



# ACTIVIDAD FÍSICA DEL PERSONAL POLICIAL

## ACTIVIDAD FÍSICA

Es la acción que realiza una persona, la cual demanda el aumento del gasto energético producido por el movimiento de los músculos del cuerpo y que forma parte de la vida diaria. Incluye tantas actividades utilitarias u ocupacionales, así como las recreativas. Las actividades utilitarias son las que se despliegan en la rutina diaria, como por ejemplo subir escaleras, realizar tareas en la casa, en el trabajo o en la unidad policial o trasladarse caminando entre los lugares que frecuenta; mientras que la actividad física recreativa es la que se realiza con fines de distracción o placer, como por ejemplo pasear, montar bicicleta, practicar danzas o bailes y actividades deportivas diversas.

## RESPONSABILIDADES

Las Direcciones y Jefaturas de las unidades policiales a nivel nacional, designarán a un efectivo policial que reúna características de liderazgo, como promotor en actividades físicas y/o deportivas.

**Promotor de actividad física:** Es un facilitador de la PNP con liderazgo encargado de activar las habilidades físicas del personal policial.

Las Direcciones y Jefaturas de las Unidades Policiales a nivel nacional consolidarán la información de las actividades físicas desarrolladas en cada jurisdicción, la misma que se remitirá en forma mensual a su respectiva Jefatura de Sanidad PNP.

La actividad física es de carácter obligatorio a todo personal de la Policía Nacional del Perú, salvo casos excepcionales debidamente justificados.

## TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



### DEPORTES:

• Competición o en el tiempo libre como, atletismo, fútbol, natación, voleibol, etc., permitiendo mejorar la salud y desarrollar potencialidades físicas y mentales del ser humano.



### DINÁMICA DE GRUPO

• Actividades que realizan un grupo de personas con características comunes, con la finalidad de conocerse, aumentar la productividad, inculcar valores entre los integrantes, conseguir objetivos sociales.



### EJERCICIO FÍSICO

• Conjunto de movimientos planificados, estructurado, repetitivo y realizado para estar en forma física y gozar de buena salud.

## CARTILLA TEMÁTICA LEGAL 254-2022

**BASE LEGAL: DIRECTIVA N° 01-24-2015-DIRGEN/EMG-PNP-DIRASADM-B RD. N° 808-2015-DIRGEN/EMG-PNP DEL 17OCT2015**