cambios y mejoramiento de las personas, el trabajo tuvo como objetivo el proponer una mejor enseñanza sobre los combates de defensa personal en los centros de estudio del ministerio del interior, el cual se ira enseñando paso a paso para tener un buen aprendizaje en un primer capítulo y ya pasando a un segundo capítulo se ira poniendo en práctica lo que se fue enseñando y así se podrá hacer correcciones o bien mostrar nuevos propósitos para los estudiantes.

2.1.2 Antecedente Nacional

Carolina, L.(2018) Realizo la investigación “ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN” para optar el grado de maestra en educación con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico, esta investigación

desarrolla la metodología experimenta con un alcance correlacional y transaccional, la población estuvo conformada de 132 alumnos y para la recolección de datos se usaron encuestas con 20 items. Como resultado se obtuvo que la mejora del bienestar psicológico es alta en los estudiantes. (p.32)

Huamán (2016) presenta el siguiente tema “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA” - Este, en la Universidad Peruana Unión. El objetivo fue analizar la asociación entre bienestar psicológico y la actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima, Este. La investigación se basa en las teorías White para mejorar un bienestar psicológico y para la variable actividad física fue por la ONU. Se uso un estudio básico para el desarrollo de la investigación, con un enfoque cuantitativo, no experimental, con una población de 170 alumnos y para la recopilación de información se aplicaron cuestionarios con preguntas de acuerdo al tema el cual tenía una cantidad de 20 preguntas por variable. En los resultados se observaron que un 48.8% de personas de participaron tienen un nivel medio de actitud psicológica, y un 20% un nivel bajo por ende se recomendó hacer el proceso más largo para poder observar cual es el problema ante el rendimiento psicológico de los participantes. (p.29)

Cirilo, C. (2018) Realizo el proyecto “ACTIVIDAD FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA” Para optar el grado de maestro en educación, con el objetivo de determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida en un grupo de estudiantes, el estudio fue de tipo experimental transversal, de nivel correlacional y censal, la muestra estuvo conformada por 120 alumnos y para lograr obtener los datos se usaron variables de escala

de medición de Likert. los resultados determinan que la actividad física tiene una relación muy débil con la calidad de vida. (p,36)

Alvis, Huamán, Pillaca y Aparco (2017), en el estudio “MEDICIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA MEDIANTE ACELERÓMETROS TRIAXIALES EN ESCOLARES DE TRES CIUDADES DEL PERÚ”, el objetivo fue indagar qué cantidad de estudiantes del nivel primario realizaba actividad física según recomendación de la Organización Mundial de la Salud y como por múltiples razones, se procedió a realizar el trabajo de investigación con una población de 1234 niños y niñas con edades entre 7 á 14 años de edad y se realizaron pruebas y luego cuestionarios de test arrojando un 55% de toda la población que hacía deportes y el otro 50% no realizaba o solo lo practicaba en horario de clase, haciendo así un estudio más profundo y separando a los alumnos y se entendió que las mujeres no hacían práctica de deportes, contrario con los varones que practicaban deportes como parte de su vida cotidiana , es por eso que se busca la manera de incentivar a todos a la práctica de deportes para un mejor bienestar y calidad de vida de los estudiantes. (p,32)

Jorge , O (2014) con el estudio “PLAN DE NEGOCIOS PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA RED DE ACADEMIAS DE ARTES MARCIALES MIXTAS Y DEPORTES DE CONTACTO EN LIMA METROPOLITANA” se hizo un análisis de mercadeo para poder ejecutar el proyecto ,en las cuales se realizaron encuestas en diferentes zonas de lima a jóvenes y adolescentes de 14 á 21 años ,en un cuestionario con 20 imtems las cuales tuvo como resultado favorable que la gran mayoría de jóvenes y adolescentes prefieren aprender defensa personal para poder tener una mejor calidad de vida en la ciudad.(p,55)

Bustinza (2014). realizo la siguiente investigación “DELIMITACIÓN ENTRE EL DOLO EVENTUAL E IMPRUDENCIA”. (Tesis para maestría en Derecho Penal, Pontificia Universidad Católica del Perú) Lima, Perú. Concluye que hay formas para poder repeler que es una norma la cual señala que nadie puede invocar el desconocimiento de la ley, que se forma en el juzgado para reprochar las acciones según los hechos que ocurran en el momento de cualquier agresión para así lograr determinar una mejor defensa legal y así mostrar la imprudencia de la otra persona. (p,19)

Aponte (2017). Con el tema “EL EXCESO EN LA LEGITIMA DEFENSA”. (Tesis para obtener el grado de abogado, Universidad de Piura) Piura, Perú. Se concluye que las mayor parte de problemas entre la justicia y fiscales es el poder aplicar los principios de proporcionar un mejor medio para interpretar el objeto de la defensa es por eso que surgen muchos problemas a la hora de hacer la derogación de justicia o sentenciar, ya que se pasan por muchos proceso para poder ejecutar la justicia , así mismo hay cosas que se deben resaltar como el daño ya ocasionado por el agresor o las cosas de por medio que se vieron implicadas como otras personas o bien la pelea por bienes.(p,21)

2.2 Bases Teóricas Científicas

2.2.1 Actividad Física

De acuerdo con los informes de la OMS en el año 2002 se mostros por pruebas que hay un 17% de adultos que carece de actividad física en el mundo, así mismo en el año 2010 se encontró que a nivel mundial un 31.1% eran totalmente inactivos siendo así que el aumento de la inactividad física va incrementando durante las décadas y esto no solo se ve influenciado en varones sino también en las mujeres.

La actividad física en si no es nada malo, ya anteriormente esta era practicada por nuestros antepasados para tener un mejor rendimiento y resistencia en la vida de los deportes o bien en la sociedad.

Se podría decir que las acciones que realizamos durante el día ya sea caminar o ir de compras o bien limpiar se considera actividad física ya que los músculos del cuerpo se contraen y esto genera un gasto de energía, esto se le llama actividad base porque es un tipo de ejercicios, pero en una intensidad mínima que ayudara a tener al menos algo de mejor calidad de vida.

Pero igual se recomienda la práctica de deportes.

ACTIVIDAD FÍSICA A LO LARGO DE LA VIDA

La actividad física es una práctica que viene y trasciende desde décadas o siglos ya que esta se practicaba desde antaño por todas las poblaciones y era como una prueba de fuerza para determinar quién puede representar en enfrentamientos o bien hoy en día en juegos olímpicos, esta práctica se puede dar por niños jóvenes adulto y adultos mayores.

FACTORES RELACIONADOS CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

En cuanto a los factores que intervienen en la realización de actividad física, hay estudios que concluyen que aquellos individuos con hijos, casados, trabajadores, así como las mujeres, realizan menos actividad física, mientras que las personas con mayores ingresos son los que realizan más. Las mujeres que combinan su actividad laboral con la maternidad perciben que no tienen tiempo suficiente para realizar actividad física, lo que tiene un impacto negativo tanto en su salud como en su productividad. En el análisis por sexo, las mujeres practican de forma general

menos actividad física en comparación con los hombres. Esta diferencia de la práctica deportiva cuando se analizar por sexo puede ser debida a que la mayoría de chicas en España o bien abandonan el deporte antes de entrar en la universidad o bien nunca han practicado deporte fuera del horario escolar (98). Existen estudios que concluyen que las variables que establecen diferencias significativas en el nivel de práctica física son: el sexo y los hábitos deportivos de los padres. Así la implicación deportiva de la familia.

VALORACION DE LA CALIDAD DE VIDA

Para obtener un buen resultado la calidad de vida se procede hacer evaluaciones de dolor resistencia y así se puede saber sobre la vitalidad de la persona o si padece de alguna discapacidad motora que pueda influir en su vida o momento de realizar algún deporte. Velarde-Jurado, y Ávila-Figueroa, (2002).

En la vida humana la mayoría de personas busca su bienestar, pero esta no está la mayor satisfacción ya que siempre hay cosas que las personas desean, sin embargo, es muy importante tener buena salud ya que influye en muchas como el trabajo la vida diaria o bien en lo social, es por ello que hay diferentes parámetros de la actividad física que se pueden realizar o practicar, además esta ayudara a mejorar el estado de ánimo y conducta de la persona dependiendo el tipo de persona.

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y PERSONAS MAYORES

A medida que los años pasan las personas o adultos maduran y llegan a un punto en el que sienten que les falta algo y tienden a tener desesperación quizá por los años que ya pasaron o bien algunos solo aceptan la realidad y se sienten logrados en todo aspecto (Vivaldi y Barra, 2012); a la vez eso influye de manera creciente en su bienestar psicológico. Por lo contrario, se menciona que algunos adultos que aceptan

su edad y que ya están envejeciendo tienden a envejecer de manera poco creciente comparando con otros que al estar pensando frecuentemente en su carecen de bienestar y esto les ocasiona cierto abandono y decaídas en el transcurso de los años Marcos-Becerro, (2009).

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista

El profesor Marcos Becerro (1989) menciona las diferencias en tipos de salud.

- Salud física: se menciona aquí el buen funcionamiento de los organismos y movimiento del cuerpo.
- Salud mental: Es cuando la persona no padece de algún momento incomoda o duda o tristeza.
- Salud individual: Es el buen estado de la persona a nivel corporal en el que no se le ve afectado por nada.
- Salud colectiva: Cierta grupo de personas que se lleva bien coopera para hacer algo y no se encuentra en riesgo de salud.
- Salud ambiental: se indica que el estado de salud ambiental es muy importante para las personas y animales ya que dependemos mucho de ello, por ser nuestro lugar donde habitamos y lo ideal es mantenerlo sano y bueno para que sea totalmente duradero, de manera que si la humanidad contamina el planeta se estaría afectado significativamente y estaría ocasionando su propia caída.

Para Stathi, Fox y McKenna (2002), existen 5 tipos de bienestar.

- **Bienestar de progreso;** en esta parte la persona se desenvuelve por si mismo es donde alcanza sus propósitos y va cumpliendo poco a poco sus sueños.

Bienestar material – la persona va adquiriendo cosas por si mismo y generando ganancias para el.

Bienestar físico – se refiere a la salud mental y y física.

- **Bienestar mental** – las funciones del individuo no se ven afectados por problemas y están en total concordancia.

- **Bienestar social** – se refiere a las relaciones con otras personas y como esta se puede desenvolver o bien entablar más comunicación.

ALIMENTACIÓN INCORRECTA

La alimentación es un fenómeno multidimensional. No es lo mismo alimentarse que nutrirse. Está en auge el concepto “somos lo que comemos”, mencionando la importancia de cuidarse con los alimentos y mejor aún si existe una misma dieta ideal para las demás personas. La dieta específica de un individuo va más allá de sus necesidades nutricionales, y depende de los recursos alimentarios que tiene a su disposición, así como de la tradición cultural. Esto está relacionado con la estructura económica, social, demográfica y de salud de una población (114).

Según Casimiro (2001), son efectos comunes que son producidas por la práctica de deportes:

Sistema Respiratorio:

- Ocasiona un cambio de fuerzas a nivel de los músculos haciéndolos más fuertes para un mejor ejercicio y capacidad de resistencia.

- Aumentan la capacidad de respirar y favorece a la ventilación de los pulmones generando la resistencia que se busca para el deporte que se practique.
- Aumenta la capacidad de respiración favoreciendo a los alveolos pulmonares y nefrones, esto generara que la intensidad física mejore.
- Los músculos se ven beneficiados al tener más fuerza y mayor resistencia, las respiración profunda va ocasionar cambios a nivel general, haciendo que la persona se vea beneficiada por los resultados que busca.

Sistema metabólico:

- Favorece a nivel celular y sanguíneo haciendo de que la glucosa en la sangre sea usada correctamente para la función del organismo.
- Ocasiona que el metabolismo se acelere favoreciendo la pérdida de peso de las grasas del organismo y así estas no se vean implicadas para dañar el cuerpo.
- De manera favorable hace de que los órganos se desintoxiquen y tengan mayor beneficio.

2.2.2 Autodefensa

La defensa personal es un arte que viene desde tiempos atrás, pero a medida que han pasado los años esta se ha visto como una forma de protegernos ante ataques, más aún si habitamos en lugares poco protegidos por oficiales de la ley. La defensa personal se entiende también por el cuidado del cuerpo humano generando un bienestar, se puede practicar de cualquier forma ya que hoy en día hay varios métodos de cómo protegernos de otras personas.

TIPOS DE DEFENSA PERSONAL

Varía mucho el tipo de defensa personal ya que hoy en día las mujeres y niños y también adultos lo practican, ya sea por protección propia o bien como una práctica común de deporte, les favorece mucho a nivel de cuánto van practicando así mismo les ayuda mucho en su propio bienestar y salud mental.

CARACTERISTICAS DE LA DEFENSA PERSONAL

Toda habilidad de contacto de defensa personal debe de ser totalmente efectiva ya que se busca la defensa de la persona ante un agresor.

Ante una agresión se debe de usar toda habilidad que se encuentre disponible para lograr la defensa ya que, de no hacer la defensa, el agresor concluirá con lo que busca que es lastimar a la otra persona.

1. **Seguridad personal:** se refiere a al cuidado de la persona, se implican los órganos partes del cuerpo y la integridad humana.
2. **Ambiente físico:** se menciona aquí el cuidado ambiental que se ocasionan en el entorno social como los ruidos, congestión y al nivel de contaminación que generan las personas.
3. **Ambiente social:** Aquí abarca a las personas que nos rodean como la familia vecinos primos tíos o bien nuestras amistades que son parte de nuestra vida diaria y que pueden influenciar en nuestra manera de ver o vivir.
4. **Ambiente psíquico:** Aquí se puede ver que las personas tienen una necesidad de relacionarse con otras de manera coherente, ósea buscan un dialogo o una conexión de intercambio de ideas y se ven atraídos por personas similares a ellos con los mismos pensamientos para así entablar una mejor conversación.

Según el autor hace referencia Maslow (1975), como elemento esencial para la consecución de calidad de vida, señala que desde la Educación Física quedan cubiertas de la siguiente manera:

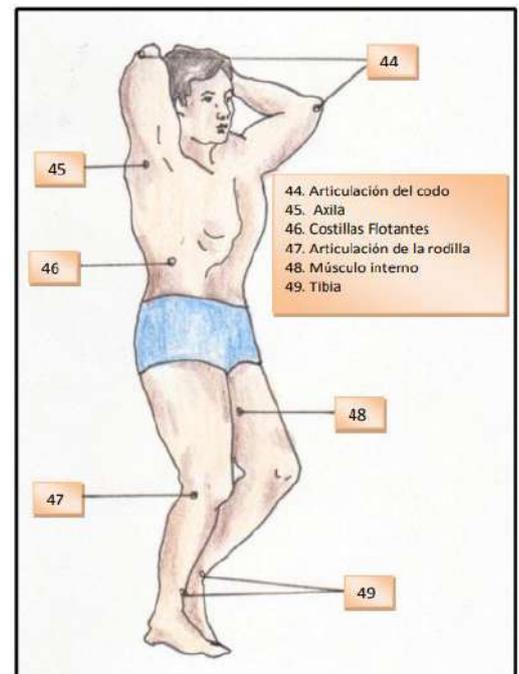
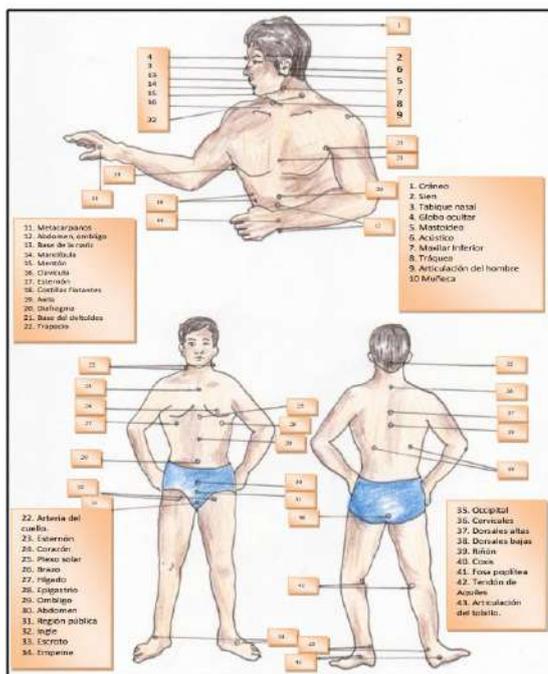
- **Necesidades fisiológicas.** Menciona que la mayoría de ejercicios necesitan una regulación del organismo en general ya que esta busca equilibrar las funciones.
- **Necesidades de seguridad.** Se requiere cubrir cada parte de lo que se pide para tener el fin de una buena seguridad.
- **Necesidades de pertenencia.** La forma en que se va comportando la persona influye con otras personas, de acuerdo a la colectividad social se pueden sentir aceptados o también no.
- **Necesidades de autorrealización.** Con el tiempo que se va practicando las practicas físicas, las personas van también viendo sus aspectos y mejorando en lo que ellos creen poder perfeccionar o mejorar.

ARTES MARCIALES

Las artes marciales son parte de la vida humana cuando estas son aprendidas o practicadas , denominadas artes de combate o defensa, en otras partes el mundo son consideradas como un ritual o parte de una tradición es por eso que realizan torneos para demostrar el arte marcial de cada cultura y así poder saber cuál es la mejor o bien la más adecuada para aprender o dominar, así mismo estas sirven como arma para poder defendernos con técnicas que aprenderemos, en la actualidad también hay nuevas prácticas de artes marciales que fueron perfeccionándose con el tiempo y añadiendo nuevas enseñanzas a los alumnos.

EL CUERPO HUMANO Y LOS PUNTOS VULNERABLES. El cuerpo humano en las artes marciales se divide en secciones en las cuales se puede conseguir una victoria más rápida.

1. Sección alta. – se encuentra el cráneo y las vértebras del lado dorsal.
2. Sección media. – esta se ubica a nivel del externo hacia el abdomen concluyendo cerca a la vertebras que llegan a la cintura.
3. Sección baja. – se caracteriza por estar ubicada en la parte inferior del cuerpo.



Fuente propia

PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA DE LA DEFENSA PERSONAL.

Reglas importantes a tomar en cuenta:

Primera regla. – en caso de que ocurra un accidente se debe guardar calma y esperar que un personal médico lo examine.

Segunda regla. – se debe de ver bien los espacios y número de personas que son agresores para poder buscar una buena respuesta o evasión.

Tercera regla. – solo se usa el arte marcial cuando es necesario defenderse mas no para ocasionar problemas o abusos.

Cuarta regla. – No ser imprudente y tomar riesgos que lleven a perder la vida o provocar un daño irreversible como lesiones que dejen a la persona en coma.

TIPOS DE CAÍDAS MÁS FRECUENTES



Caídas hacia el frente. - esta técnica es muy usada en las peleas que se realizan a nivel de torneos, se requiere mucha destreza para lograr que caiga el contrincante, primero se debe de ser muy ágil y así se coge los pies de la otra persona estirando hacia delante de manera que la otra persona pierde el equilibrio y cae de manos hacia atrás, es cuando el oponente debe de aprovechar esa brecha para lograr inmovilizar al contrincante y así ganar la batalla o inmovilizar al agresor.



Fuente propia

Posiciones de defensa

para lograr una buena posición de defensa no se requiere mucha practica en si solo se busca la mejor manera en que nos encontremos cómodos para evitar el golpe, en el boxeo por ejemplo se usan las manos hacia arriba y parte hacia abajo para cubrir parte del cuerpo y parte del cráneo ya que son puntos flexibles.



Defensa baja. -este tipo de defensa es practicado por la mayoría de personas para evitar lesiones graves, es la posición más fácil, se colocan los brazos para proteger la parte inferior del abdomen y parte del externo y los puños a la altura de las orejas hacia la nariz así se busca proteger parte del cráneo.

También se pueden extender los brazos y así generar mayor protección y distancia para poder responder ante un ataque.

TIPOS DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Fuente propia listos para iniciar la etapa de calentamiento



Fuente propia nombre



Fuente propia



Fuente propia



Fuente propia

2.3.2 Bases filosóficas

Según Huizinga (2005) en los años que no existía mucha tecnología la gente y niños recurrían a los juegos como parte de la vida cotidiana ya que eran importantes para ellos, servían como métodos de distracción así mismo como forma de aprendizaje en lo social y psicológico, pero en determinados lugares los juegos eran más que simples rutinas, eran y son parte de una tradición de cada pueblo lo que sirve para mostrar a otras personas como estas se realizan.

Para Aristóteles, la sabiduría era muy importante es por ende que se veía en la necesidad de aprender más para poder enseñar a otras personas o bien plasmarlas en libros, pero más importante aún para él, la mayoría de las cosas del planeta tenían alma, como las plantas y el ambiente eran un alma natural y silvestre así mismo se dice que él consideraba a los animales seres con alma y sentimientos pero no complejos, finalmente consideraba que los seres humanos tenían un sentimiento más complejo y único ya que al verlos ellos mostraban un aprecio lo cual a veces no se podía explicar pero era parte de la esencia humana parte de la vida parte de nuestro ser.

2.3. Definiciones Conceptuales

Definición de conceptos

Autodefensa

Para González (1999) son conocimientos que se han adquirido por los hábitos que se practican (corporal, psicológico, emocional, social, etc.)

La **autodefensa** en la antigüedad la solución a un problema era el predominio del más fuerte, ahora en la actualidad se requiere de un juez para determinar el caso y ver por qué se ocasiona el conflicto.

Defensa personal

Son técnicas que se practican para ser ejecutadas en caso de alguna ofensa, en el ámbito de los militares ellos cuentan con armas para ejercer la ley lo cual es más ofensivo.

Salud

La **salud** (del latín *salus, -utis*)¹ en lugares donde no hay violencia predomina más la salud y bienestar de las personas es el punto ideal para vivir tranquilo sin carencias ni incomodidades.

Alimentación

Parte fundamental de la vida la cual se debe de tener en cuenta muchas cosas a la hora de alimentarnos ya que los alimentos a veces son dañinos dependiendo el tipo de alimento que vamos a consumir, estas se dividen en grasas proteínas y fibras entre otras, sin embargo si se va practicar algún deporte es necesario seguir un régimen alimenticio para lograr nuestros objetivos y así poder obtener lo que buscamos, la mayoría de los médicos recomienda una alimentación regulable entre proteínas fibras y carbohidratos y verduras para tener una buena salud .

Inseguridad

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) se refiere a la falta de seguridad, bien puede ser un problema social o mismo del gobierno ya que ellos se encargan del cuidado del ser humano o nación.

2.4.1 Hipótesis General

Determina si existe relación entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

2.4.2. Hipótesis Específicas

Existe relación en los tipos de actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Existe relación en el entrenamiento físico de resistencia muscular de brazos, abdominales se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Existe relación en las habilidades y destreza de la natación se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

Existe relación en los pasos de combate que se desarrollan en la pista que se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.

2.6 Operacionalización de variables

Variable Independiente

		Tipos de técnicas		
--	--	-------------------	--	--

Variable Dependiente

CAPÍTULO III

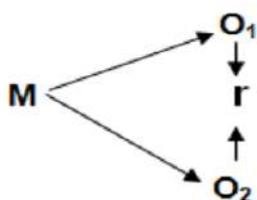
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Diseño y Nivel de la investigación

La investigación es de tipo no experimental ya que durante su aplicación no manipula variables, Hernández y otros (2010) manifiestan que es la parte donde no se manipula las variables, pero se toca las variables indirectas para ver el efecto sobre las otras variables.” (p.149)

Su diseño es descriptivo – correlacional, para el autor Hernández (1998) su propósito “es comprender la actividad física y la autodefensa personal que tendrá un grupo de individuos en una variable, a partir del valor que tiene en las variables relacionadas” (p. 63).

Para medir las variables se presenta el siguiente esquema:



Del esquema se desprende:

M = Muestra

V1 = Actividad física

V2 = Auto defensa personal

r = Correlación entre ambas variables

3.3.1. Población

La población, objeto de estudio, está constituida por 100% la Institución Estatal Policía Nacional de la Escuela de Suboficiales del departamento de Cerro de Pasco.

3.3.2. Muestra y Muestreo

La muestra pirobalística de 42 alumnos de la Institución Estatal Policía Nacional de la Escuela de Suboficiales del departamento de Cerro de Pasco.

Tabla 02*Población y Muestra*

NIVELES	CANTIDADES	%
Población: Alumno de la Institución Estatal Policía Nacional de la Escuela de Suboficiales del departamento de Cerro de Pasco.	100	100
Muestra: 42 alumnos de la Institución Estatal Policía Nacional de la Escuela de Suboficiales del departamento de Cerro de Pasco.	42	50

Nota: Datos obtenidos de la escuela de suboficiales de la PNP.

3.1.1. Procesamiento Electrónico

Una vez con el resultado que a sido recolectado se procede a pasarlo al sistema de software para luego analizar dichos resultados y observas lo que se busca como información.

3.1.2. Descripción de los instrumentos

Sabino (2000), menciona que los instrumentos son parte de toda investigación que se van aplicar para una buena recopilación de datos que servirán para llegar a un resultado que nos pueda ayudar a ver el problema. Algunos instrumentos pueden ser: cuestionarios, escalas, etc.

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Para el procesamiento y análisis de datos utilizaremos los siguientes instrumentos:

- Tabulación o cuadros.
 - Se aplicará el estadístico SPSS versión 22.
- Análisis e interpretación de los datos

3.1.3. Procesamiento Electrónico

Una vez recolectado los datos de información se procede a pasar todo al software para finalmente colocar un orden y analizar los detalles del resultado para luego colocarlos en cuadros y figuras para mostrar y se puedan apreciar de manera más simple y exacta.

CAPÍTULO IV:

ANÁLISIS DESCRIPTIVO POR VARIABLES Y DIMENSIONES

Variable Actividad Física

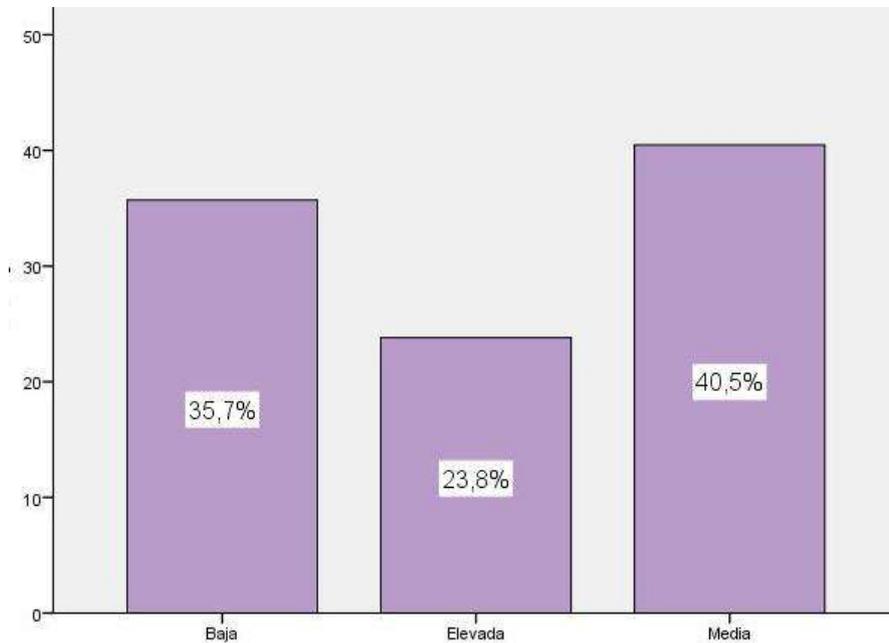
TABLA N°1

Actividad armónica en función a grupos musculares

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Baja	15	35,7	35,7	35,7
	Elevada	10	23,8	23,8	59,5
	Media	17	40,5	40,5	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°1



De la fig. 1, un 40,5% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron en actividad armónica en función a grupos musculares una media, un 35,7% lograron un nivel baja y un 23,8% es elevada.

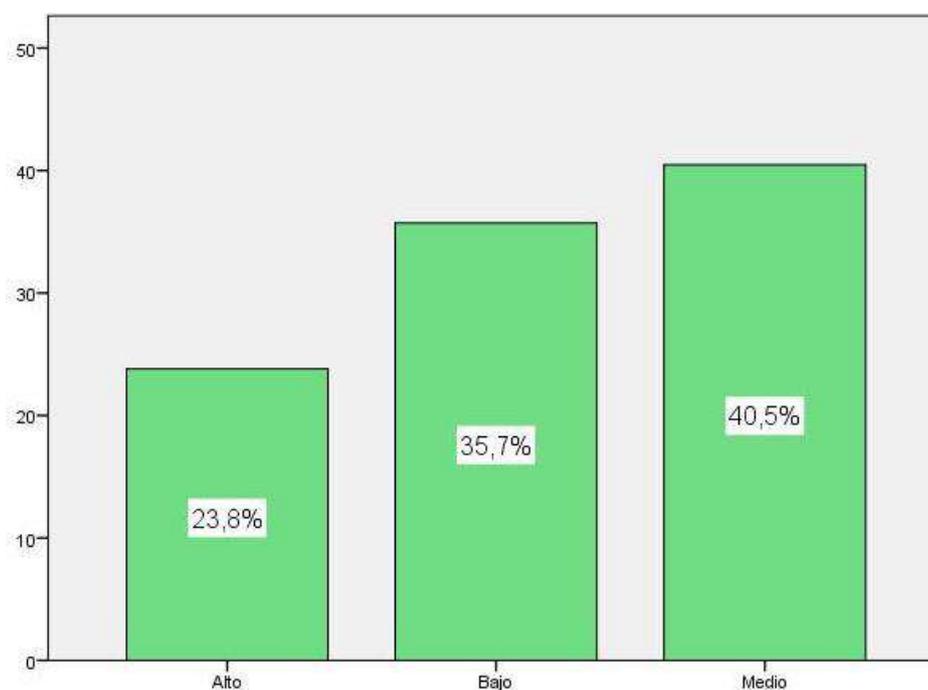
TABLA N°2

Tiempo empleado en recorrer el ejercicio.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
/álidos	Alto	10	23,8	23,8	23,8
	Bajo	15	35,7	35,7	59,5
	Medio	17	40,5	40,5	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°2



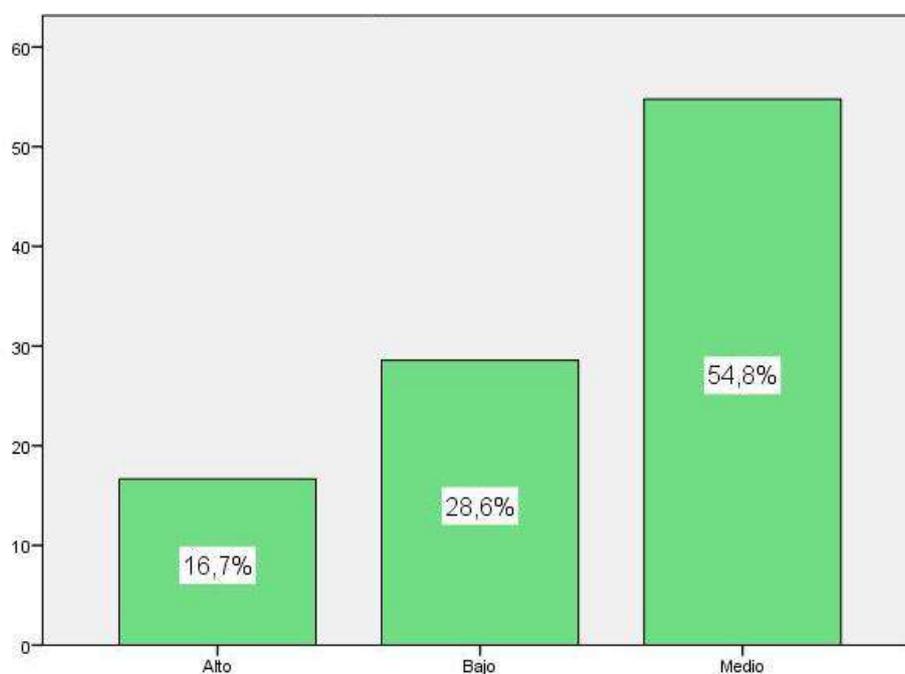
De la fig. 2, un 40,5% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en el tiempo empleado en recorrer el ejercicio, un 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 23,8% obtuvieron un nivel alto.

TABLA N°3
Desarrollo en vencer resistencia física

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	7	16,7	16,7	16,7
	Bajo	12	28,6	28,6	45,2
	Medio	23	54,8	54,8	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°3



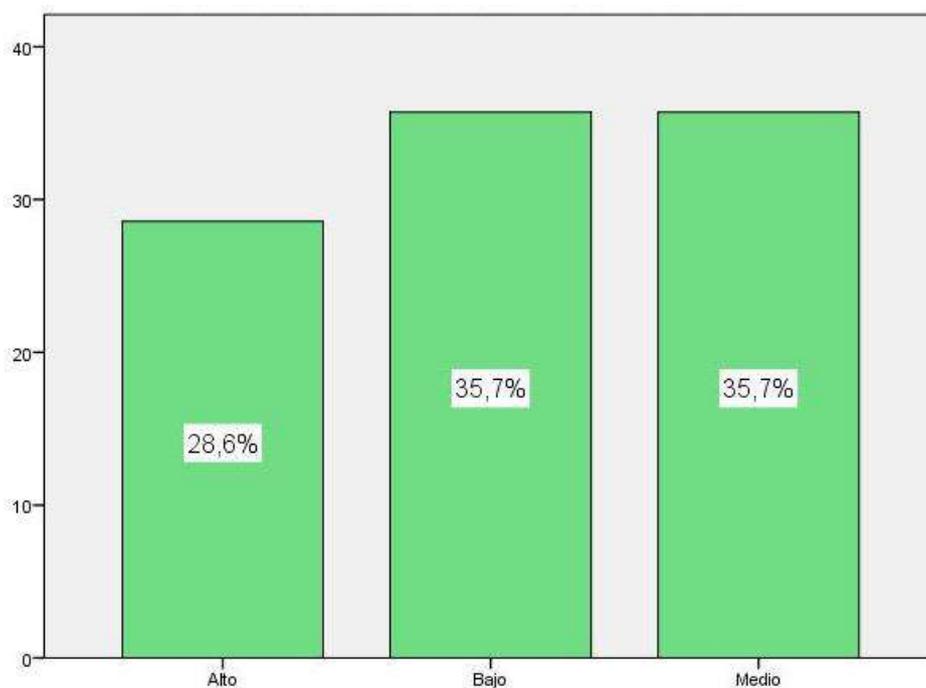
De la fig. 3, un 52,4% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco; alcanzaron un nivel medio en el desarrollo en vencer resistencia física, un 23,8% consiguieron un nivel bajo y otro 23,8% obtuvieron un nivel alto.

TABLA N°4
Autodefensa Personal

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	12	28,6	28,6	28,6
	Bajo	15	35,7	35,7	64,3
	Medio	15	35,7	35,7	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°4



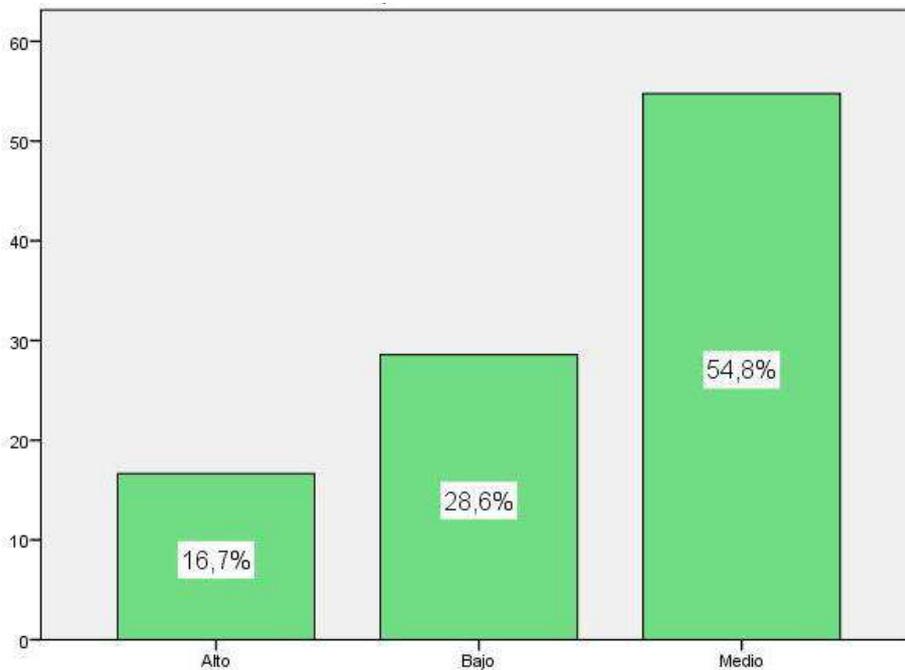
De la fig. 4, un 35,7% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en la autodefensa personal, otro 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 28,6% obtuvieron un nivel alto.

TABLA N°5
Relación directa entre los atacantes posesión de aro de defender.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Alto	7	16,7	16,7	16,7
	Bajo	12	28,6	28,6	45,2
	Medio	23	54,8	54,8	100,0
	Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°5



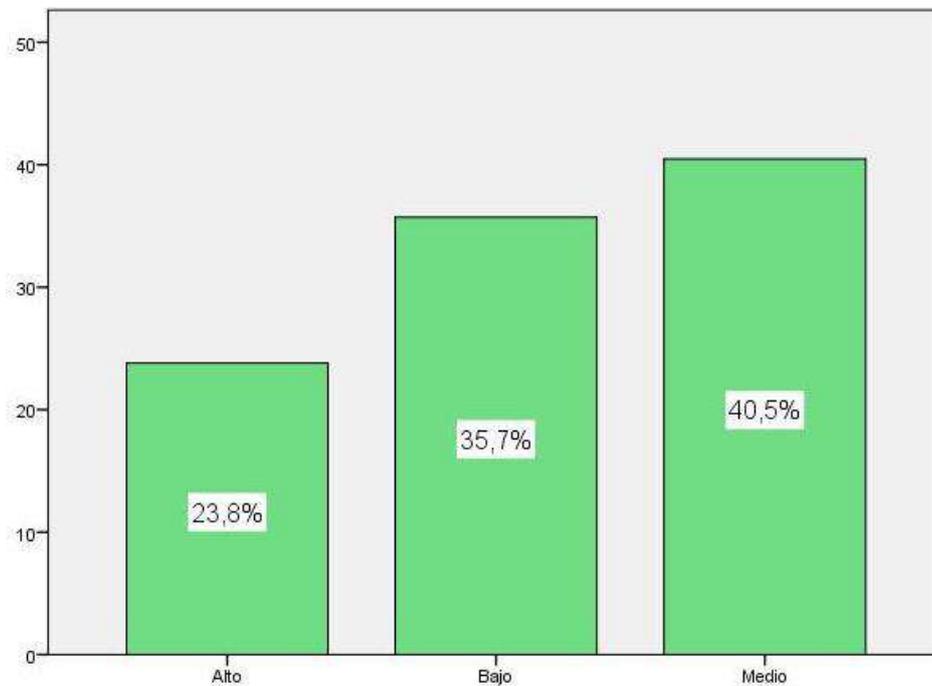
De la fig. 5, un 54,8% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en la relación directa entre los atacantes posesión de aro de defender, un 28,6% consiguieron un nivel bajo y un 16,7% obtuvieron un nivel alto.

TABLA N°6
Defenza en zona

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Alto	10	23,8	23,8	23,8
Bajo	15	35,7	35,7	59,5
Medio	17	40,5	40,5	100,0
Total	42	100,0	100,0	

Fuente: Cuestionario aplicado a los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco

Figura N°6



De la fig.6, un 40,5% de los alumnos internados en la escuela de sub oficiales de la policía nacional de cerro de pasco, alcanzaron un nivel medio en defenza en zona, un 35,7% consiguieron un nivel bajo y un 23,8% obtuvieron un nivel alto.

4.3. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Hipótesis General

Hipótesis Alternativa **H_a**: Existe relación entre la actividad física y autodefensa personal en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Hipótesis nula **H₀**: No Existe relación entre la actividad física y autodefensa personal en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Como se muestra en la tabla 1 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.930$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre la actividad física y autodefensa personal en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco.

Hipótesis específica 1

Hipótesis Alternativa **H1**: Existe relación entre la actividad física y autodefensa personal en fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019

Hipótesis nula **H0**: Existe relación entre la actividad física y autodefensa personal en fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019

Como se muestra en la tabla 2 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.912$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre la actividad física y autodefensa personal en **fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Hipótesis Específica 2

Hipótesis Alternativa **H2**: Existe relaciona la actividad física y autodefensa personal en evolución de la habilidad y destreza del paso de la pista de combate en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Hipótesis nula **H0**: Existe relaciona la actividad física y autodefensa personal en **evolución de la habilidad y destreza del paso de la pista de combate** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Como se muestra en la tabla 3 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.820$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa la **actividad física y autodefensa personal en evolución de la habilidad y destreza del paso de la pista de combate** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

De las pruebas realizadas podemos concluir:

PRIMERA: Existe relación significativa entre la actividad física y autodefensa personal en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019; Como se muestra en la tabla 1 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.930$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre la **actividad física y autodefensa personal** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco.

SEGUNDA: Existe relación entre la actividad física y autodefensa personal en fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019; Como se muestra en la tabla 2 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r= 0.912$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe relación significativa entre la actividad física y autodefensa personal en **fuerza y resistencia muscular de brazos, abdominales** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

TERCERA: Existe relaciona la actividad física y autodefensa personal en **evolución de la habilidad y destreza del paso de la pista de combate** en la

escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

Como se muestra en la tabla 3 se obtuvo un coeficiente de correlación de $r=0.820$, con una $p=0.000$ ($p<0.05$) con lo cual se acepta la hipótesis alternativa y se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, se puede evidenciar estadísticamente que existe una relación significativa la **actividad física y autodefensa personal en evolución de la habilidad y destreza del paso de la pista de combate** en la escuela de sub oficiales de la policía nacional del departamento de cerro de pasco 2019.

5.2 Recomendaciones

Realizar las coordinaciones respectivas para que con ayuda de especialistas se pueda orientar en las organizaciones comunales que trabaja la policía con la población.

Proponer a la Dirección de Formación y Preparación de una propuesta para que se diseñe una capacitación en forma continua en los aspectos teóricos y metodológicos de los resultados investigativos.

Motivar en las instituciones educativas a desarrollar una preparación de actividad física y autodefensa personal.

CAPÍTULO VI: FUENTES DE INFORMACIÓN

José, A. Consuelo, A. (2011) Realizaron el proyecto "Actividad y estrategia de promoción de salud" con el objetivo de tener nociones sobre la actividad física y tener una relación directa y desarrollada de como promover más la salud. (p23)

Yolanda, E. (2011) con el trabajo "Ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud publica" en la universidad de Extremadura España, (p.35)

Sergio, B. Angela, U. (2018) Realizaron el trabajo "Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud física y mental" (p.75)

Gül Y Özkaya. Füsün N Toraman (2017) Realizaron el trabajo "Efectos del entrenamiento de la fuerza y de la resistencia sobre las capacidades cognitivas en personas ancianas" hecha en la escuela de educación de Turquía. (p.45)

Fernando , R. (2019) Realizo el trabajo "Plan para la creación de una escuela de auto defensa personal especializada en kung-fu y wushu"Se busco hacer de manera posible una propuesta en la cual se vea sostenible una escuela de defensa personal , (p,42)

JUAN CARLOS IZA ARIAS (2013) "LA DEFENSA PERSONAL Y SU APLICACIÓN EN EL ÁMBITO EDUCATIVO DE NIVEL MEDIO, con una buena formación de la defensa personal servirá para cubrir la integridad del personal y no tener que pasar daños peores o bajas por parte de la organización.

Tejero-González, C.M.; Balsalobre-Fernández, C. e Ibáñez-Cano, A. (2011). Sirve para hacer intervenciones y así la policía se vea en la necesidad de poder reducir a las personas durante un problema.

YOSMANY SILVA SANSARICQ (2009) METODOLOGÍA PARA LA ENSEÑANZA DE LOS COMBATES DE DEFENSA PERSONAL EN LOS CENTROS DE ESTUDIOS DEL MINISTERIO DEL INTERIOR. Este proyecto de investigación surge como necesidad para ayudar a las personas a tener un método de defensa así mismo se enseña y practica en los centros de estudio del ministerio del interior para que los oficiales esten capacitados ante agresiones.

Carolina, L.(2018) Realizo la investigación "Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del instituto de educación" para optar el grado de maestra en educación con el objetivo de determinar la relación entre la actividad física deportiva y el bienestar psicológico. (p.32)

Huamán (2016) en su tesis titulada: Bienestar psicológico y actividad física en estudiantes de una universidad privada de Lima - Este, en la Universidad Peruana Unión. (p.29)

Cirilo, C. (2018) Realizo el proyecto "Actividad física y calidad de vida" Para optar el grado de maestro en educación, con el objetivo de determinar la relación entre actividad física y la calidad de vida. (p,36)

Jorge , O (2014) con el estudio "Plan de negocios para la implementación de una red de academias de artes marciales mixtas y deportes de contacto en lima metropolitana"(p,55)

Bustinza (2014). "delimitación entre el dolo eventual e imprudencia". (Tesis para maestría en Derecho Penal, Pontificia Universidad Católica del Perú) Lima, Perú. (p,19)

ANEXO

ANEXO 02

INVENTARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y AUTODEFENSA PERSONAL EN LA ESCUELA DE SUB OFICIALES DE LA POLICIA NACIONAL (De acuerdo al modelo PNL)

Nombre:..... Fecha:.....

Este cuestionario es para ayudarte a descubrir tu manera preferida de aprender. Cada persona tiene su manera preferida de aprender. Por favor, responde con la verdad encerrando con un círculo tu respuesta:

1 = Si

2 = No

3 = Ocasionalmente

4 = Siempre

Nº	ITEMS	SI	NO	OCASIONALMENTE	SIEMPRE
	ACTIVIDAD FÍSICA				
1	¿considera usted importante las actividades físicas?				
2	¿Considera usted que llevar un estilo de vida con los ejercicios de entrenamiento?				
3	¿Qué tan importante es para usted tener un buen estado físico?				
4	. ¿Estaria interesado en conocer sobre ejercicios que se realizan sin pesas?				
5	Usted hace practicas de ejercicios frecuentemente ¿ y cuanto tiempo siempre ¿				
6	¿Cuántos minutos /día practica deportes?				
7	¿Cuántos días/semana practica deportes durante la semana de forma moderada?				
8	Cuál es el tiempo de resistencia en carrera				

9	Cuántas veces realizar natación				
10	Actividades físicas desarrollan de fuerza abdominal				

Nº	ITEMS	SI	NO	OCASIONALMENTE	SIEMPRE
	AUTODEFENSA PERSONAL				
1	Cuanto esta interesado en aprender la defensa personal				
2	Con el aprender el deporte de contacto cree que mejorara su vida				
3	Apreciara las enseñanzas				
4	Podrá controlar sus impulsos ante acciones				
5	Si alguien lo ataca aplicaría lo aprendido				
6	¿con sus nuevos conocimientos de defensa personal cree que le sirva en lo psicologico?				
7	Como calificaría al deporte de contacto como bueno				
8	Al saber del deporte de defensa usted abusaría de esto y agrederia a otras personas				
9	¿seguira practicando mas defensa personal y agregara nuevas técnicas a sus conocimientos?				
10	Como sirve la practica de estos deportes en su vida y cree usted que le sirve en su estado animico				

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿De qué manera existe relación entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Qué niveles entrenamiento se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Analizar de qué manera existe relación entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Identificar los tipos de actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía</p>	<p>VARIABLE:</p> <p>Actividad Física</p> <p>Autodefensa personal</p> <p>DIMENSIONES:</p> <p>Fuerza y resistencia muscular</p> <p>TIPOS DE ENTRENAMIENTO</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Tipo descriptiva.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Investigación no experimental</p> <p>Descriptivo</p>	<p>Población:</p> <p>100 % estudiantes internados de la escuela de sub oficiales de la PNP Cerro de Pasco</p> <p>Muestra</p> <p>42 estudiantes internados de la escuela de sub oficiales de la PNP de Cerro de Pasco</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica: Encuesta. • Instrumento: Test <p>Autor: Ralph Metts.</p> <p>Validación a través de juicio de expertos: Ramos, C., Aquis, N. (2017)</p>

<p>Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?</p> <p>¿Qué entrenamiento físico de resistencia muscular de brazos, abdominales se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?</p> <p>¿Qué habilidad y destreza de la natación se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del</p>	<p>Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.</p> <p>Determinar la importancia del entrenamiento físico de resistencia muscular de brazos, abdominales se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.</p> <p>Identificar las habilidad y destreza de la natación se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de</p>	<p>Tipos de técnicas</p> <p>Horas de entrenamiento</p> <p>Pista de combate</p> <p>PRACTICAS</p>			
---	---	---	--	--	--

<p>departamento de cerro de Pasco 2019?</p> <p>¿Qué pasos de combate se desarrolla en la pista que se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019?</p>	<p>la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.</p> <p>Determinar los pasos de combate que se desarrollan en la pista que se relacionan entre actividad física y autodefensa personal escuela sub oficiales de la Policía Nacional del departamento de cerro de Pasco 2019.</p>				
--	---	--	--	--	--





BLOQUEO PARTE MEDIA



GOLPE RECTO AL ROSTRO





BLOQUEO PALMA ABIERTA



BLOQUEO PARTE ALTA



BLOQUEO PARTE BAJA











