



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**Área de la Educación, el Arte y la Comunicación**

**Carrera de Cultura Física y Deportes**

**TÍTULO:**

**LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS  
ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT  
DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA  
2013. PROPUESTA ALTERNATIVA**

Tesis Previo a la Obtención del Grado  
de Licenciada en Ciencias de la  
Educación. Mención Cultura Física y  
Deportes

**AUTORA:**

**CARMEN PATRICIA GUALAN GUACHON**

**DIRECTOR:**

**WINSTON RODRIGO AMBROSSI ROBLES. MG.SC.**

**LOJA – ECUADOR**

**2014**

## CERTIFICACIÓN

Lic. Mg. Sc.

Winston Rodrigo Ambrossi Robles. Mg. Sc.  
**DIRECTOR DE TESIS**

CERTIFICA:

Haber dirigido la elaboración de la presente tesis durante todo el proceso de investigación y edición; por lo tanto, considero, que ésta cumple con los requisitos necesarios para su análisis, estudio y sustentación como lo estipula las Normas Generales de Graduación vigentes en el Área de la Educación el Arte y la Comunicación, por lo que autorizo su presentación.

Loja, 6 de mayo del 2014



Lic. Winston Rodrigo Ambrossi Robles. Mg. Sc.  
**DIRECTOR DE TESIS**

## AUTORÍA

Yo, Carmen Patricia Gualán Guachón, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos o acciones, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional – Biblioteca Virtual.

Autor: Carmen Patricia Gualán Guachón

Firma: 

Cédula: 1103705123

Fecha: Loja, 6 de mayo del 2014

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Carmen Patricia Gualán Guachón, declaro ser la autora de la tesis Titulada: LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA, como requisito para optar el Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al Sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los 6 días del mes de mayo del dos mil catorce, firma la autora.

Firma: 

**Autor:** Carmen Patricia Gualán Guachón

**Cédula:** 1103705123

**Dirección:** Ciudadela Rodríguez Witt **Correo Electrónico:** patric28@gmail.com

**Teléfono:** 2585871

**Celular:** 0967611967

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Lic. Winston Rodrigo Ambrossi Robles. Mg. Sc.

**Tribunal de Grado:** Dr. Luis B. Montesinos Guarnizo Mg.Sc.

Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos

## **AGRADECIMIENTO**

En el presente trabajo de investigación, dejo plasmado mi sincero reconocimiento y gratitud a la Universidad Nacional de Loja, a las Autoridades y Docentes del Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a los Docentes de la Carrera de Cultura Física, a los directivos del Sistema Municipal de Estacionamiento Rotativo Tarifado SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja, a los instructores y compañeros operadores de este servicio y a todos los que de alguna manera contribuyeron a la formación y desarrollo profesional, la misma que sin duda será en beneficio del estado físico de todo el personal.

Al Sr. Coordinador de la Carrera de Cultura Física, en particular el Señor Director de Tesis, Lic. Winston Rodrigo Ambrossi Robles. Mg. Sc, Catedrático de la Universidad Nacional de Loja, quien ha colaborado con su intelecto y experiencia profesional, llevando de la manera más desinteresada a la culminación de este aporte investigativo.

Carmen Patricia Gualán Guachón

## **DEDICATORIA**

Primeramente a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud, a mi madre que desde el cielo me ayuda y me apoya en cada instante con sus bendiciones me brinda espiritualmente lo necesario para seguir adelante día a día para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis hermanos por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor. A mi hija, justificación de mi existencia. A mi novio Edgar que me brindó todo su apoyo; a mis profesores de la Carrera de Cultura Física por sus conocimientos y guías permanentes para realizar esta investigación

A mis compañeros de labores por su gran soporte y motivación para la culminación de estos estudios profesionales.

Carmen Patricia Gualán Guachón

## ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN

**BIBLIOTECA, Área de la Educación el Arte y la Comunicación**

| TIPO DE DOCUMENTO | AUTOR/NOMBRE DEL DOCUMENTO  | FUENTE | FECHA AÑO | ÁMBITO GEOGRÁFICO |          |           |        |             |                   |                     | NOTAS OBSERVACIONES   |
|-------------------|---|--------|-----------|-------------------|----------|-----------|--------|-------------|-------------------|---------------------|---|
|                   |   |        |           | NACIONAL          | REGIONAL | PROVINCIA | CANTÓN | PARROQUIA   | BARRIOS COMUNIDAD | OTRAS DEGRADACIONES |   |
| TESIS             | <b>Carmen Patricia Gualán Guachón: LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA</b> | UNL    | 2014      | ECUADOR           | ZONA 7   | LOJA      | LOJA   | EL SAGRARIO | CENTRAL           | CD                  | Lic. Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes |

## MAPA GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN



## CROQUIS DE LA CIUDAD DE LOJA





# ESQUEMA DE TESIS

- Portada
- Certificación
- Autoría
- Carta de Autorización
- Agradecimiento
- Dedicatoria
- Ámbito geográfico de la Investigación
- Mapa Geográfico.
- Esquema de Contenidos
  - a. Título
  - b. Resumen en Castellano y traducido al inglés.
  - c. Introducción
  - d. Revisión de Literatura
  - e. Materiales y Métodos
  - f. Resultados
  - g. Discusión
  - h. Conclusiones
  - i. Recomendaciones
  - j. Bibliografía
  - k. Anexos
  - l. Índice

## **a. TÍTULO**

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

## **b. RESUMEN**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para el desarrollo motriz y deportivo, por ello para mejorar la condición física de los operadores investigados, por lo tanto esta investigación analiza la Preparación Física y su incidencia en las actividades laborales del personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja. Las técnicas que se utilizaron fue el Test Físico de entrada y salida aplicado, así como a 50 operadores; Encuesta a 3 directivos y la Propuesta de Actividades Físicas. Los métodos utilizados fueron: sintético para la redacción de los resultados, deductivo se lo utilizó para inferir lo teórico con los resultados de los instrumentos aplicados, y el método hipotético facilitó la verificación de la hipótesis de trabajo. La investigación permitió cumplir con el objetivo general, porque se pudo elaborar una propuesta alternativa de preparación física que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de Loja; y de los objetivos específicos que se refieran a: Desarrollar actividades para mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja; así como, diagnosticar si las actividades físicas, recreativas de bailo terapia permitieron mejorar la condición física en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja; y, proponer un programa de actividades físicas y recreativas que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja. Entre los resultados más relevantes se encuentra que, de acuerdo al test físico de salida los operadores si mejoran su condición física; así como la propuesta de actividades físicas incidieron de mejor manera en sus actividades laborales; como conclusión de las hipótesis tenemos que: con la aplicación del plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia si mejoró la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja

## SUMMARY

The qualities or physical capabilities are the basic components of physical fitness and therefore essential for motor development and sports , so to improve the physical condition of the operators under investigation , therefore this research analyzes the physical training and its impact in work activities SIMERT staff Autonomous Decentralized Government , Loja . The techniques used was the Physical Test applied input and output, as well as 50 operators; Survey to 3 managers and Physical Activity Proposal. The methods used were : synthetic drafting results, deductive used it to infer the theoretical with the results of the instruments , and the hypothetical facilitated the verification of the hypothesis. The investigation generally meet the target because it was able to develop an alternative proposal of fitness that improves fitness and job performance in Loja SIMERT staff , and specific objectives relating to : Develop activities to improve fitness and job performance SIMERT staff Loja city , as well as diagnose physical activities , recreational dance therapy improved the physical condition SIMERT staff of the city of Loja , and propose a program of physical and recreational activities to improve physical fitness and job performance SIMERT staff of the city of Loja . Among the most important results is that , according to the physical test output operators by improving their physical condition as well as the proposed physical activity influenced better in their work activities , at the conclusion of the assumptions we have: the implementation of the plan of physical activities , recreation and dance therapy if improved fitness and work performance in SIMERT Staff of the Autonomous Decentralized Shop

## **c. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación trata sobre la preparación física y su incidencia en las actividades laborales del personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado, Loja 2013. Propuesta Alternativa

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para el desarrollo motriz y deportivo, por ello para mejorar la condición física de un funcionario del SIMERT, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de sus diferentes capacidades y habilidades. Entendiéndose como condición física; el status, la categoría o el estado de la función cardíaca y circulatoria en relación con la capacidad de trabajo, la fuerza, la resistencia muscular y cardiovascular, la misma que se logra con una buena preparación física.

Se ha podido vivenciar que no se vienen realizando las actividades en el periodo de reclutamiento y de permanencia lo que se considera que está afectando al desempeño laboral tanto en lo físico y psicológico de estos servidores, lo cual no permite generar un mejoramiento individual en las capacidades físicas y en el desempeño eficiente de los funcionarios hombres y mujeres del SIMERT

El presente estudio tiene por finalidad que el personal del SIMERT de Loja realice actividad física regular en los horarios flexibles para disminuir la inactividad física y principalmente para mejorar su condición física lo que implica mejorar la calidad de vida, de esta manera estar en buenas condiciones físicas y de salud encaminados a un mejor estilo de vida.

El problema central investigado se refiere: A ¿La propuesta alternativa de preparación física permite mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja?

El objetivo general se refiere a desarrollar actividades para mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT; así como diagnosticar si las actividades físicas, recreativas de bailo terapia permitieron mejorar la condición física en el personal del SIMERT; y proponer un programa de actividades físicas y recreativas que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja.

Las técnicas que se utilizaron fue el Test Físico de entrada y salida aplicado, así como a 50 operadores; encuesta a 3 directivos y la Propuesta de Actividades Físicas. Los métodos utilizados fueron: sintético para la redacción de los resultados, deductivo se lo utilizó para inferir lo teórico con los resultados de los instrumentos aplicados, y el método hipotético facilitó la verificación de la hipótesis de trabajo

El presente estudio, se utilizaron materiales bibliográficos, así como instrumentos para recoger la información que fueron, la encuesta, los test físicos, y el plan de actividades físicas y de bailo terapia; y materiales de escritorio y suministros para el computador. Para la aplicación de la propuesta se utilizó implementos deportivos como son: conos, balones, CD, grabadora, silbato, tabla de registro y cronómetro.

Con el conocimiento de las experiencias logradas, sumados a los métodos utilizados en la investigación se obtuvieron los siguientes resultados: de acuerdo al test físico de salida los operadores si mejoran su condición física; así como la propuesta de actividades físicas incidieron de mejor manera en sus actividades laborales; como conclusión de las hipótesis tenemos que: con la aplicación del plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia si mejoró la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja

La estructura de la tesis se detalla de la siguiente manera: En la revisión de Literatura, se describe temas directamente relacionados al motivo de la investigación, como es la preparación física y desempeño laboral

En el apartado de los materiales y métodos, se describe todos los materiales que se utilizó en todo este proceso; así como se explica los métodos en los que se fundamenta para la organización y ejecución del trabajo investigativo, los métodos fueron: el deductivo, analítico y el método hipotético deductivo; presentados de forma fácil y objetiva, a la selección del universo y muestra correspondiente a 50 operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.

En el capítulo de conclusiones y recomendaciones que fue el producto y aporte de la investigación, aquí se suma la propuesta basada en los resultados de las encuestas realizada a directivos y operadores, y el test de salida ejecutada a través de la propuesta realizada en la que se puede verificar que si se mejoró la condición física y el desempeño laboral de los investigados; en los anexos se adjunta el proyecto aprobado; además se hace constar las referencias bibliográficas.

## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **EL SIMERT**

**Reseña Histórica.-** El 15 de Marzo de 2002 el Concejo Cantonal en base a lo antes expuesto y a la Ley de Régimen Municipal aprueba la Ordenanza de Creación del Sistema Municipal de Estacionamiento Rotativo Tarifado de la ciudad de Loja, SIMERT, que tiene como objetivo lo siguiente: Devolver a todos los usuarios el derecho a utilizar la vía pública en forma organizada y ordenada, a través de la generación de una oferta permanente y continua de espacios libres para estacionamiento, además de reducir la contaminación ambiental provocada por el flujo continuo de vehículos.

Para información de la ciudadanía en general, en las siguientes zonas de la ciudad funciona el Estacionamiento Rotativo Tarifado SIMERT continuo: Centro de la Ciudad y Terminal Terrestre ZONA A; y temporal en el Complejo Ferial, ZONA B. En las calles donde se ubica el SIMERT usted encontrará letreros y señalización marcada en el pavimento que permite una rápida identificación de la zona. Adicionalmente, los operadores del SIMERT le informarán, sobre el funcionamiento del sistema y le proporcionarán las herramientas necesarias para su uso correcto, así como el cuidado y seguridad a su vehículo.

**Coordinación del SIMERT:** A pesar de que el Servicio de Estacionamiento Rotativo Tarifado, SIMERT, funciona en nuestra ciudad desde el 3 de mayo del 2002, es desde enero del 2008 que viene funcionando como un área independientemente de la Unidad de Tránsito. Sus oficinas están situadas en el edificio de la Policía Municipal, en las calles Bernardo Valdivieso y Colón esq. Luego de la reestructuración, la dependencia cuenta con 50 personas entre controladores, inspectores y administrativos; parte del cambio fue la entrega de nuevos uniformes, adquisición de vehículos, motos y maquinaria para la permanente señalización. El personal que labora en esta área, a más de velar por el correcto uso de las tarjetas, colabora en la



seguridad de los vehículos, ya que cuenta con un sistema de comunicación permanente que les permite solicitar ayuda en caso de ser necesario.

**Descripción del Sistema: ZONA A;** lunes a viernes de 08h00 a 19h00 sábado de 09h00 a 13h00 LÍMITES ZONA A Al Sur: Calle Catacocha. Al Este: Calle Juan José Peña. Al Norte: Calle José Félix de Valdivieso Al Oeste: Calle Ramón Pinto

ZONA B: Lunes a Domingo de 09h00 a 24h00. LÍMITES ZONA B Al Sur: Av. Isidro Ayora Al Este: Av. Salvador Bustamante Celi. Al Norte: Calle Miguel Cano Madrid Al Oeste: Calle Velasco Ibarra El tiempo máximo de estacionamiento continuo es de 3 horas. Hará uso del SIMERT utilizando la TARJETA PREPAGO cuyo costo es de \$ 1,50 y \$ 3,00.

El área del SIMERT está compuesta por 100 manzanas dentro de las cuales existen 174 cuadras aptas para estacionamiento.

**Instrucciones:** Luego de adquirir la tarjeta, estacione el vehículo en el lugar deseado dentro del sistema. Escriba en la tarjeta la hora exacta de estacionamiento (de conformidad a hora oficial, Instituto Geográfico Militar), adicionalmente llene el espacio de la fecha bajo el formato año, mes y día.. Luego proceda a desprender los recuadros troquelados de acuerdo al tiempo que va a hacer uso del estacionamiento. Si desprende más de un casillero raye con una línea los casilleros que indican la fecha y hora de los recuadros desprendidos. Ubique la tarjeta en la parte frontal del parabrisas para que sea vista por el controlador. Los 15 minutos de gracia que establece la ordenanza es aplicable, luego de utilizado y finalizado el tiempo registrado en la tarjeta.

**Terminología.-** Lugar de estacionamiento (LE): Responde al espacio donde se considera que un vehículo puede estacionar cómodamente  
Tasa de Ocupación (TO): Se define a la tasa de ocupación como a la media diaria del cociente entre la cantidad total de horas de estacionamiento (ocupadas) relevadas y la cantidad total de lugares de estacionamiento, en la zona que se considere:  $TO = \text{horas ocupadas} / LE$   
Tasa de rotación (TR):

Corresponde a la ocupación media en el día, provocada únicamente por los vehículos que estacionan menos de un determinado tiempo

Tasa de respeto (TRE) : Se define a la tasa de respeto como el porcentaje de horas de estacionamiento (pagan la tarifa correspondiente), con respecto al total de las horas de estacionamientos ocupadas por vehículos estacionados.  $TR = (\text{vehículos cumplen con normas} / \text{Total vehículos estacionados}) \times 100$

**Componentes SIMERT** Dispositivo de Cobro Tarjetas tipo A y B Parquímetro. Medios de distribución de Tarjetas. Kioskos atendidos por personas con discapacidad Equipo de Control. Fichas de control. Radios. Motos. Vehículos. Dispositivos de Sanción: Candado inmovilizador. Libretines de multas. Grúa

Cobro de Multas: Ventanillas de recaudaciones del Municipio, se debe acercar con el comprobante de pago que emite el controlador con la multa respectiva.

Administración: Unidad Municipal de Tránsito y Transporte. Personal Operativo: Unsegur. Recaudaciones del Municipio UMTT-L

El horario de funcionamiento será viernes, sábados y domingos de 08h00 a 18h00, con un tiempo máximo de estacionamiento continuo de tres horas, exceptuando los días feriados. La reforma también establece la ampliación en las calles Macará, Juan de Salinas y Catacocha, con el mismo horario de la parte céntrica de la ciudad.

Doble Carril: De acuerdo a la reforma de la Ordenanza Municipal, aprobada por el Cabildo, se establece el funcionamiento de doble carril en las calles Sucre, desde la Lourdes hasta la Colón, calle Azuay y Miguel Riofrío; en el sector norte, las calles Machala y Av. Gran Colombia.

Sanciones: La Reforma a la Ordenanza Municipal, en su Art. 42 de la sección III, de las sanciones de carácter general establece que “las motocicletas que no ocuparen los espacios establecidos para este tipo de

vehículos dentro del área del SIMERT, serán remolcados hasta los patios municipales, debiendo el propietario cancelar una multa de \$20,00, previa a su devolución”, por lo que se recomienda que este tipo de vehículos deben respetar la zona destinada para el efecto,

## **PREPARACIÓN FÍSICA**

En el libro de Tudor Bompa cita que: “La preparación física en lo es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Que comprende programas, recursos, métodos, y ambientación; que permitan al atleta alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de performance competitivo. El entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, psicológico, táctico, teórico, física, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia.

**El entrenamiento físico**, es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen, intensidad y densidad tanto en la sesión de entrenamiento propiamente tal, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes. La determinación, adaptación y adecuación del plan es derivada de la medición de las capacidades funcionales del sujeto detectadas previo al inicio del entrenamiento lo que permite mejorar la capacidad funcional del individuo en cuestión.

**Los objetivos del entrenamiento**, no siempre está destinado a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un plan de entrenamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento.

**Los aspectos de la preparación física**, es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Que comprende programas, recursos, métodos, y

ambientación; que permitan al atleta alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de performance competitivo.

**La preparación física**, parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al individuo, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible o desempeño laboral físico.

**La preparación teórica**, cuanto mayor es el conocimiento que una persona tiene sobre la actividad deportiva que practica, mejor puede explicar los efectos originados por la misma sobre su organismo y mejor puede desarrollar el programa de entrenamiento propuesto por su entrenador o profesor.

**La preparación psicológica**, tiene como objetivo el desarrollo de las cualidades mentales y de la formación de la voluntad de la persona

**La condición física**, es el conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión).

**La clasificación de las capacidades físicas**, son aquellas capacidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja , presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo.

**Las capacidades condicionales**, expresan diferentes funciones corporales, las cuales son responsables de las diferentes actividades físicas, además son capacidades energéticas y funcionales como son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

**La fuerza**, es la posibilidad del deportista de manifestar esfuerzos de trabajo (motores) para superar significativas resistencias externas. La fuerza es una capacidad condicional que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades manifiestas en el deporte para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria.

**La resistencia**, conjunto de propiedades funcionales que permite ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo. Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible, existen dos tipos de rapidez. Es la capacidad que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento, también se expresa como la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio.

**La velocidad**, representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia. La velocidad es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible; la capacidad de velocidad del deportista es un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

**Las fases de la velocidad;** en cualquier acto de velocidad, ya sea velocidad de movimiento cíclicos o acíclicos, se acepta de forma general que existen tres fases durante la acción de velocidad (aceleración, máxima velocidad y resistencia a la velocidad). La aceleración, máxima velocidad,

**Las capacidades coordinativas**, son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consecuentemente en la dirección del movimiento, componentes de una

acción motriz con una finalidad determinada. Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

**La adaptación y cambios motrices**, ésta se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando en este se producen cambios, por nuevas situaciones, cambiar y volver a adaptarse. Es una de las capacidades coordinativas básicas.

**De orientación**, esta capacidad nos permite determinar lo más rápido y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, en correspondencia con los objetivos que forman su medio.

**De equilibrio**, en la vida cotidiana cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere la mantención del equilibrio; este depende también del área de sustentación, a medida que se reduzca la misma, va necesitándose de un mayor control neuromuscular.

**De adaptación y anticipación.-** Esta se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua.

**De movilidad (flexibilidad)**, cualidad física que debe trabajarse en forma permanente sin considerar el límite de edad. Para una persona es fundamental, ya que le permitirá mantenerse en condiciones de ejecutar actividades o ejercicios que por sus características van a requerir de cierto grado de flexibilidad.

**De movilidad activa**, capacidad de gran movilidad (sin ayuda externa) de las articulaciones.

**De movilidad pasiva**, capacidad de gran movilidad con ayuda externa de un compañero, aparato o el propio peso del alumno.

**Métodos de preparación física**, se denomina métodos didácticos a las formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educador, y que están dirigidas a la solución de las tareas de enseñanza. Es la forma, la vía que utiliza el entrenador en el empleo de los medios. Métodos visuales directos e indirectos. Método de orientación: auditivo, propioceptivo, fragmentario, integral global, del ejercicio estándar, del ejercicio estándar en cadena, estándar a intervalos, variable, continuo variable, ejercicio a intervalos variable, progresivo, variable variado, progresivo repetido, del ejercicio estándar y variable. Método de juego. Método competitivo, del ejercicio decreciente, estándar continuo y regresivo repetido” (Tudor Bompa, 2009, págs. 65-66)

**Principios de la preparación física**, muchos de los diferentes tipos de células del cuerpo tienen la capacidad de adaptarse al estrés que reciben constantemente. Esto puede ser considerado como una carga de trabajo fisiológica, ya que obliga al cuerpo a un ritmo de trabajo específico para poder cubrir las necesidades que demanda el subsanar los efectos de determinado estrés o estímulo en la homeostasis corporal. Tenemos: Principio de sobrecarga (progresiva), principio de reversibilidad, principio de especificidad, de individualización, de la variedad, de participación activa

**El entrenamiento aeróbico**, a la hora de la preparación física y debido al gran espectro que cubre el trabajo aeróbico este se sub divide en varios apartados según la forma y la intensidad del trabajo: Aeróbico ligero, Aeróbico medio, potencia aeróbica máxima

**La preparación física general**, es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

**La preparación física específica**, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas,

movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

## **ACTIVIDADES LABORALES**

“Se define desempeño como “aquellas acciones o comportamientos observados en los empleados que son relevantes para los objetivos de la organización, y que pueden ser medidos en términos de las competencias de cada individuo y su nivel de contribución a la empresa. Algunos investigadores argumentan que la definición de desempeño debe ser completada con la descripción de lo que se espera de los empleados, además de una continua orientación hacia el desempeño efectivo. La Administración del desempeño, es definida como “el proceso mediante el cual la compañía asegura que el empleado trabaja alineado con las metas de la organización”, así como las prácticas a través de las cuales el trabajo es definido y revisado, las capacidades son desarrolladas y las recompensas son distribuidas en las organizaciones (Freire Aranda, 2009, pág 33)

**Las características de la evaluación de desempeño laboral**, la evaluación del desempeño no puede restringirse a un simple juicio superficial y unilateral del jefe respecto del comportamiento funcional del subordinado; es necesario descender más profundamente, localizar las causas y establecer perspectivas de común acuerdo con el evaluado. Si se debe cambiar el desempeño, el mayor interesado, el evaluado, debe no solamente tener conocimientos del cambio planeado, sino también por qué y cómo deberá hacerse si es que debe hacerse.

**Factores del desempeño laboral**, es entendido como la relación entre el trabajo realizado y los resultados obtenidos por el mismo en beneficio de la organización, no depende únicamente de quien realiza las labores y las funciones que corresponden a un determinado trabajo, sino que además está condicionado a factores externos a su persona y que corresponden al clima o ambiente dentro del cual se desenvuelve y a la estructura formal en la cual están definidas tales funciones.



**El ambiente organizacional**, o de trabajo o clima organizacional es un aspecto que puede ser percibido tanto por los miembros de la organización como por los no-miembros. Con frecuencia se considera que resulta particularmente afectado por el estilo de liderazgo vigente, por el nivel de motivación existente, por la forma como se lleva a cabo el proceso de toma de decisiones, por el tipo de comunicaciones predominante, por la manera como se fijan las metas de la organización y por el empleo que se hace de los medios de control (García Manso, 2010, pág. 68)

**La estructura organizacional**, entendemos por estructuras organizacionales como los diferentes patrones de diseño para organizar una empresa, con el fin de cumplir las metas propuestas y lograr el objetivo deseado. Para seleccionar una estructura adecuada es necesario comprender que cada empresa es diferente, y puede adoptar la estructura organizacional que más se acomode a sus prioridades y necesidades (es decir, la estructura deberá acoplarse y responder a la planeación), además “Debe reflejar la situación de la organización – por ejemplo, su edad, tamaño, tipo de sistema de producción el grado en que su entorno es complejo y dinámico, etc.

**La evaluación del desempeño laboral**, lo podemos considerar como un procedimiento estructural y sistemático para medir, evaluar e influir sobre los atributos, comportamientos y resultados relacionados con el trabajo, así como el grado de ausentismo, con el fin de descubrir en qué medida es productivo el empleado y si podrá mejorar su rendimiento futuro, que permite implantar nuevas políticas de compensación, mejora el desempeño, ayuda a tomar decisiones de ascensos o de ubicación, permite determinar si existe la necesidad de volver a capacitar, detectar errores en el diseño del puesto y ayuda a observar si existen problemas personales que afecten a la persona en el desempeño del cargo. (Freire Aranda, 2009, pág 38)

**La competencia profesional**, son exclusivas de las personas que han realizado estudios de educación superior, y se caracterizan por su alta flexibilidad y amplitud, así como por el abordaje de imprevistos y el afrontamiento de problemas de alto nivel de complejidad. Las principales

competencias profesionales se derivan fundamentalmente de los indicadores funcionales, en correspondencia con las exigencias del cargo, así la capacidad de trabajar en equipo, la creatividad, la independencia, son tan necesarias para un trabajador de funciones elementales, como para el desarrollo de actividades más complejas en las condiciones actuales.

**Los beneficios de la actividad física en lo laboral**, una de las mejores cosas que puede hacer una persona para mejorar su bienestar es llevar una vida activa. Las personas que realizan ejercicios o que incorporan la actividad física a su vida cotidiana puede lograr beneficios importantes para su salud: perder o mantener peso, aumentar la masa muscular, mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades cardiovascular, diabetes y algunos tipos de cánceres.

**La actividad física laboral**, los dos principales factores que intervienen en el estado de la salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que las patologías se desarrollen en el transcurso de los años. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se considera factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. (Freire Aranda, 2009, pág 40)

**La actividad física y estilo de vida**, la ausencia de ejercicio se va acumulando progresivamente y cada vez afecta a las edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnología de la comunicación como internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta la presente haya alternativas eficaces para combatirlo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo, el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día (OMS 2009)

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Materiales**

Los materiales que se utilizaron para el cumplimiento del primero y segundo objetivo que tiene la finalidad de realizar actividades para mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja, fueron:

- Papel boom A 4 para la impresión del cuestionario, apoyados siempre con el proyecto.
- Computadora Pentium 4 para procesar la información, CD para guardar las tabulaciones.
- lápices y borradores.
- Cuaderno para el trabajo de campo.
- Registro de la entrevista y test físicos a los operadores del SIMERT Loja, ciudadanos en los senderos de la ciudad de Loja, para luego tabular los datos en forma cuanti y cualitativa representados en gráficos y cuadros de frecuencias.

Para el cumplimiento del objetivo dos, que se refiere a diagnosticar si las actividades físicas, permitieron mejorar la condición física en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja, de igual forma se utilizó:

- Cuaderno de trabajo, lo que hace necesaria la utilización del método hipotético deductivo para determinar el nivel de incidencia, así como el método descriptivo para el análisis y descripción de las actividades realizadas en todo el trabajo de campo.

Para la realización del programa de actividades físicas la propuesta de actividades físicas, se acudió al uso del método analítico y descriptivo:

- Conos, cronómetro, flexómetro, para la ejecución de los ejercicios específicos, con lo que cumplió con el tercer objetivo el mismo que está orientado a proponer un programa de actividades físicas y recreativas

que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja.

## **Métodos.**

El presente trabajo de investigación se utilizó el método analítico sintético, inductivo deductivo y el hipotético deductivo, debido a que se enfoca desde la teoría científica aplicable en el campo de la actividad física

**Analítico sintético.-** Por medio del análisis se estudió los hechos o fenómenos separando sus elementos constitutivos para determinar su importancia, la relación entre ellos, como están organizados y cómo funcionaron estos elementos reuniendo las partes que se separan en el análisis para llegar al todo.

**Inductivo deductivo.-** La inducción fue un procedimiento mediante el cual se logró inferir cierta propiedad o relación a partir de los hechos particulares, es decir, permitió el tránsito de lo particular a lo general. Su complemento es el procedimiento deductivo, mediante el cual se determinó desde sus particularidades a sus generalizaciones

**Hipotético deductivo.-** El método deductivo posibilitó el surgimiento de nuevos conocimientos, a partir de conocimientos establecidos que progresivamente fueron sometidos a deducciones, en especial este método permitió verificar cada una de las hipótesis de trabajo.

## **Población y muestra.**

La población para el presente estudio estuvo conformado por todos los funcionario del SIMERT, del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja, la misma que hasta la actualidad corresponden a 3 directivos y 50 operadores; por lo limitado de la población no se aplicó muestra alguna; por consiguiente se trabajó con la totalidad de ellos que corresponden a 53 participantes.

### **Instrumentos:**

El análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de la aplicación de los instrumentos empleados a los operadores y directivos del SIMERT, son:

a) Encuesta dirigido a los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja; instrumentos que se aplicaron en el mes de junio del 2013, estuvo estructurado por doce ítems, se presentan en las tablas del 1 a la 12.

b) Encuesta dirigida a los 3 directivos del SIMERT de la ciudad de Loja, con la que se recabó información sobre la organización y preparación que se desarrolla para la formación de los operadores de esta institución, instrumento que se los aplicó la primera semana del mes de julio del 2013, el mismo que se lo desarrolla de la tabla 13 a la 23.

c). Test Físico se lo aplicó a los operadores del SIMERT de entrada (la segunda semana del mes de junio 2013) y de salida (la tercera semana del mes de septiembre 2013) lo que permitió valorar los resultados obtenidos a través de la Propuesta de Actividades Físicas y Bailo terapia desarrolladas, los indicadores del test físico se caracterizaron por los siguientes: test de abdominales un minuto; flexiones de codo en posición de plancha un minuto; carrera 50 metros velocidad y 2.400 metros de resistencia aeróbica, esta información corresponden desde la tabla 24 a la 27.

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA A LOS OPERADORES DEL SIMERT - LOJA

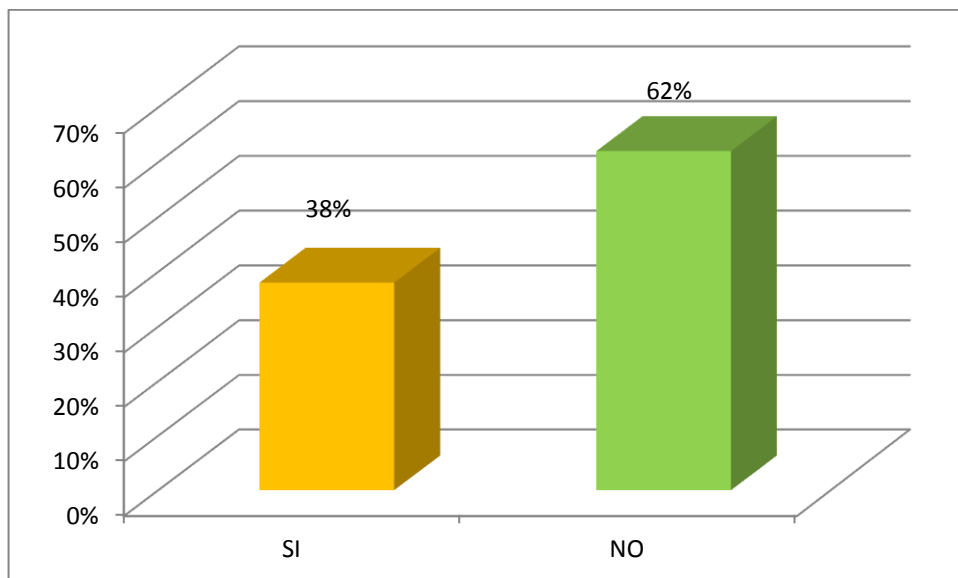
Tabla N°1

#### VALORARON DE LA CONDICIÓN FÍSICA

| ALTERNATIVAS | f  | %   |
|--------------|----|-----|
| SI           | 19 | 38  |
| NO           | 31 | 62  |
| TOTAL        | 50 | 100 |

*Fuente:* Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** De acuerdo a los resultados, 19 operadores del SIMERT encuestados, que corresponden al 38%, señalaron que para el ingreso a esta institución si le valoraron su condición física, a diferencia de 31% de los encuestados que significan el 62% que señalaron en forma negativa. Esta información permite deducir que, para el ingreso al SIMERT no se les valora sus capacidades físicas condicionales ni coordinativas, aspectos que son importantes para mejorar el desempeño laboral y calidad de vida e estos funcionarios.

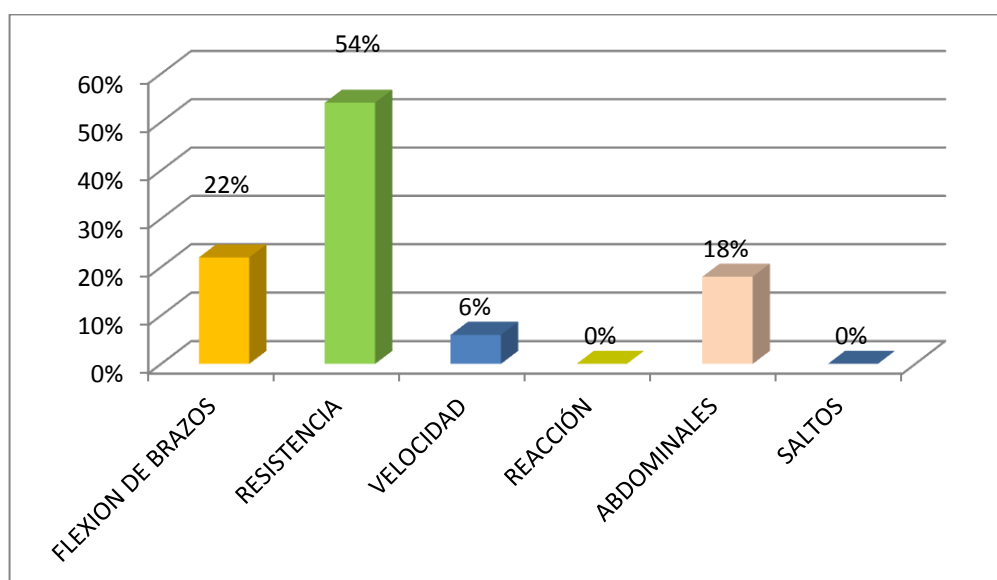
**Tabla N°2**

**TIPOS DE PRUEBAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| FLEXION DE BRAZOS   | 11       | 22       |
| RESISTENCIA         | 27       | 54       |
| VELOCIDAD           | 3        | 6        |
| REACCIÓN            | 0        | 0        |
| ABDOMINALES         | 9        | 18       |
| SALTOS              | 0        | 0        |
| TOTAL               | 50       | 100      |

*Fuente:* Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** del total de los encuestados, 11 que representan el 22% señalaron que el tipo de prueba que se registró para su ingreso a esta institución es la flexión de brazos; 27 operadores que significan el 54% respondieron la alternativa resistencia; velocidad indicaron 3 que significa un 6%, a diferencia de 9 encuestados que corresponden al 18% señalaron abdominales; saltos y reacción no tuvieron respuesta alguna. Esta información permite deducir que son pocas las capacidades físicas que se vienen cumpliendo para el ingreso a esta institución, por ello es necesario una plan de actividad física que permita mejorar el desempeño laboral de los personeros del SIMERT de Loja.

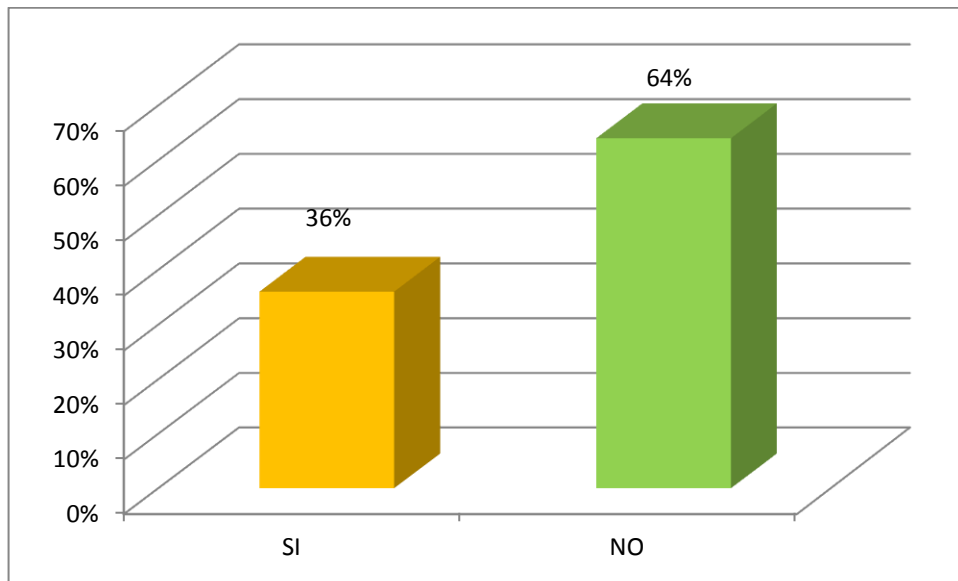
**Tabla N°3**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 18       | 36       |
| NO                  | 32       | 64       |
| TOTALE              | 50       | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** del total de los encuestados, 8 de ellos que representan al 36% indicaron que las actividades físicas que viene realizando en la actualidad, si le ayuda a mejorar su condición física, a diferencia de 32% de los encuestados que opinaron en forma negativa. De acuerdo a estos resultados se evidencia que a la falta de un plan de preparación física, los operadores del SIMERT no están en buenas condiciones físicas que les permita mejorar su calidad de vida y desempeño laboral.



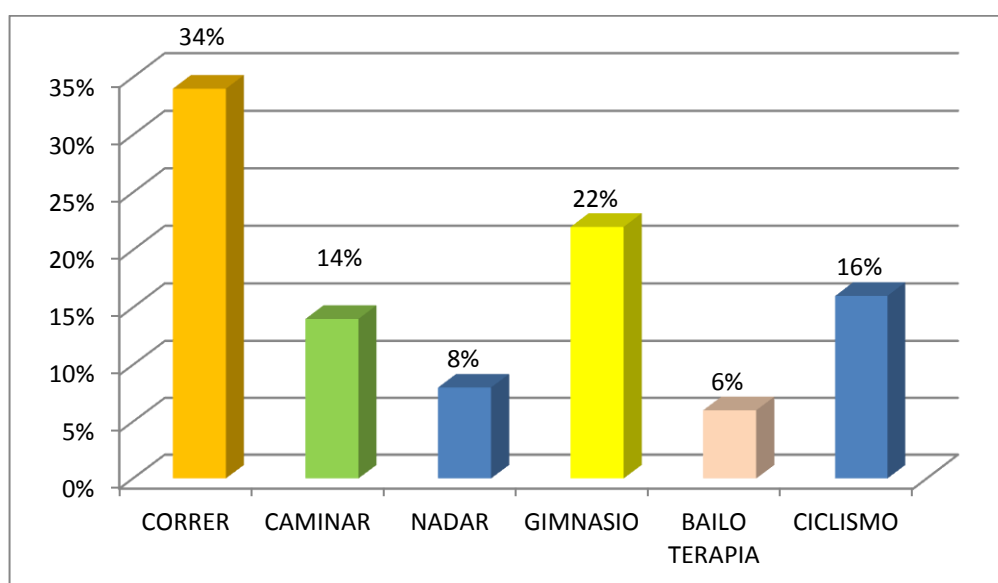
**Tabla N°4**

**TIPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| CORRER              | 17       | 34       |
| CAMINAR             | 7        | 14       |
| NADAR               | 4        | 8        |
| GIMNASIO            | 11       | 22       |
| BAILO TERAPIA       | 3        | 6        |
| CICLISMO            | 8        | 16       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** Cuando se interrogó sobre qué tipo de actividades físicas – recreativas vienen realizando, 17 de ellos que son el 34% indicaron la opción de correr; 7 encuestados que corresponden al 14% realizan la actividad de caminar; nadar 4 que representan un 8%; 11 funcionarios que significan el 22% acuden a los gimnasios; finalmente 8 de los investigados que corresponden al 16% practican el ciclismo. De acuerdo a los resultados se determina que esporádicas las actividades físicas que vienen cumpliendo fuera de sus labores, éstas son correr y asistir al gimnasio, por lo tanto, es indispensable un plan de preparación física para que los operadores del SIMERT mejoren su condición física.

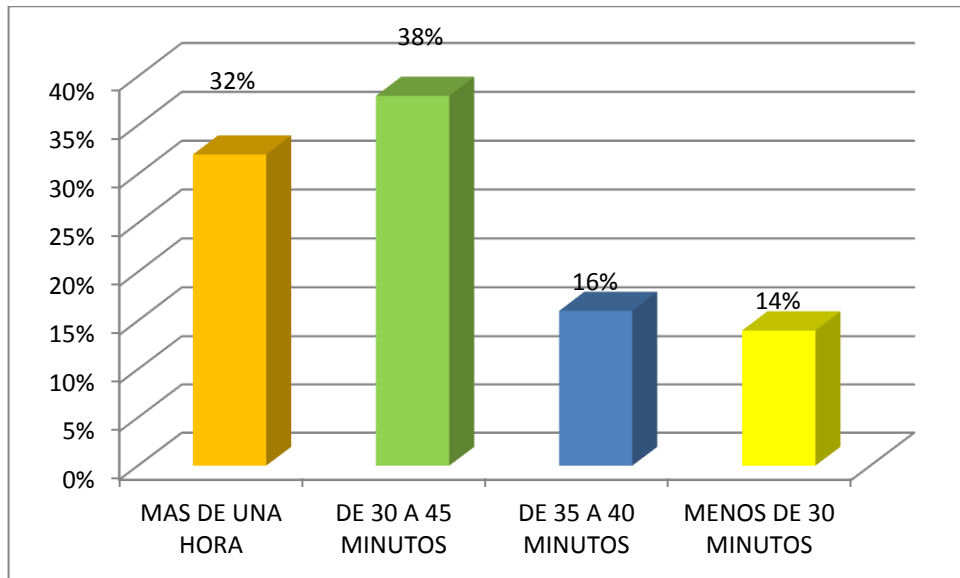
**Tabla N°5**

**TIEMPO DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| MAS DE UNA HORA     | 16       | 32       |
| DE 30 A 45 MINUTOS  | 19       | 38       |
| DE 35 A 40 MINUTOS  | 8        | 16       |
| MENOS DE 30 MINUTOS | 7        | 14       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

*Fuente:* Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** Se observa que 16 encuestados que corresponden al 32% señalaron que el tiempo de duración de las actividades físicas es más de una hora; 19 de ellos que son el 38% lo realiza entre 30 a 45 minutos; 8 encuestados que corresponden al 16% señalaron de 35 a 40 minutos; a diferencia de 7 investigados que respondieron menos de 30 minutos. Esta información permite deducir que los operadores del SIMERT de Loja, no tienen un plan de preparación física que mejore sus capacidades individuales, lo cual incidirá en su desempeño psicológico, funcional, anatómico y físico de los investigados.

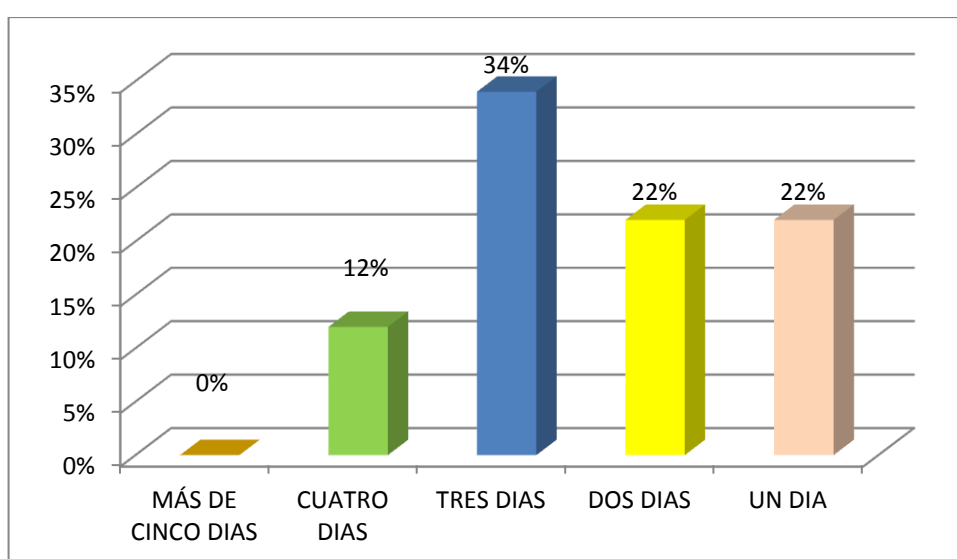
**Tabla N°6**

**DÍAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| MÁS DE CINCO DIAS   | 0        | 0        |
| CUATRO DIAS         | 6        | 12       |
| TRES DIAS           | 17       | 34       |
| DOS DIAS            | 11       | 22       |
| UN DIA              | 11       | 22       |
| NO REALIZA          | 5        | 10       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

*Fuente:* Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** De los 6 investigados que corresponden al 12%, opinaron que realizan cuatro días a la semana actividades físicas, a diferencia de 17 encuestados que significan el 34% realizan en tres días a la semana; lo hacen en dos días a la semana 11 investigados lo que son el 22%, otro 11 que corresponden al 22% lo hacen en un día a la semana, la opción no realizan actividades físicas fu mencionada por 5 sujetos que significan el 10%, más de cinco días no tuvo respuesta alguna. Esta información permite deducir que en esta institución de control de tránsito de la ciudad de Loja, hace falta un plan de preparación física organizado a través de un trabajo consolidado de mejora de las capacidades físicas condicionales y coordinativas, lo cual mejorará el desempleo laboral de estos funcionarios municipales.

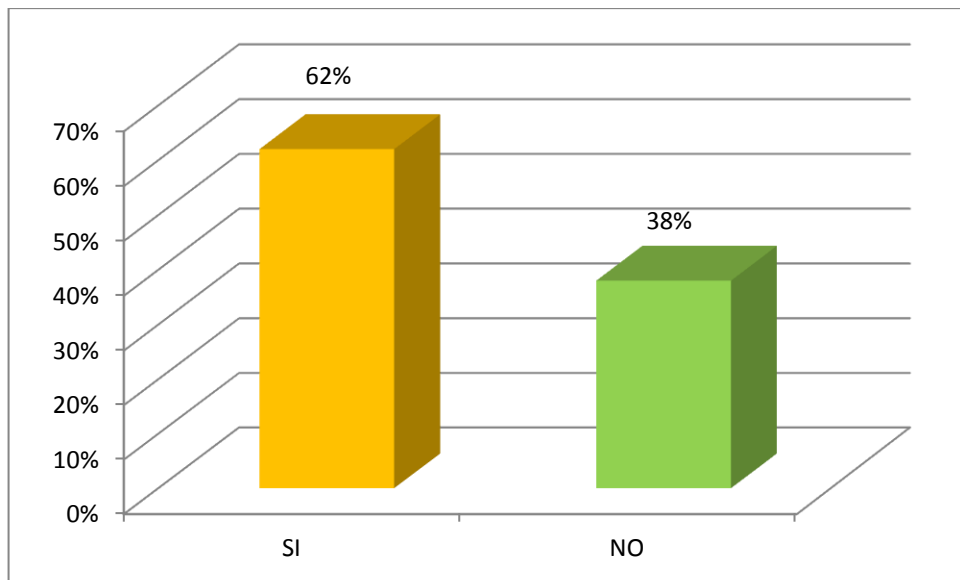
**Tabla N°7**

**LE MOTIVA MEJORAR SU CONDICIÓN FÍSICA**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 31       | 62       |
| NO                  | 19       | 38       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** Cuando se interrogó a los operadores del SIMERT, si les motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia, 31 de ellos que significan el 62% respondieron que sí; 19 de los investigados que son el 38% señalaron la alternativa negativa. Se evidencia que el personal investigado si tienen interés y motivación para mejorar su condición física a través de la bailo terapia; por ello en la propuesta que se cumplirá se tomará en cuenta estas físicas expresivas.

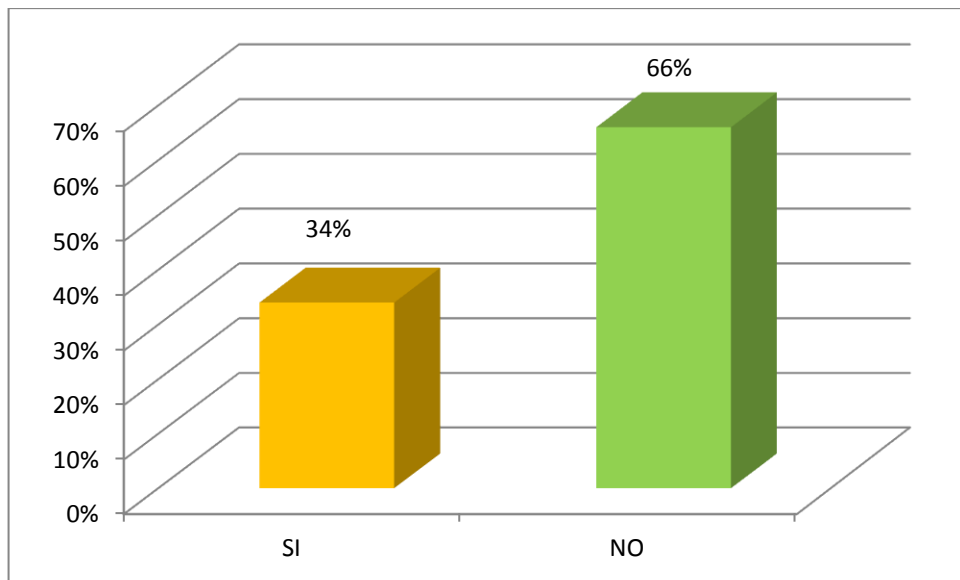
**Tabla N°8**

**LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 17       | 34       |
| NO                  | 33       | 66       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

*Fuente:* Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** los resultados de la tabla que antecede, demuestra que 17 investigados que corresponden al 34% indicaron que las capacidades físicas que viene desarrollando, si le ayudan a mejorar su desempeño laboral, a diferencia de 33 de los encuestados que son el 66% que respondieron en forma negativa. Esta información permite concluir que, a criterio de los investigados, las actividades que vienen realizando en forma personal, sin ninguna planificación no les ayuda a mejorar su desempeño laboral; por lo tanto es importante un plan de intervención para solucionar esta problemática en los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.

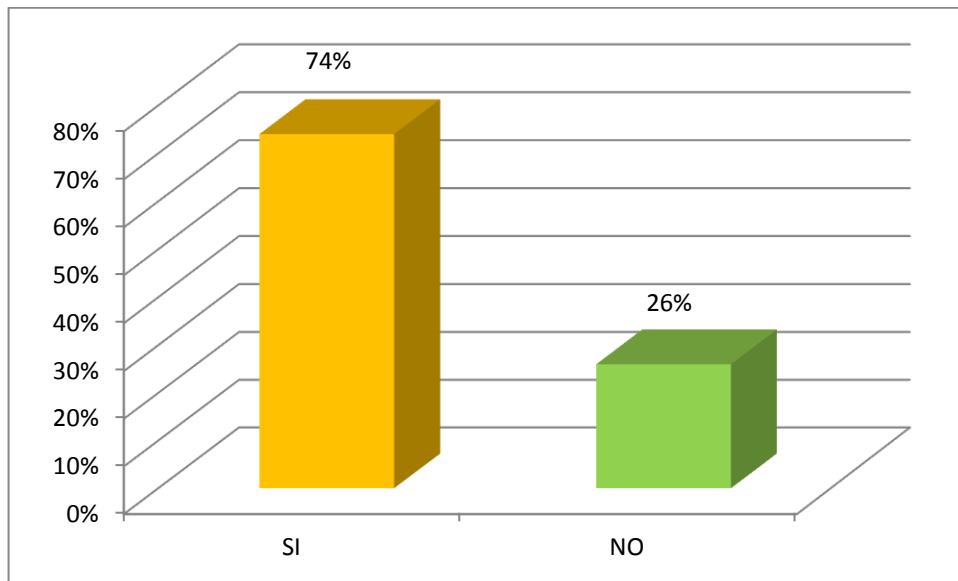
**Tabla N°9**

**UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 37       | 74       |
| NO                  | 13       | 26       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** De acuerdo a los datos que anteceden, 37 de los encuestados que significan el 74% manifiestan que, un plan de actividades físicas, si mejora las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad; a diferencia de 13 de los encuesta dos que representan al 26% respondieron en forma negativa. Resultados que reafirma y justifica la propuesta de un plan de actividades físicas dinámicas y motivadoras que le permitan a los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja mejorar sus capacidades condicionales, coordinativas y su movilidad.

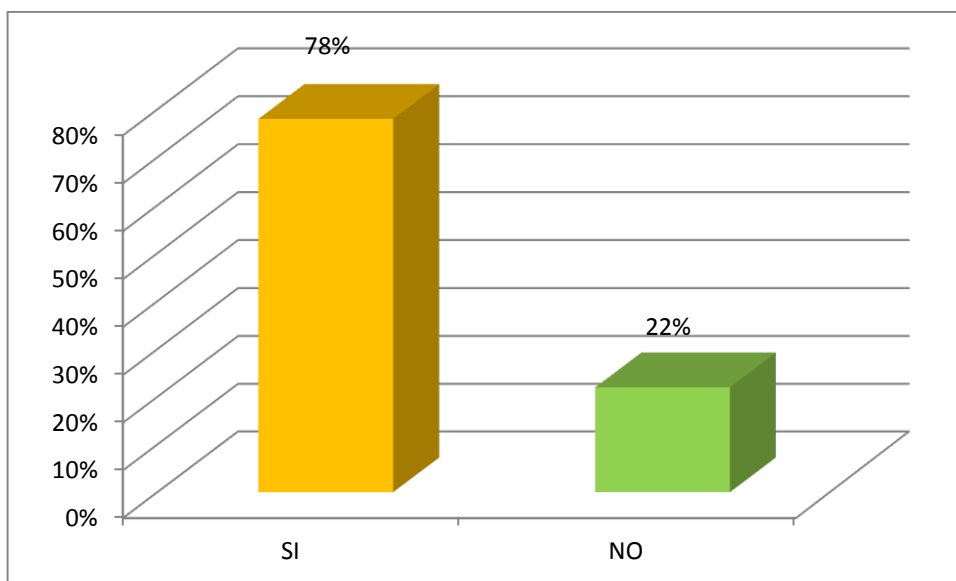
**Tabla N°10**

**LAS ACTIVIDADES FÍSICAS Y DESEMPEÑO LABORAL**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 39       | 78       |
| NO                  | 11       | 22       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

*Fuente: Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja*

*Autora. Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014*



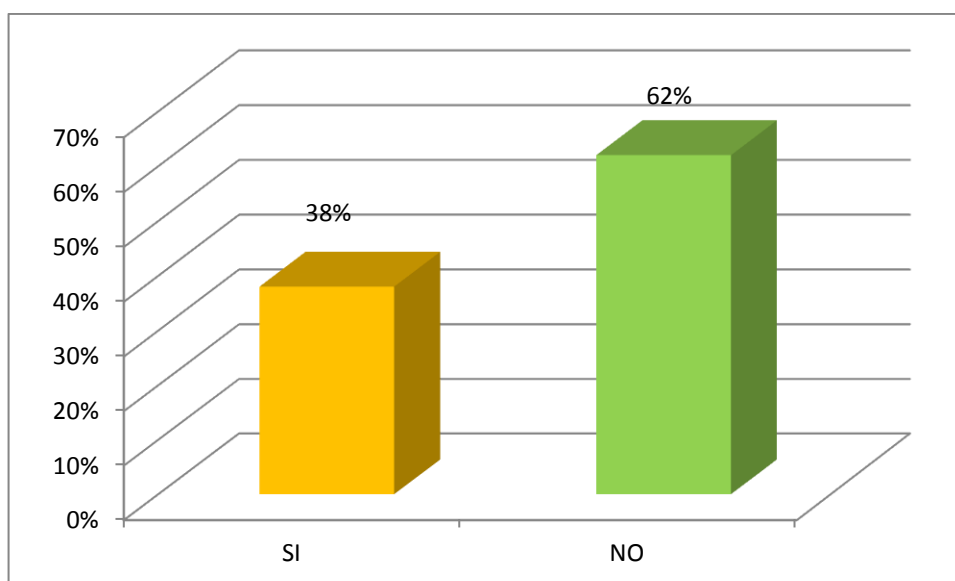
**INTERPRETACION:** De acuerdo a la información que antecede, 39 de los encuestados que significan el 78% opinaron que las actividades físicas cumplidas si permite mejorar el desempeño laboral; a diferencia de 11 de los investigados que corresponden al 22% que manifestaron en forma negativa. Reafirma el hecho que de las pocas actividades físicas que se viene orientando y desarrollando si mejora la condición física y el desempeño laboral de los operadores del SIMERT investigados

**Tabla N°11**

**REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FISICA**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 19       | 38       |
| NO                  | 31       | 62       |
| TOTAL               | 50       | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja  
**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** Del total de los investigados, 19 de ellos que corresponden al 38% señalaron que si realizan alguna actividad de bailo terapia; a diferencia de 31 investigados que corresponden al 62% que respondieron que no. De acuerdo a esta información se deduce que se debe incluir en el programa de preparación física actividades de bailo terapia que mejoren la condición física y el desempeño laboral, es importante señalar que esta actividades físicas expresivas son motivadoras y de interés de los investigados.



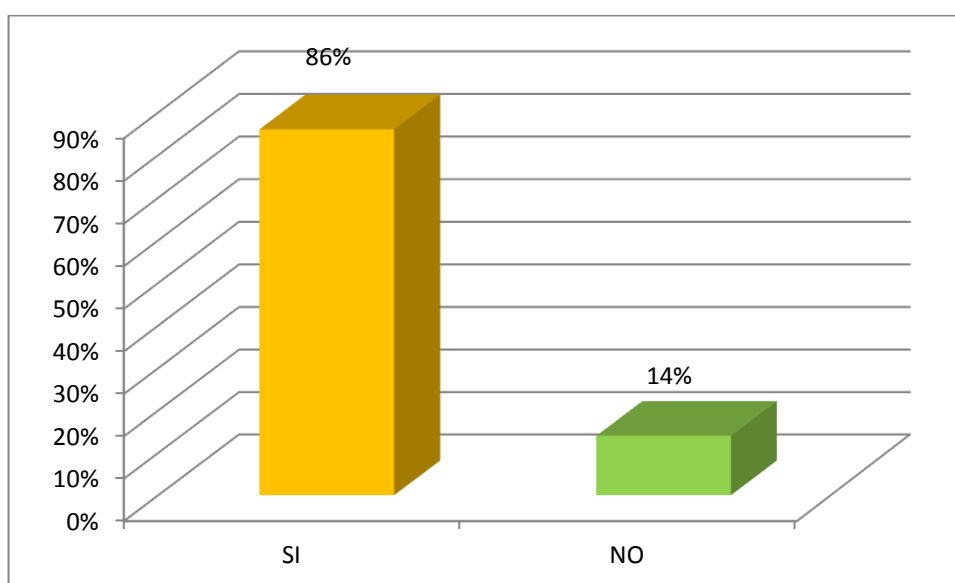
**Tabla N°12**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b>  | <b>%</b>   |
|---------------------|-----------|------------|
| SI                  | 43        | 86         |
| NO                  | 7         | 14         |
| <b>TOTAL</b>        | <b>50</b> | <b>100</b> |

**Fuente:** Encuesta a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION:** Cuando se interrogó a los operadores del SIMERT de Loja, si la aplicación de un plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia mejorará su condición física y desempeño laboral, 43 de ellos que significan el 86% indicaron que sí; a diferencia de 7 de los investigados que respondieron que no. Estos resultados permiten concluir que la aplicación de un programa físico a través de la bailo terapia de bajo o alto impacto si mejora la condición física de los operadores del SIMERT de Loja.

## ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS DEL SIMERT - LOJA

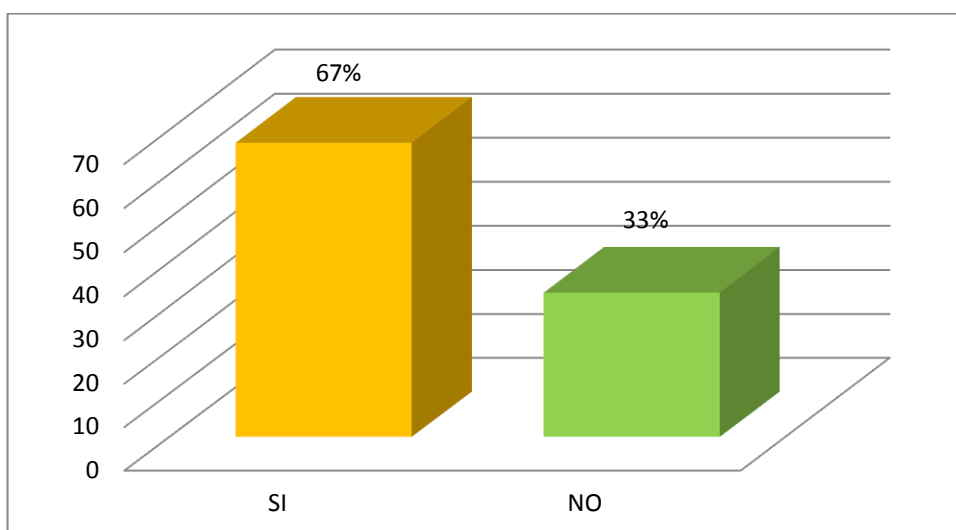
Tabla N°13

### VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

| ALTERNATIVAS | f | %   |
|--------------|---|-----|
| SI           | 2 | 67  |
| NO           | 1 | 33  |
| TOTAL        | 3 | 100 |

*Fuente:* Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** del total de los directivos encuestados, el 67% opinaron que para el ingreso a la institución si le valoraron la condición física; a diferencia del 33% que manifestaron en forma negativa. Esta información permite deducir que, a criterio de los directivos, si se realizó la valoración física que constituye un conjunto de procedimientos de verificar la condición física de los aspirantes del SIMERT de la ciudad de Loja investigados.

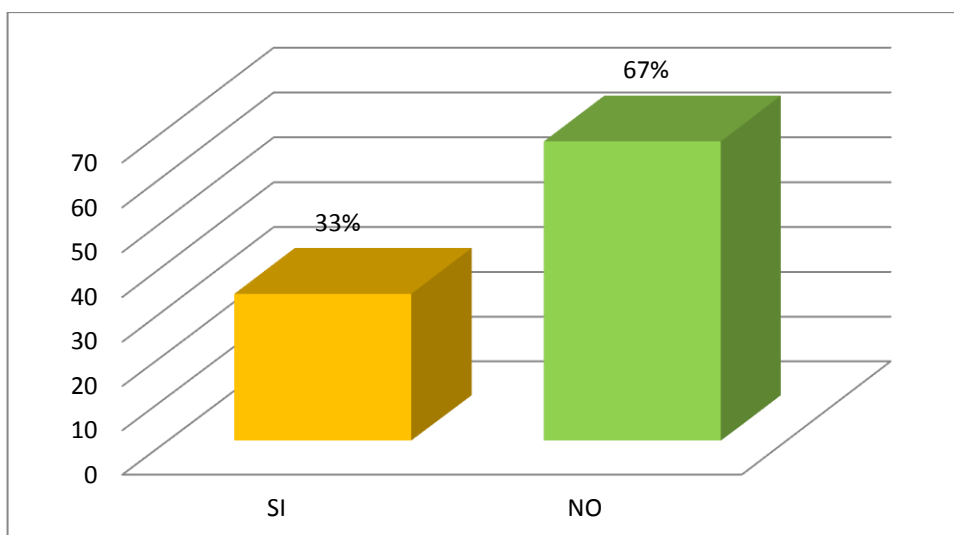
**Tabla N°14**

**TIPOS DE PRUEBAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| FLEXIÓN DE BRAZOS   | 2        | 67       |
| RESISTENCIA         | 3        | 100      |
| VELOCIDAD           | 3        | 100      |
| REACCIÓN            | 0        | 0        |
| ABDOMINALES         | 2        | 67       |
| SALTOS              | 0        | 0%       |

*Fuente: Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja*

*Autora. Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014*



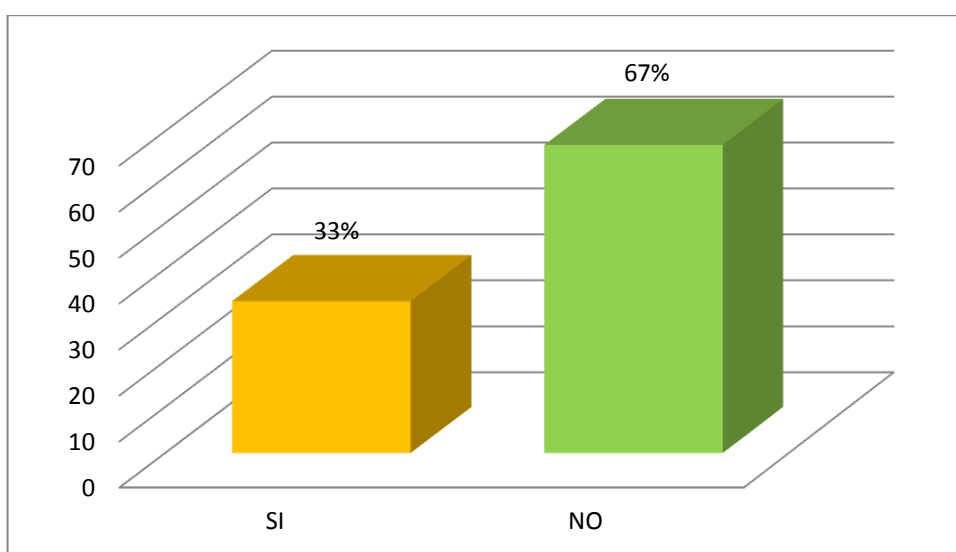
**INTERPRETACION.-** Del total de los encuestados, el 100% de ellos opinaron que los tipos de prueba que fueron evaluados para su ingreso a esta institución de los aspirantes al SIMNERT fueron la resistencia y velocidad, se confirma que el 33% opinaron en el ítem anterior en forma negativa. Se deduce que las pruebas de valoración que se realizaron fueron de capacidades condicionales como son la resistencia que es la capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible, en cambio la velocidad que es una capacidad física básica o híbrida que forma parte del rendimiento deportivo, estando presente en la mayoría de las manifestaciones de la actividad física.

**Tabla N°15**

**ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 1        | 33       |
| NO                  | 2        | 67       |
| TOTAL               | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja  
**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Del total de los directivos encuestados, el 33% de ellos indicaron que las actividades físicas que vienen realizando en la actualidad los operadores del SIMERT, si le ayudan a mejorar la condición física; a diferencia del 67% que respondieron en forma negativa. Esta información determina que a criterio de más de la mitad de los directivos las actividades físicas que vienen realizando en la actualidad los operadores de esta institución investigada no están mejorando su condición física, ya que esta capacidad es el estado de la capacidad de rendimiento psico-física de una persona o animal en un momento dado. Se manifiesta como capacidad de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, etc.

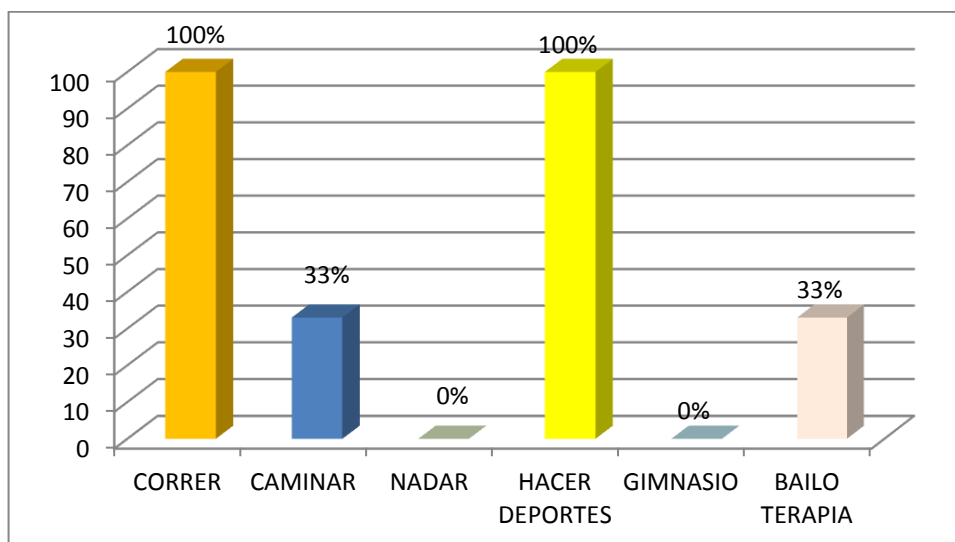
**Tabla N°16**

**TIPO DE ACTIVIDADES**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| CORRER              | 3        | 100      |
| CAMINAR             | 1        | 33       |
| NADAR               | 0        | 0        |
| HACER DEPORTES      | 3        | 100      |
| GIMNASIO            | 0        | 0        |
| BAILO TERAPIA       | 1        | 33       |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** De acuerdo a la pregunta de opción múltiple; el 100% de los directivos del SIMERT investigados indicaron que el tipo de actividades físicas – recreativas que vienen realizando los investigados; son el correr y hacer deportes; un 33% también indicaron el caminar y bailo terapia, las alternativas nadar y acudir al gimnasio no tuvieron respuesta alguna. Se concluye que son limitadas las actividades físicas que vienen cumpliendo los operadores del SIMERT para optimizar su condición física que les permite mejorar su desempeño laboral.

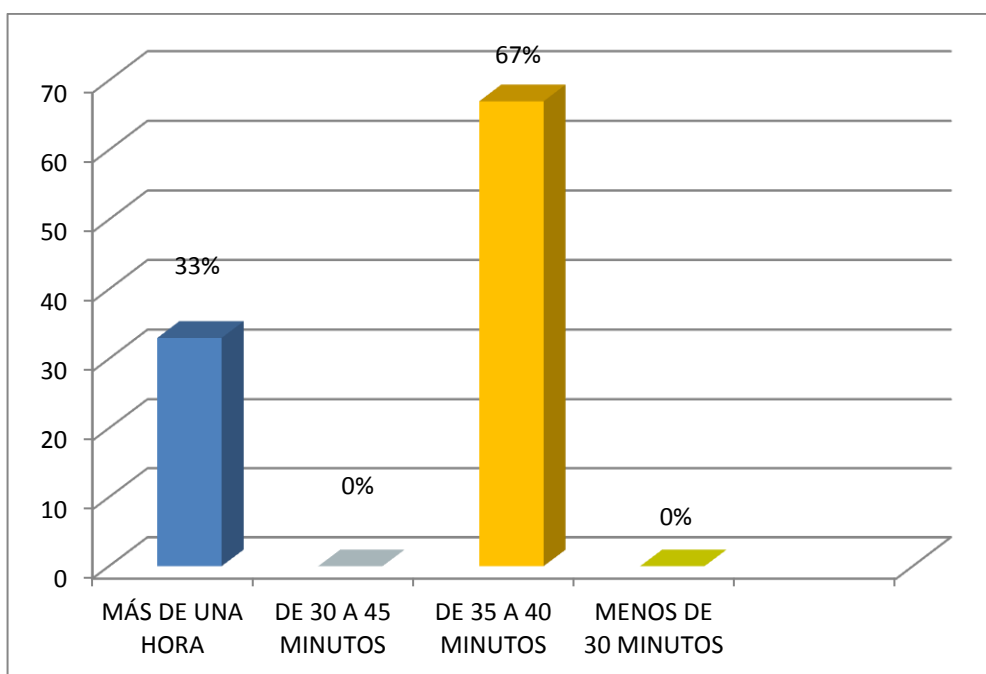
**Tabla N°17**

**TIEMPO DE DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| MÁS DE UNA HORA     | 1        | 33       |
| DE 30 A 45 MINUTOS  | 0        | 0        |
| DE 35 A 40 MINUTOS  | 2        | 67       |
| MENOS DE 30 MINUTOS | 0        | 0        |
| TOTAL:              | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** De acuerdo a las preguntas realizadas a los directivos, el 33% indicaron que realizan actividades físicas más de una hora; a diferencia del 67% que los hacen entre 35 a 40 minutos. Esta información puede deducir que el tiempo no está siendo utilizado en una forma organizada y planificada para cada sesión de preparación física, por ello se hace necesario realizar una propuesta alternativa para mejorar la condición física de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.

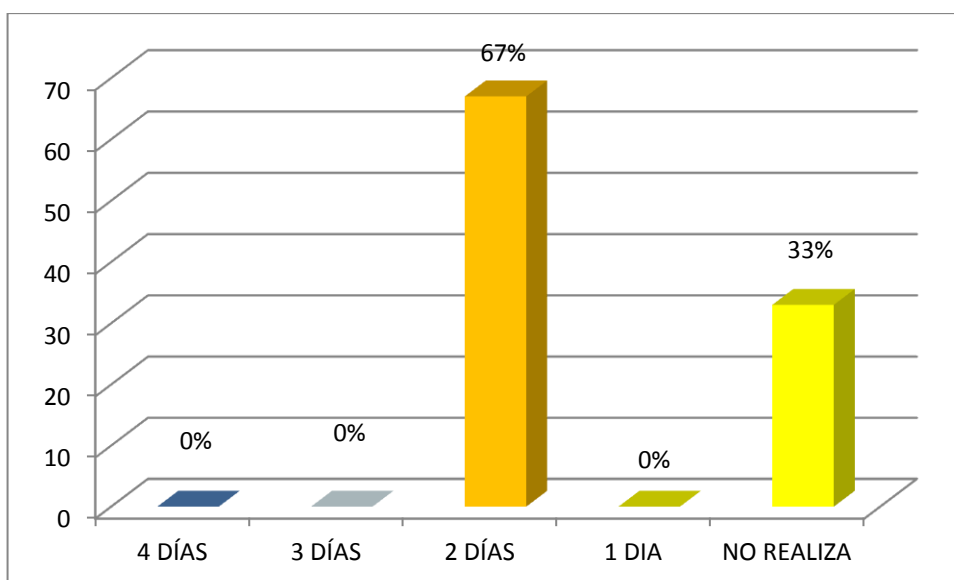
**Tabla N°18**

**DÍAS A LA SEMANA DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| MENOS DE 5 DÍAS     | 0        | 0        |
| 4 DÍAS              | 0        | 0        |
| 3 DÍAS              | 0        | 0        |
| 2 DÍAS              | 2        | 67       |
| 1 DIA               | 0        | 0        |
| NO REALIZA          | 1        | 33       |
| TOTAL:              | 3        | 100%     |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Del total de los encuestados, el 67% indicaron que los días a la semana que realizan actividades físicas los operadores del SIMERT son dos días; a diferencia del 33% que respondieron que no realizan actividades físicas durante la semana; corroborando en hecho que las alternativas menos de 5 días, 4 días, 3 días y un día no tuvieron respuesta alguna. Esta información permite deducir que los días a la semana que vienen utilizando para su preparación física los operadores del SIMERT no son suficientes para mejorar su condición física.

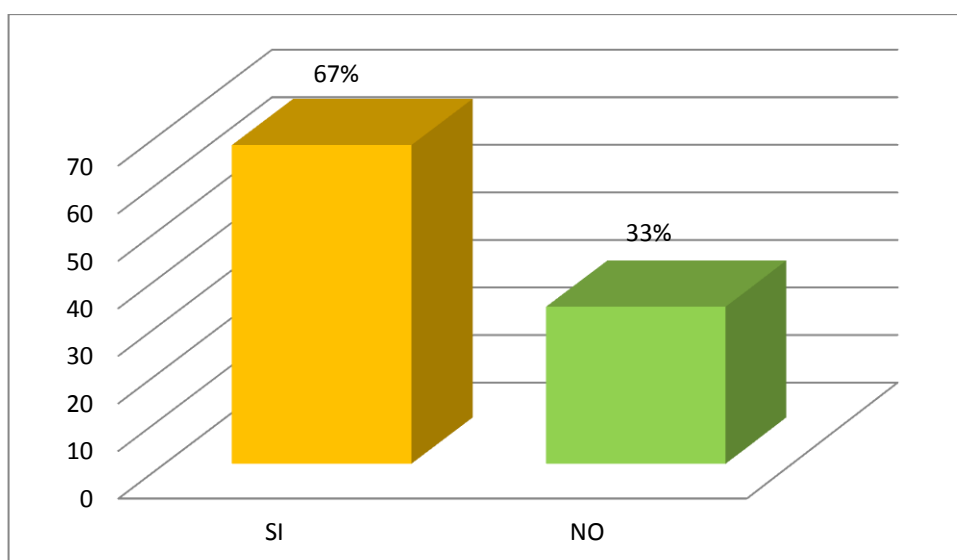
**Tabla N°19**

**CONDICIÓN FÍSICA**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 2        | 67       |
| NO                  | 1        | 33       |
| TOTAL               | 3        | 100      |

*Fuente: Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja*

*Autora. Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014*



**INTERPRETACION.-** Del total de los encuestados, el 67% opinaron que a los operadores del SIMERT si les motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia; a diferencia del 33% de ellos que mencionaron en forma negativa. Esta información permite deducir que las actividades de bailo terapia donde se combina la exigencia física y la autodisciplina de los aerobics, agregando la música de moda y el baile. Desde salsa, merengue, reggaetón hasta música disco y romántica.

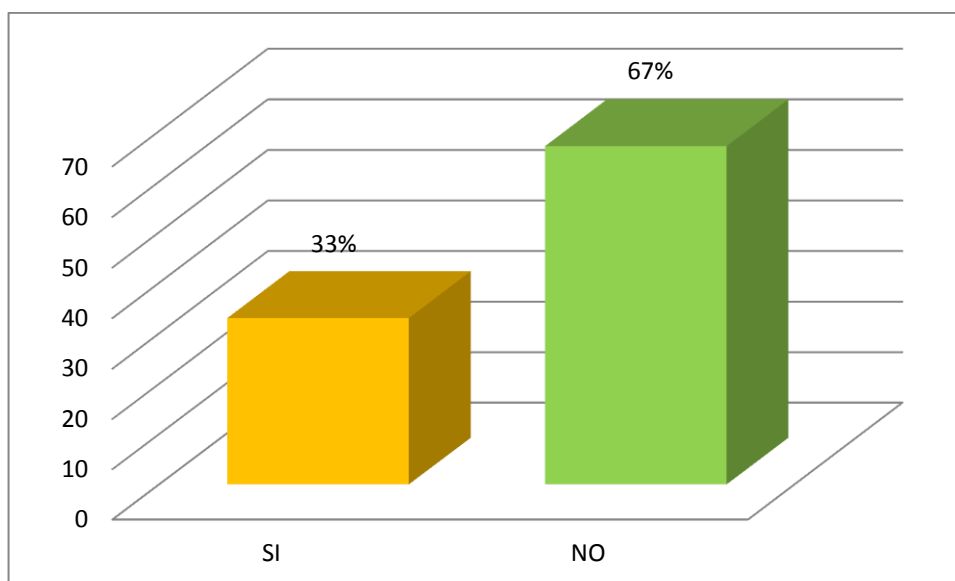


**Tabla N°20**

**CAPACIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 1        | 33       |
| NO                  | 2        | 67       |
| TOTAL               | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja  
**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Del total de los encuestados, el 33% indicaron que las capacidades físicas que vienen desarrollando los operadores del SIMERT, si le ayudan a mejorar su desempeño laboral; a diferencia del 67% que respondieron en forma negativa. Con esta información se determina que hace falta un programa de preparación física que esté orientado a mejorar el desempeño laboral de los operadores del SIMERT a través de actividades físicas – deportivas y recreativas.

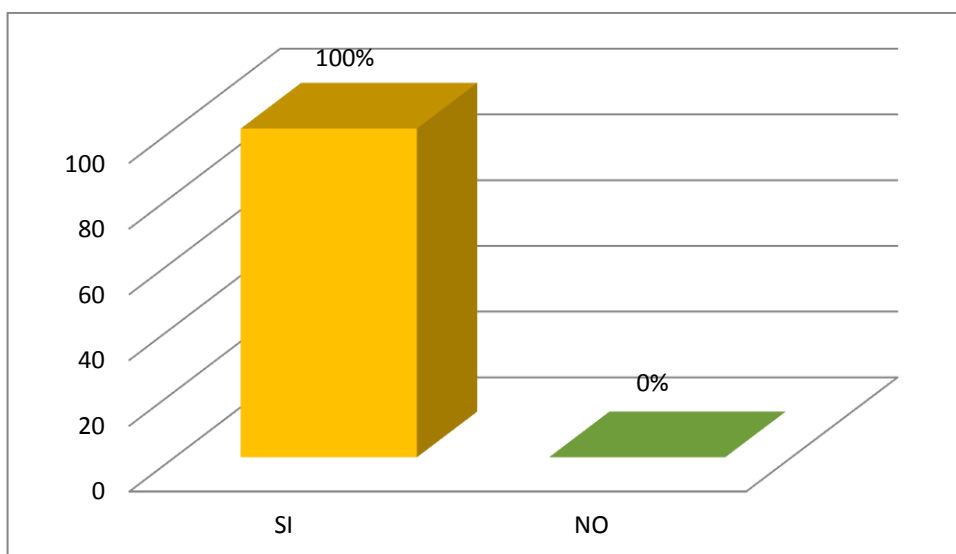
**Tabla N°21**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 3        | 100      |
| NO                  | 0        | 0        |
| TOTAL               | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



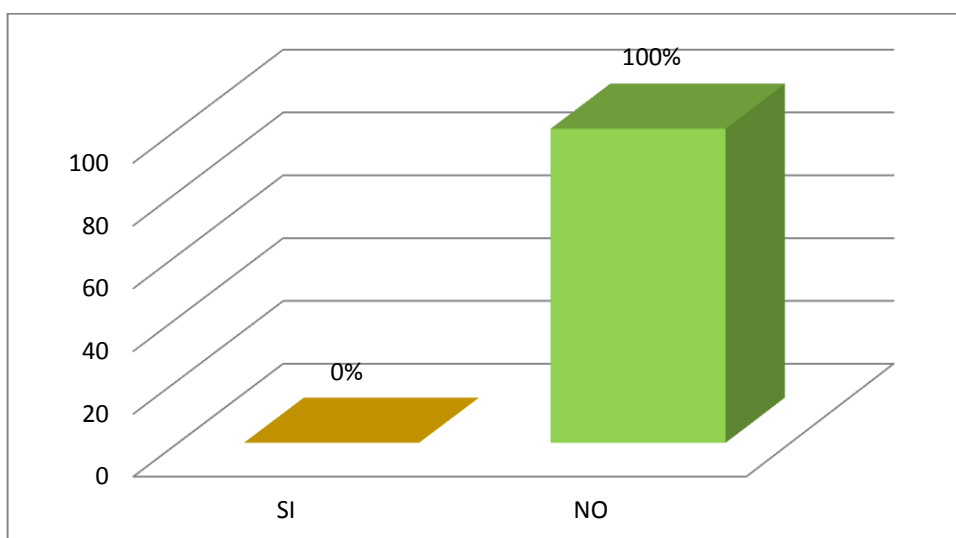
**INTERPRETACION.-** El 100% de los directivos encuestados manifestaron que un plan de actividades físicas, si mejorará las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad de los operadores del SIMERT. Esta información permite confirmar que se hace necesario realizar una propuesta alternativa de actividades físicas para mejorar las capacidades físicas de los operadores del SIMERT, ya que esto mejorará su desempeño laboral que es el nivel de ejecución alcanzado por el trabajador en el logro de las metas dentro de la organización en un tiempo determinado.

**Tabla N°22**

**REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 0        | 0        |
| NO                  | 3        | 100      |
| TOTAL               | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja  
**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Del total de los encuestados, el 100% opinaron que los operadores del SIMERT no realizan actividades de baile terapia. Eso implica que es importante realizar este tipo de movimientos lo que será un medio de desarrollar y fortalecer las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los investigados; se suma el hecho que esta actividad se realizan y nos brindan una serie de movimientos dinámicos y coordinados, comenzando desde la cabeza hasta los pies, hacen que los músculos tomen fuerza, aumentando el tono muscular y la resistencia aerobia .Permiten aumentar la intensidad y elevar las pulsaciones.

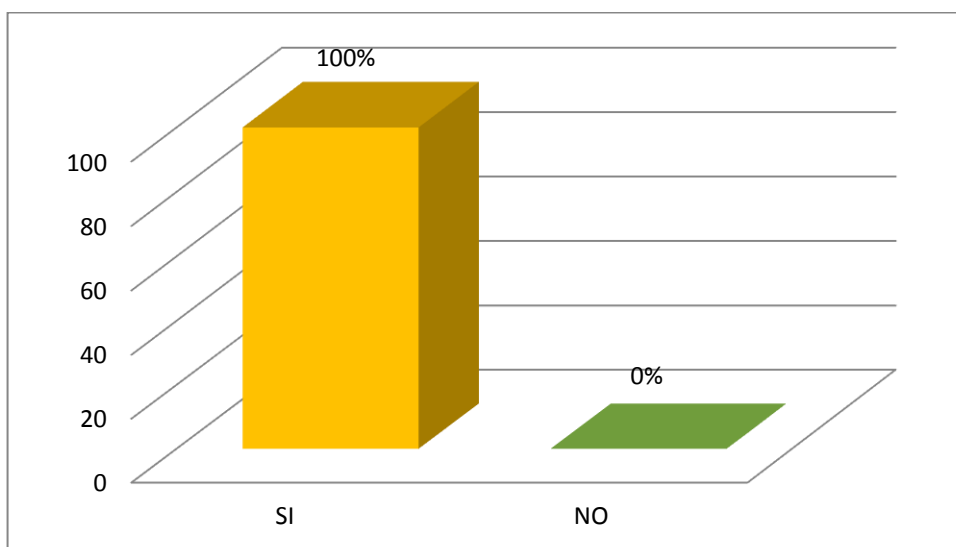
**Tabla N°23**

**PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

| <b>ALTERNATIVAS</b> | <b>f</b> | <b>%</b> |
|---------------------|----------|----------|
| SI                  | 3        | 100      |
| NO                  | 0        | 0        |
| TOTAL               | 3        | 100      |

**Fuente:** Encuesta a los Directivos del SIMER. GAD. Loja

**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Del total de los directivos encuestados, el 100% de ellos indicaron que la aplicación de un plan de actividades físicas, si mejorará la condición física y desempeño laboral de los operadores del SIMERT. Con esta información se confirma que se hace necesaria la puesta en marcha de una propuesta de actividades físicas que permitan mejorar la condición física y que tenga el objetivo de fortalecer el desempeño laboral de los operadores del SIMNERT de la ciudad de Loja; al realizar una programación física es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los sectores poblacionales hacia los que vamos a dirigir estos servicios, toda vez, que a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las actividades.

## RESULTADOS DEL TEST FÍSICO DE ENTRADA Y SALIDA

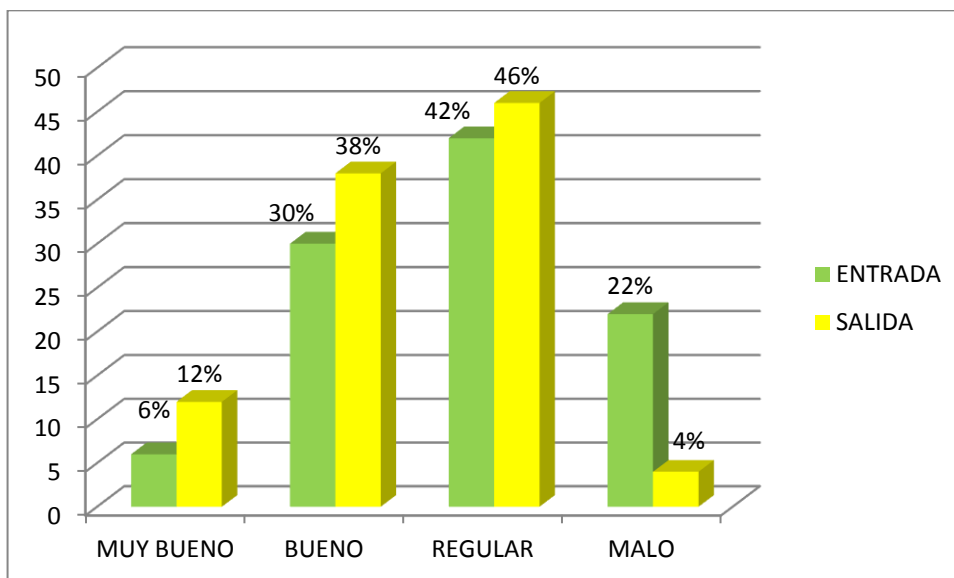
Tabla N°24

### TETS 1: ABDOMINALES UN MINUTO

| VALORACIÓN | ENTRADA |     | SALIDA |     |
|------------|---------|-----|--------|-----|
|            | f       | %   | f      | %   |
| MUY BUENO  | 3       | 6   | 6      | 12  |
| BUENO      | 15      | 30  | 19     | 38  |
| REGULAR    | 21      | 42  | 23     | 46  |
| MALO       | 11      | 22  | 2      | 4   |
| TOTAL      | 50      | 100 | 50     | 100 |

**Fuente:** Test aplicado a los operadores del SIMER. GAD. Loja

**Autora.** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** El test consiste, desde la posición inicial: El evaluado (a) se coloca en cubito dorsal (tendido boca arriba) con apoyo en la espalda y en las extremidades inferiores dobladas, los brazos cruzados delante del pecho con las manos a la altura de los hombros. A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera hasta completar un minuto. Cuyos varemos son: 60 y más Muy Bueno (5 puntos); 55 Bueno (4 puntos); 50 Regular (3 puntos) y

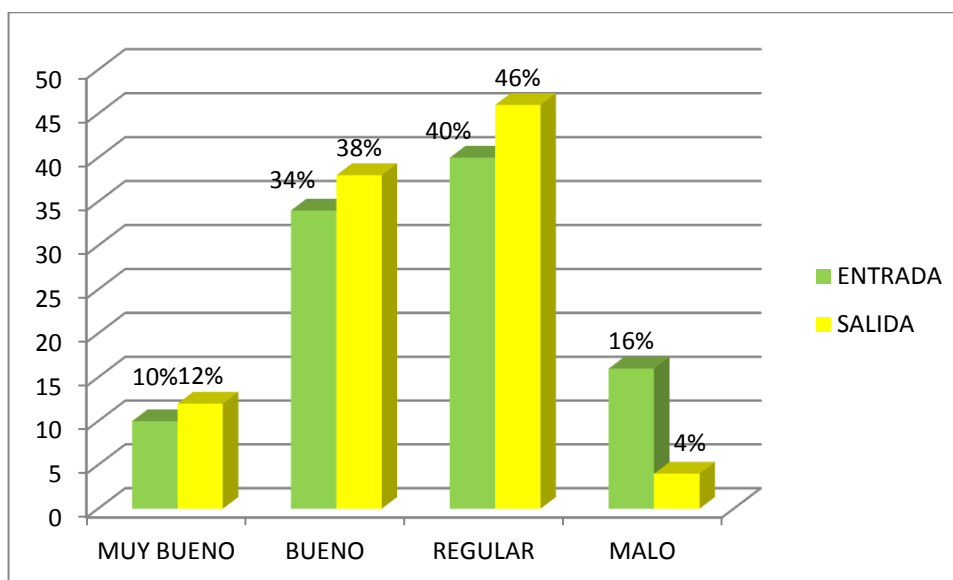
menos de 40 Malo (2 puntos). De acuerdo a los resultados tenemos que, el 6% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de abdominales un minuto; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 30%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 42%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 22% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%. Estos resultados permiten decidir que a través de la propuesta desarrollada los operadores del SIMERT investigados si mejoraron la fuerza abdominal.

Tabla N°25

**TETS 2: FLEXIONES DE CODO EN POSICIÓN DE PLANCHA 1 MINUTO**

| VALORACIÓN | ENTRADA |     | SALIDA |     |
|------------|---------|-----|--------|-----|
|            | f       | %   | f      | %   |
| MUY BUENO  | 5       | 10  | 6      | 12  |
| BUENO      | 17      | 34  | 19     | 38  |
| REGULAR    | 20      | 40  | 23     | 46  |
| MALO       | 8       | 16  | 2      | 4   |
| TOTAL      | 50      | 100 | 50     | 100 |

**Fuente:** Test aplicado a los operadores del SIMER. GAD. Loja  
**Autora:** Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Se lo desarrolla desde la posición inicial: El evaluado (a) se coloca en posición de plancha, Elevación total y extensión de brazos; Brazos ubicados paralelos a los hombros; Realizar flexión a profundidad. Se realizará durante un minuto. Terminado el minuto se parará el ejercicios Se contará cuántas flexiones totales realizó. A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codos cadera hasta completar un minuto. Cuyos varemos son: 70 y más Muy Bueno (5 puntos); 60 Bueno (4 puntos); 55 Regular (3 puntos) y menos de 40 Malo (2 puntos). Del total de los investigados tenemos que, el 10% de

los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de flexiones de codo en posición de plancha 1 minuto; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 34%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 20%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 16% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%. Estos resultados permiten decidir que a través de la propuesta desarrollada si se mejoró la capacidad física de flexiones de codo en posición de plancha.



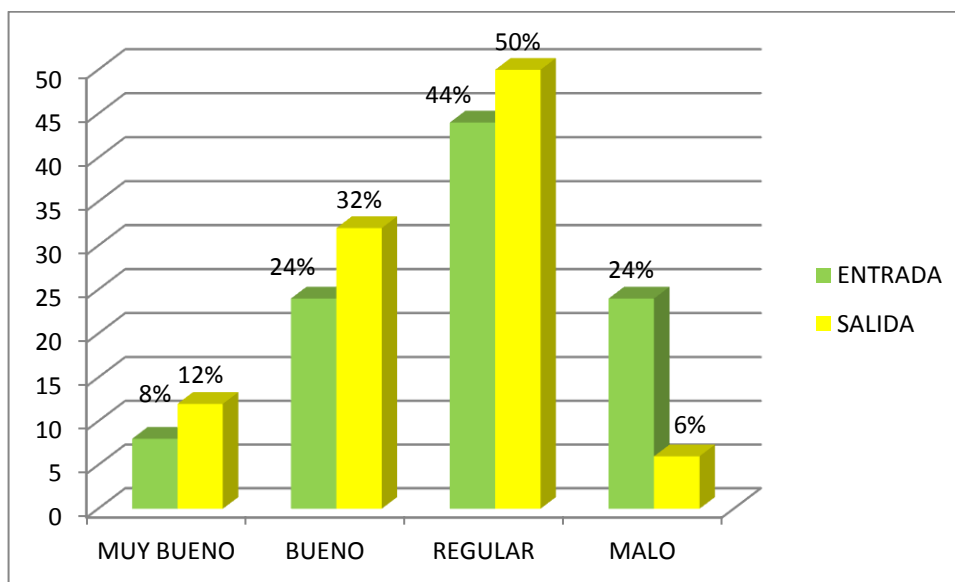
Tabla N°26

TETS 3: 50 METROS VELOCIDAD

| VALORACIÓN | ENTRADA |     | SALIDA |     |
|------------|---------|-----|--------|-----|
|            | f       | %   | f      | %   |
| MUY BUENO  | 4       | 8   | 6      | 12  |
| BUENO      | 12      | 24  | 16     | 32  |
| REGULAR    | 22      | 44  | 25     | 50  |
| MALO       | 12      | 24  | 3      | 6   |
| TOTAL      | 50      | 100 | 50     | 100 |

*Fuente:* Test aplicado a los operadores del SIMER. GAD. Loja

*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



**INTERPRETACION.-** Este instrumento de valoración se los realiza desde la Posición inicial: El grupo a ser evaluado(a) se ubica en la línea de partida en la posición. A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia la velocidad en 50 metros, tratando de completarlo en el menor tiempo posible. Finalización: Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les dice el tiempo registrado en el cronómetro e inmediatamente anotado en la hoja de datos. Cuyos varemos son: menos de 6.6” Muy Bueno (5 puntos); de 6.1 a 6.5” Bueno (4 puntos); 6.6.a 7” Regular (3 puntos) y más de 7” Malo (2 puntos). Del total de los investigados tenemos que, el 8% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada 50 mts velocidad; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de

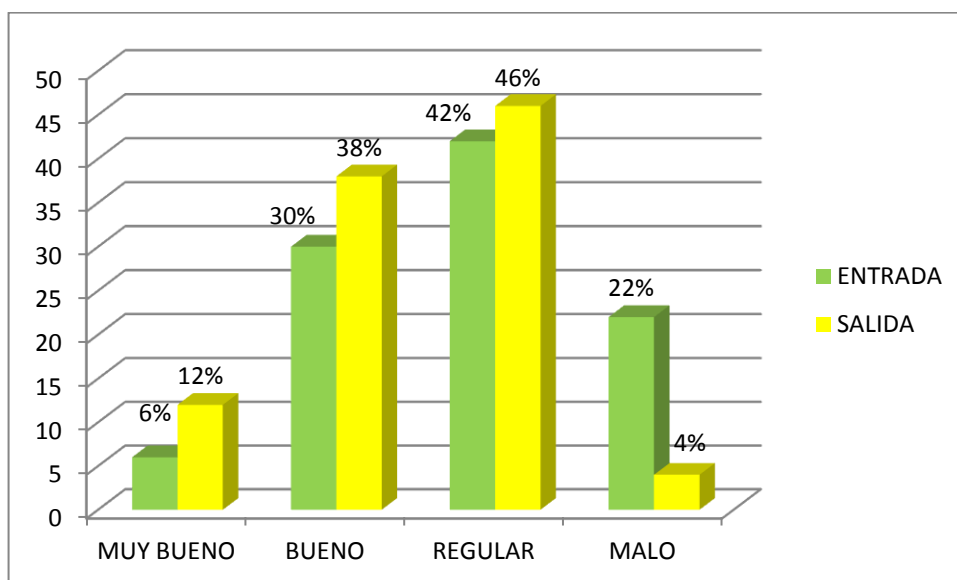
Buena de entrada lograron un 24%, se mejoró en el de salida al 32%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 44%, de salida fue del 50%; de igual forma, el 24% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 6%. Estos resultados permiten decidir que a través de la propuesta desarrollada si se mejoró la capacidad física de la velocidad.

Tabla N°27

TETS 4: 2.400 MTS.

| VALORACIÓN | ENTRADA |     | SALIDA |     |
|------------|---------|-----|--------|-----|
|            | f       | %   | f      | %   |
| MUY BUENO  | 3       | 6   | 6      | 12  |
| BUENO      | 15      | 30  | 19     | 38  |
| REGULAR    | 21      | 42  | 23     | 46  |
| MALO       | 11      | 22  | 2      | 4   |
| TOTAL      | 50      | 100 | 50     | 100 |

*Fuente:* Test aplicado a los operadores del SIMER. GAD. Loja  
*Autora:* Carmen Patricia. Gualán G. 2013-2014



Este instrumento se los ejecuta desde la Posición inicial: El grupo a ser evaluado se ubica en la línea de partida en la posición alta (de pie). A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia el recorrido de 2400 metros, tratando de completarlo en el menor tiempo posible. Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les entrega en orden ascendente, un número, el cual corresponderá al tiempo registrado en el cronómetro y en la hoja de registro. Cuyos varemos son: de 9'.31" a 10'.15"" Muy Bueno (5 puntos); de 10'.16" a 12" Bueno (4 puntos); de 12'.01" a 14'.30" Regular (3 puntos) y más de 14'.31" Malo (2 puntos). De acuerdo a los resultados tenemos que, el 6% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de 2.400 mts; a diferencia de

salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 30%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 42%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 22% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%. Estos resultados permiten decidir que a través de la propuesta desarrollada los operadores del SIMERT investigados si mejoraron la capacidad de resistencia.

## **g. DISCUSIÓN**

### **VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

#### **ENUNCIADO**

La preparación física, si mejora la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja

#### **ANÁLISIS**

De la encuesta aplicada a los operadores del SIMERT se deduce que, 38%, señalaron que para el ingreso a esta institución si le valoraron su condición física, a diferencia de 31% de los encuestados que significan el 62% que señalaron en forma negativa; de igual forma, el 54% respondieron que desarrollan la capacidad de la resistencia; así mismo, el 36% indicaron que las actividades físicas que viene realizando en la actualidad, si le ayuda a mejorar su condición física; también el 34% indicaron que las actividades físicas que realizan con mayor regularidad es el correr.

Se destaca también que el 32% señalaron que el tiempo de duración de las actividades físicas es más de una hora, el 38% lo realiza entre 30 a 45 minutos; de igual forma, el 34%, opinaron que realizan tres días a la semana actividades físicas; así mismo, el 62% informaron que si les motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia; de igual forma, el 6% indicaron que las capacidades físicas que viene desarrollando, no le ayudan a mejorar su desempeño laboral; también, el 74% manifiestan que, un plan de actividades físicas, si mejora las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad; de la misma manera, el 78% opinaron que las actividades físicas cumplidas si permite mejorar el desempeño laboral. El 62% señalaron que no realizan alguna actividad de bailo terapia; finalmente, el 86% de los encuestados opinaron que la aplicación de un plan de

actividades físicas, recreativas y de bailo terapia si mejorará su condición física y desempeño laboral.

Como resultado de la encuesta aplicada a los directivos del SIMERT, tenemos que, el 67% opinaron que para el ingreso a la institución si le valoraron la condición física; de igual forma, el 100% de ellos opinaron que los tipos de prueba que fueron evaluados para su ingreso a esta institución fueron la resistencia y velocidad; así mismo, el 67% de ellos indicaron que las actividades físicas que vienen realizando en la actualidad no les ayudan a mejorar la condición física; de igual forma, el 100% de los directivos indicaron que el tipo de actividades físicas – recreativas que vienen realizando los investigados; son el correr y hacer deportes; también, el 67 % indicaron que realizan actividades físicas entre 35 a 40 minutos; también, el 67% indicaron que los días a la semana que realizan actividades físicas son dos días a la semana; así mismo, el 67% opinaron que a los operadores del SIMERT si les motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia; también, el 67% indicaron que las capacidades físicas que vienen desarrollando los operadores, no le ayudan a mejorar su desempeño laboral; de la misma manera, el 100% de los directivos manifestaron que un plan de actividades físicas, si mejorará las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad de los operadores; de la misma forma, el 100% opinaron que los operadores no realizan actividades de bailo terapia; finalmente, el 100% de ellos indicaron que la aplicación de un plan de actividades físicas, si mejorará la condición física y desempeño laboral de los operadores del SIMERT.

Como resultado de los test aplicado a los operadores del SIMERT, 6% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de abdominales un minuto; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 30%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 42%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 22% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%.

El 10% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de flexiones de codo en posición de plancha 1 minuto; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 34%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 20%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 16% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%.

El 8% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada 50 mts velocidad; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 24%, se mejoró en el de salida al 32%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 44%, de salida fue del 50%; de igual forma, el 24% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 6%.

Por último, el 6% de los evaluados alcanzaron una valoración de Muy Bueno en el test de entrada de 2.400 mts; a diferencia de salida que mejoró al 12%; con una valoración de Buena de entrada lograron un 30%, se mejoró en el de salida al 38%; en cambio evaluados como Regular de entrada fue del 42%, de salida fue del 46%; de igual forma, el 22% de entrada registró una evaluación de Malo, bajó en el test de salida al 4%.

## **INTERPRETACIÓN**

Con la información obtenida en el trabajo de campo y a la luz de los fundamentos teóricos que sobre las actividades físicas, recreativas y de bailo terapia se mejora la condición física y desempeño laboral, nos aportó la bibliografía seleccionada, se está en condiciones de contrastar lo empírico y lo teórico a propósito de la hipótesis planteada.

Aseveración que se demuestra en el hecho que los operadores del SIMERT investigados tienen limitaciones en sus capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas; de igual forma no tienen un plan de preparación física que mejore su desempeño laboral; son pocas las horas y los días a la semana que dedican en su preparación física; esto implica que los investigados no tienen condiciones físicas apropiadas.

De acuerdo a los test de entrada y salida luego de la propuesta desarrollada, se determina que el plan de preparación física, si mejora la condición física de los operadores del SIMERT investigados. Para la verificación de la hipótesis se consideró matemáticamente los resultados que superen el 70%.

### **DECISIÓN**

En consecuencia de acuerdo con los datos obtenidos y a las interpretaciones que de ellos se derivan, aceptamos la hipótesis planteada, por cuanto, la aplicación de un plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia si mejora la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT de Loja



## **h. CONCLUSIONES**

Como resultado del proceso de investigación que es el fruto de los instrumentos utilizados, se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ La aplicación de la preparación física, si mejora la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT de Loja.
- ✓ Para el ingreso al SIMERT no se viene aplicando test que permitan valorar en forma objetiva la condición de las capacidades condicionales y coordinativas de sus aspirantes.
- ✓ Menos de la mitad de los operadores del SIMERT, mejoran las actividades físicas cuando se las realiza en forma planificada
- ✓ A los operadores del SIMERT si les motiva mejorar su condición física a través actividades de bailo terapia programadas y aplicadas de acuerdo a los requerimientos y necesidades individuales.
- ✓ No se viene desarrollando actividades físicas como estrategia para mejorar la condición física de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.
- ✓ A través de los test físicos de salida, se determina que los operadores del SIMERT si mejoraron capacidades específicas como: fuerza abdominal, flexiones de codos, velocidad y resistencia.

## **i. RECOMENDACIONES**

Como resultado de las conclusiones de la investigación, se llega a determinar las siguientes recomendaciones:

- ✓ Continuar con la preparación física para seguir fortaleciendo y mejorando la condición física y desempeño laboral del Personal del SIMERT de Loja.
- ✓ Sugerir a los directivos del SIMERT aplicar test orientados a valorar las capacidades condicionales y coordinativas, lo que permitirá una selección adecuada al perfil de desempeño de esta función pública.
- ✓ Que se organice por grupo los días y horas a la semana para que los operadores del SIMERT, realicen su preparación física que les permita mejorar su condición física y su desempeño laboral.
- ✓ Aprovechar la motivación que tienen los operadores del SIMERT por la preparación física, lo que mejorará la condición física de acuerdo a los requerimientos y necesidades individuales.
- ✓ Desarrollar actividades de preparación física por lo menos tres días a la semana como estrategia para mejorar la condición física de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.
- ✓ Aplicar en forma periódica los test físicos para valorar y fortalecer las capacidades físicas condicionales y coordinativas de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.

# **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS**

## **INTRODUCCIÓN**

En base a la comparación y análisis realizados de los instrumentos de evaluación físicos, tomados a operadores del SIMERT de la ciudad de Loja, desde el punto de vista científico, técnico-práctico, seguro y confiable, se ha llegado a definir, que debe aplicar un plan de actividades físicas, para mejorar la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT de Loja. Obtener el mejor recurso humano con cualidades y capacidades físicas, acordes a las exigencias que necesitan estos servidores municipales en beneficio de la sociedad Lojana.

## **JUSTIFICACIÓN**

Su realización se la cumple, por cuanto las actividades físicas, si mejora la condición física y su desempeño laboral en los operadores del SIMERT, de igual forma aprovechar de la motivación y el interés que tienen estos funcionarios para realizar este tipo de actividades físicas.

La actividad física recreativa mejora la salud de quien la practica ya que favorece el sistema cardiovascular, las alteraciones metabólicas y osteo articulares, contribuye a la disminución de peso corporal, gracias a la intensidad de los ejercicios. Dentro de los efectos más visibles se pueden mencionar la reafirmación de la musculatura portados por la práctica de estos ejercicios que son diversos y residen principalmente en el bienestar personal.

Se estima que en una sesión de preparación física, se queman entre 600 y 800 calorías, dependiendo de cómo funcione cada metabolismo y al mismo tiempo pueden obtenerse, si la persona es constante, un satisfactorio endurecimiento y fortalecimiento de los muslos, pantorrillas y glúteos; energiza el organismo y genera bienestar, representa uno de los ejercicios

más populares del momento, los beneficios reportados por la práctica de este ejercicio son diversos, reduce la tensión, principalmente en hombros cuello y espalda,

Otro de los beneficios es cardiovascular: Bailar estimula tu circulación sanguínea y por tanto todo tu organismo, fortalece los huesos y los músculos, es la idea del baile como una forma de quemar calorías y sentirse bien.

Mejora la movilidad articular, permite dormir bien.

El trabajo muscular abdominal y lumbar ofrece enormes beneficios. La preparación física, es una manera de generar un buen estado anímico, nos mantiene jóvenes y dinámicos, mejora nuestro humor y proporciona sus beneficios en la fuerza, por el rango de movimientos que en ella se realizan.

Esta modalidad terapéutica elimina el tejido adiposo, al elevar la carga corporal combinando ejercicios físicos con la danza, y combate el estrés y todas las patologías asociadas al sedentarismo entre las que figuran el colesterol y la alteración de los triglicéridos.

Los ejercicios que en ella se realizan buscan desarrollar en los practicantes hábitos, habilidades e independencia en la realización de actividades físicas desde edades tempranas, para evitar enfermedades como la diabetes que suele aparecer en la juventud y sobre todo mejora el desempeño laboral de los individuos.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Elaborar un plan de actividades físicas, para mejorar la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT de Loja.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Aplicar la propuesta alternativa a los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.
- Diseñar y aplicar actividades físicas que permitan mejorar la condición física y desempeño laboral de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.
- Diseñar actividades físicas que motiven la participación de los operadores por estas actividades físicas artísticas.

## **FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA**

La propuesta es factible de realizarla, porque el estudio que hemos efectuado, da el fundamento científico necesario para decir; que las actividades físicas, si mejora la condición física de las personas los instrumentos de evaluación.

Se cuenta con el apoyo de los directivos y del personal de operadores del SIMERT del Gobierno Autónomo Municipal de Loja, que prestan toda su colaboración y decisión tomada para que esta propuesta llegue a cumplir con sus objetivos propuestos.

Los espacios de tiempo y recursos que se necesitan son proporcionados y facilitados por esta institución que está deseosa de contar con un plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia para mejorar la condición física y sobre todo que incida en el desempeño laboral de los operadores del SIMERT de la ciudad de Loja.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA:**

### **ACTIVIDADES FÍSICAS**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:

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

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

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

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

## **ACTIVIDADES RECREATIVAS**

Se manifiesta la necesidad y la importancia de la Recreación para el hombre y la sociedad, donde diferentes autores y estudiosos de la materia, demuestran elementos comunes al emitir una conceptualización sobre la Recreación.

Se hace notar beneficios para el hombre y la sociedad, beneficios en salud integral Física Emocional - Mental - Espiritual - Social, en perfecto equilibrio. Su acercamiento a la naturaleza y desarrollo de Valores Pedagógicos, Sociológicos y Psicológicos; contribuyendo la Recreación a la formación integral del individuo. La Recreación toma en cuenta todo el concepto de integración del hombre como un ente biológico - psicológico - social en toda su extensión y aspectos donde se desenvuelve el individuo, siendo la Recreación una necesidad del ser humano, se considera fundamental en el mejoramiento de la calidad de vida del hombre. Se presenta como un medio no convencional de la educación, donde el individuo aprende haciendo sobre sus propias experiencias convirtiéndose en un medio de Integral aprendizaje. Existe una gran clasificación de áreas de la Recreación y por compilación se presentan como: Difusión; arte y Cultura; Educativa; Social; Lúdica Deportiva que será la que abordaremos con desarrollo de valores que los llevarán a ser seres aptos para la sociedad con una mejor calidad de vida y formación integral.

### **Tipos de actividad física**

Los cuatro tipos principales de actividad física son la actividad aeróbica, las actividades para el fortalecimiento de los músculos, las actividades para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos. La actividad aeróbica es la que más beneficia al corazón y los pulmones.

## **Actividad aeróbica**

La actividad aeróbica pone en movimiento los músculos grandes, como los de los brazos y las piernas. Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar y dar saltos en tijera son ejemplos de actividad aeróbica. La actividad aeróbica se llama también actividad de resistencia.

La actividad aeróbica hace latir al corazón más rápido que de costumbre. Durante este tipo de actividad la respiración también se hace más rápida. Con el tiempo, la actividad aeróbica que se realiza con regularidad hace que el corazón y los pulmones sean más fuertes y funcionen mejor.

## **Otros tipos de actividad física**

Los otros tipos de actividad física —las actividades para fortalecer los músculos, las que fortalecen los huesos y los estiramientos— benefician al cuerpo de otras formas.

Las actividades de fortalecimiento muscular mejoran la fuerza, la potencia y la resistencia de los músculos. Hacer flexiones de brazos en el suelo (lagartijas), hacer abdominales, levantar pesas, subir escaleras y cavar en la huerta o el jardín son ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular.

En las actividades de fortalecimiento de los huesos, los pies, las piernas o los brazos sostienen el peso del cuerpo y los músculos ejercen presión contra los huesos. Esto ayuda a fortalecer los huesos. Correr, caminar, saltar a la cuerda y levantar pesas son ejemplos de actividades de fortalecimiento de los huesos.

Las actividades de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento de los huesos también pueden ser aeróbicas. Todo depende de si obligan al corazón y a los pulmones a trabajar más que de costumbre. Por ejemplo, correr es una actividad aeróbica y de fortalecimiento de los huesos.

Los estiramientos mejoran la flexibilidad y la capacidad de mover completamente las articulaciones. Tocarse los dedos de los pies, hacer



estiramientos laterales y hacer ejercicios de yoga son ejemplos de estiramientos.

### **Grados de intensidad en la actividad aeróbica**

La actividad aeróbica puede ser de distintos grados: suave, moderada o intensa. La actividad aeróbica moderada e intensa es más beneficiosa para el corazón que la actividad aeróbica suave. Sin embargo, la actividad suave es mejor que la falta de actividad.

El grado de intensidad depende del esfuerzo que sea necesario hacer para realizar la actividad. Por lo general, las personas que no están en buena forma física tienen que esforzarse más que las que están en mejor forma. Por esa razón, lo que representa una actividad suave para una persona puede ser una actividad de intensidad moderada para otra.

### **Actividades suaves y moderadas**

Las actividades suaves son tareas cotidianas corrientes que no requieren mucho esfuerzo. Las actividades moderadas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen más que de costumbre.

En una escala del 0 al 10, las actividades moderadas corresponden a un 5 o a un 6 y producen aumentos evidentes de las frecuencias respiratoria y cardíaca. Una persona que está realizando una actividad moderada puede hablar pero no cantar.

### **Actividades intensas**

Las actividades intensas hacen que el corazón, los pulmones y los músculos trabajen mucho. En una escala del 0 al 10, la actividad intensa corresponde a un 7 o a un 8. Una persona que está realizando una actividad intensa no puede decir sino unas pocas palabras antes de detenerse para tomar aliento.

## **Ejemplos de actividades aeróbicas**

A continuación hay varios ejemplos de actividades aeróbicas. Según la forma física en que esté la persona que las realiza, estas actividades pueden ser suaves, moderadas o intensas:

- Realizar labores de jardinería que aumenten la frecuencia cardíaca, como cavar o limpiar la tierra con un azadón.
- Caminar, hacer excursionismo, trotar y correr.
- Hacer aeróbicos acuáticos o nadar de un extremo a otro de la piscina varias veces.
- Montar en bicicleta, montar en patineta, patinar y saltar a la cuerda.
- Practicar el baile y la danza aeróbica.
- Jugar al tenis, al fútbol, basquetbol.

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

| AREA                        | ACTIVIDADES   | RECURSOS   | EVALUACIÓN  |
|-----------------------------|---|--|---|
| <b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b> | <p><b>Capacidades Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión de brazos en la barra.</li> <li>- 60 metros carrera velocidad.</li> </ul> <p><b>Destrezas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión y extensión de cadera.</li> <li>- 2400 mts carrera de resistencia.</li> <li>- 100 metros natación.</li> <li>- Trepar el cabo.</li> <li>- Carrera de relevos (4 x 100mts)</li> </ul> <p><b>Primera Semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tracción en la barra.</li> <li>- 60 metros carrera velocidad.</li> <li>- Flexión y extensión de cadera.</li> <li>- 2000 mts carrera de resistencia.</li> </ul> <p><b>Segunda Semana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trepar el cabo.</li> <li>- Carrera de relevos (6 x 60 mts)</li> <li>- 100 metros natación.</li> </ul> <p><b>Tercera Semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión y extensión de cadera. / FUERZA – RESISTENCIA</li> <li>- MUSCULAR LOCALIZADA. (CENTRO DE GRAVEDAD)</li> <li>- Tracción en barra fija / FUERZA – RESISTENCIA</li> </ul> | <p style="text-align: center;">Barras</p> <p style="text-align: center;">Colchonetas</p> <p style="text-align: center;">Cabo</p><br><p style="text-align: center;">Cronómetro</p><br><br><br><p style="text-align: center;">Barras</p> <p style="text-align: center;">Colchonetas</p> <p style="text-align: center;">Cabo</p><br><p style="text-align: center;">Cronómetro</p> | <p>Se observará la capacidad física de resistencia y velocidad de los ejecutantes.</p><br><br><br><br><br><br><br><p>Verificar la fuerza máxima de explosión y extensión muscular</p> |

|                             |  |  |  |
|-----------------------------|--|--|--|
|                             | <p>MUSCULAR</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- LOCALIZADA. ( TREN SUPERIOR)</li> <li>- Carrera de (1000 metros). / RESISTENCIA MIXTA TANTO AEROBICA – ANAEROBICA (VO2 MAXIMO)</li> <li>- Velocidad de desplazamiento en 60 m. planos / VELOCIDAD ALACTICA.</li> </ul>  |  |  |
| <b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b> | <p><b>Cuarta Semana:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100 METROS NATACIÓN / RESISTENCIA MUSCULAR/HABILIDAD ACUATICA.</li> <li>- TREPAR EL CABO (RESISTENCIA MUSCULAR/HABILIDAD.</li> <li>- Carrera de resistencia 1500 mts.</li> </ul>   | <p>Piscina<br/>Flotadores<br/>Cabo</p>                               | <p>Valorar la capacidad de resistencia y coordinación en el agua.</p>  |
| <b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b> | <p><b>Fuerza abdominal, flexión y extensión de cadera.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El trabajo abdominal es la base del equilibrio del ser humano pasando hacer la parte más importante del fortalecimiento muscular, donde se apoya preparación física y la excelencia deportiva.</li> <li>- Fuerza y resistencia abdominal.</li> <li>- Mantiene una figura atlética y sobre todo estética que debe caracterizar.</li> <li>- Seguridad en realizar actividades de fuerza.</li> <li>- Una buena base abdominal es garantía en operaciones y acciones</li> </ul> <p><b>Fuerza tren superior, tracción en barra fija.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importante que se pueda levantar su propio peso varias veces permitiendo medir sus capacidades y debilidades.</li> <li>- Resistencia a la fuerza en el tren superior permite garantizar la eficiencia en la resistencia.</li> </ul> | <p>Colchonetas</p> <p>Cronómetro</p> <p>Bancos</p> <p>Barra fija</p> | <p>Apreciar el logro de fuerza abdominal, de flexión y extensión de la cadera.</p> <p>Medir la fuerza de tracción del tren superior.</p> |

|                                    |   |                             |   |
|------------------------------------|---|-----------------------------|---|
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b></p> | <p><b>Resistencia 2400 mts:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importante que cada ejecutante goce de un buen estado físico o buena capacidad de resistencia aeróbica para soportar las exigencias del entrenamiento físico.</li> <li>- El trote prolonga la vida, mantiene más activo al cadete, permite un flujo de ideas en el momento de tomar las decisiones más acertada.</li> <li>- Se está expuesto a la diversidad de climas y contactos directos con la naturaleza o accidentes de rutina donde el buen estado físico ganado por el trote mejora la resistencia a las infecciones mejorando el sistema inmunitario.</li> <li>- Mejora el nivel de grasa corporal tanto de hombres como de mujeres.</li> <li>- Previene enfermedades cardiacas</li> <li>- Resistencia aeróbica permite garantizar la eficiencia del desempeño laboral.</li> <li>- Mantiene una figura atlética que caracteriza al operador.</li> </ul> | <p>Pista<br/>Cronómetro</p> | <p>Establecer el logro de la capacidad de resistencia en los operadores.</p>            |
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b></p> | <p><b>Velocidad de desplazamiento en 60 m planos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importante que se conozca su velocidad de desplazamiento y de reacción.</li> <li>- Esta capacidad física debe ser considerada en el momento de asignar funciones.</li> <li>- Cada fase que se da en la velocidad de desplazamiento debe ser conocidas y mejoradas por el combatiente de forma independiente. ( velocidad de reacción, aceleración , mantener la aceleración y la desaceleración)</li> </ul>  | <p>Pista<br/>Cronómetro</p> | <p>Lograr mejorar la velocidad a través de las carreras cortas planas de velocidad.</p> |

|                                    |   |  |   |
|------------------------------------|---|--|---|
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b></p> | <p><b>Natación 100 metros Técnica de Crol.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejecutante sabe que la natación más que un deporte es un seguro de vida lo cual hay que respetar.</li> <li>- La natación se caracteriza por ser una actividad completa que compromete las capacidades físicas donde tiene que superar y estar.</li> <li>- Debido a las exigencias del entrenamiento físico y acciones de rutina sufre varias lesiones donde la natación es importante en la rehabilitación de sus miembros.</li> <li>- Previene enfermedades de columna.</li> <li>- Resistencia aeróbica en el agua permite garantizar la eficiencia.</li> </ul> | <p>Piscina<br/>Flotadores<br/>Cabos</p>              | <p>Evaluar el logro de la capacidad de nadar con mayor énfasis en los movimientos coordinados de brazos y piernas</p> |
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b></p> | <p><b>Trepar el cabo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es una actividad recomendable para evaluar la condición física específica.</li> <li>- Requiere de un entrenamiento específico y prolongado para su evaluación.</li> <li>- Es importante porque evalúa la fuerza relativa es decir la relación entre la fuerza absoluta y el peso corporal.</li> <li>- Es una actividad de mucha utilidad en el quehacer diario.</li> </ul>   | <p>Colchonetas<br/><br/>Cabo<br/><br/>Cronómetro</p> | <p>Valor la fuerza de las extremidades superiores.</p>  |

## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES RECREATIVAS

| AREA                            | ACTIVIDADES   | RECURSOS  | EVALUACIÓN  |
|---------------------------------|---|---|---|
| <b>ACTIVIDADES RECREATIVAS:</b> | <p><b>Fútbol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación física</li> <li>Fundamentos individuales</li> <li>- Disparos</li> <li>- Pases</li> <li>- Conducción</li> <li>- Dominio del balón</li> <li>- Drible</li> <li>- Cabeceo</li> <li>- Control del balón</li> <li>- Toques de balón</li> <li>- Juego de conjunto</li> <li>- Juegos 8 vs 8</li> <li>- Juego 11 vs 11</li> <li>- Competencia recreativa</li> </ul> <p><b>Destrezas Básicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correr tras el balón</li> <li>- Resistir al juego</li> <li>- Velocidad de reacción</li> <li>- Capacidad de coordinación</li> <li>- Capacidad de agilidad</li> </ul> | <p>Balones de Fútbol</p> <p>Redes</p> <p>Chalecos</p> <p>Estacas</p> <p>Conos</p> <p>Cronómetro</p> | <p>Desarrollar la capacidad de reacción velocidad en el juego de conjunto del fútbol.</p> <p>Capacidad de reacción en el juego de conjunto.</p> |
|                                 | <p><b>Baloncesto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación física</li> </ul>  |   |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS:</b></p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocimientos de los fundamentos.</li> <li>- El juego</li> <li>- Recepción del balón</li> <li>- Desplazamientos.</li> <li>- El Boteo</li> <li>- Pases</li> <li>- Lanzamientos</li> <li>- Juegos de conjunto</li> <li>- Juegos inter grupos.</li> <li>- Juego en competencia recreativa.</li> </ul>                                   | <p>Balones de baloncesto</p> <p>Chalecos</p> <p>Conos</p> <p>Cronómetro</p> |   |
| <p><b>ACTIVIDADES RECREATIVAS:</b></p> | <p><b>Ecuavoley</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preparación física,</li> <li>- Posiciones básicas</li> <li>- Desplazamientos.</li> <li>- Recepciones.</li> <li>- Pases.</li> <li>- Remates</li> <li>- Golpes</li> <li>- Saques</li> <li>- Bloqueos</li> <li>- Competencia</li> <li>- Juego de equipos</li> <li>- Juego en competencia recreativa.</li> </ul> | <p>Balones de voley</p> <p>Redes</p> <p>Conos</p>                           | <p>Establecer niveles de reacción y desplazamiento en la aplicación del juego</p> |



## PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS

| AREA                                 | ACTIVIDADES   | RECURSOS  | EVALUACIÓN   |
|--------------------------------------|---|---|--|
| <b>ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS</b> | <p><b>Movimientos articulares para el cuello</b></p> <p>Los principales movimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inclínación a la derecha.</li> <li>- Rotación y Extensión</li> <li>- Inclínación a la izquierda</li> <li>- Rotación a la izquierda.</li> </ul> <p><b>Movimientos articulares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión</li> <li>- Abducción o alejamiento</li> <li>- Rotación interna</li> <li>- Extensión</li> <li>- Aducción o acerca</li> <li>- Rotación externa.</li> </ul> <p>Movimientos articulares</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión</li> <li>- Estiramiento a tomar en cuenta son derecha – izquierda.</li> </ul> | <p>Colchonetas</p> <p>Espalderas</p> <p>Cuerdas</p> | <p>Lograr fuerza muscular a través de los movimientos de los segmentos corporales.</p> |
|                                      | <p><b>Movimientos articulares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión</li> </ul>   |   |  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Abducción o alejamiento</li> <li>- Rotación interna</li> <li>- Extensión</li> <li>- Aducción o acercamiento</li> <li>- Rotación externa.</li> </ul> <p><b>Movimientos articulares</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión dorsal.</li> <li>- Extensión.</li> <li>- Abducción o alejamiento.</li> <li>- Aducción o acercamiento.</li> </ul>  | <p>Colchonetas</p> <p>Espalderas</p> <p>Cuerdas</p>                            | <p>Tonificar las articulaciones de abducción y rotación del segmento corporal.</p>   |
| <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS MODERADAS</b></p> | <p><b>Movimientos articulares para el tronco</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión.</li> <li>- Extensión.</li> <li>- Latero- Flexión o inclinación lateral.</li> <li>- Rotación.</li> </ul> <p><b>Movimientos articulares para la cadera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Flexión.</li> <li>- Extensión.</li> <li>- Abducción o alejamiento</li> <li>- Aducción o acercamiento.</li> <li>- Rotación interna</li> <li>- Rotación externa.</li> </ul> <p>Movimientos de la pelvis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anteversión</li> <li>- Retroversión</li> </ul> | <p>Colchonetas</p> <p>Espalderas</p> <p>Cuerdas</p> <p>Grabadora</p> <p>CD</p> | <p>Fortalecer la región media del esquema corporal</p> <p>Desarrollar la coordinación del segmento corporal de la pelvis</p> |



|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | tomando aire en abundancia   |   |   |
|  | <p><b>Estiramientos musculares de tronco y extremidades superiores</b></p> <p><b>Tríceps braquial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Este ejercicio de estiramiento puede realizarlo sea sentado o de pie</li> <li>- Flexione un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza , hasta que toque con la mano el omóplato</li> <li>- Coja el codo flexionado con la otra mano y espire en aire , lentamente , tira de él hacia abajo</li> <li>- Repetir ejercicio con el brazo contrario</li> </ul> <p><b>Parte lateral del hombro (deltoides)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Este ejercicio de estiramiento se lo puede hacer sentado o de pie</li> <li>- Eleve un brazo a la altura del hombro, flexione el antebrazo y llévese la mano hacia el hombro contrario. Sujete el codo del brazo flexionando con la mano opuesta</li> <li>- Espire el aire y lentamente tire el codo con la mano</li> <li>- Deje que el codo vuelva a suposición normal estire el antebrazo continuando con la mano opuesta la sujeción del codo.</li> <li>- Espire el aire , y lentamente tire el codo con la mano</li> <li>- Realice el ejercicio con el hombro contrario</li> </ul> | <p>Colchonetas</p> <p>Espalderas</p> <p>Cuerdas</p> | <p>Desarrollar la coordinación del segmento corporal de las extremidades superiores</p> |
|  | <p><b>Tren inferior</b></p> <p><b>Cuádriceps</b></p>   |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colóquese de pie , con el cuerpo erguido y la vista al frente</li> <li>- Colóquese en un apoyo</li> <li>- La pierna contraria a la del apoyo se flexiona hacia atrás</li> <li>- Con las manos nos cogemos la punta del pie y estiramos</li> <li>- Ejecutamos el ejercicio con la pierna contraria</li> </ul> <p><b>Isquiotibiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nuestra posición inicial será rodilla derecha flexionada 40 ° , rodilla izquierda en extensión completa y con una inclinación hacia al frente y más adelante en relaciona a la pierna con la rodilla en flexión</li> <li>- Espalda recta y proyectada hacia adelante</li> <li>- En esta posición hacer presión hacia abajo para estirar isquiotibiales</li> </ul> <p><b>Pantorrillas (gemelos y soleo)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posición inicial es espalda recta , manos a nivel de la cintura</li> <li>- La pierna derecha hacia adelante con una flexión de rodilla de unos 40 ° y izquierda hacia atrás con la rodilla extendida</li> <li>- Los dos talones apoyados en el piso completamente , hacemos presión hacia abajo</li> <li>- Cambiamos la posición de las piernas y volvemos a presionar hacia abajo</li> </ul> | <p>Colchonetas</p> <p>Espalderas</p> <p>Cuerdas</p> | <p>Desarrollar la coordinación del segmento corporal del tren inferior</p> <p>Mejorar y fortalecer las pantorrillas</p> |
|--|--|---|---|

## **ESTRUCTURA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

Una sesión de actividad física siempre tiene que constar de 3 partes:

- **Calentamiento**: Es imprescindible realizarlo, con el fin de que el organismo se adapte al esfuerzo que se va a realizar posteriormente de forma paulatina (aumento de la temperatura corporal, aumento de las pulsaciones y frecuencia respiratoria...)
- **Parte principal**: Lo que vamos a realizar en la sesión (partido de frontón, carrera, etc).
- **Vuelta a la calma**: Después de la parte principal, hay que realizar una serie de ejercicios para que el organismo vuelva a las condiciones de reposo de forma progresiva (disminución de la temperatura corporal, recuperación de las pulsaciones y frecuencia respiratoria en reposo).

**EL CALENTAMIENTO Y LA VUELTA A LA CALMA NUNCA DEBEN OLVIDARSE.**

Conjunto de ejercicios o actividades que se realizan antes de toda actividad física que suponga un esfuerzo superior a lo normal, ya sea un entrenamiento, una competición o una clase de Educación Física. Con el calentamiento preparamos al organismo para el esfuerzo que vamos a realizar, elevando el número de pulsaciones y la frecuencia respiratoria (sistema cardiorrespiratorio) y aumentando la temperatura corporal (sistema muscular).

### **OBJETIVOS DEL CALENTAMIENTO**

- Mejorar la capacidad de rendimiento deportivo.
- Prevenir lesiones, musculares principalmente.
- Mejorar el aprendizaje de habilidades motrices.

### **TIPOS DE CALENTAMIENTO:**

- Según su forma:

- **Estático.**
- **Dinámico.**
- **Mixto.**
- **Lúdico.**
- Según su localización:
- **General:** se efectúa por medio de ejercicios que actúan sobre los grandes grupos musculares, para movilizarlos e irrigarlos. El ejercicio que mejor se adapta a esta finalidad es la carrera.
- **Específico:** se realiza en función a una determinada actividad física y está dirigido a las partes del cuerpo que luego intervienen de forma prioritaria en la actividad.

#### **CARACTERÍSTICAS DEL CALENTAMIENTO:**

- **Duración:** alrededor de unos 10', y siempre dependiendo de la actividad posterior.
- **Intensidad:** suave.
- **Repeticiones:** entre 5-10.
- **Pausas:** no deben existir.
- **Progresión:** siempre de menos a más.

#### **EJERCICIOS A REALIZAR EN EL CALENTAMIENTO:**

1. **Movilizaciones articulares:** Consisten en mover todas las articulaciones (poniendo especial atención en aquellas que más se van a utilizar después, dependiendo de la actividad principal). Para ello se realizan ejercicios en los que las articulaciones se muevan en todo sus grados posibles (por ejemplo, rotaciones).
2. **Ejercicios generales con desplazamiento:** aquellos en los que interviene todo el cuerpo, como caminar, carrera continua (hacia delante, atrás, lateral, cruzando piernas, normal...), movimientos de brazos (arriba, abajo, rotaciones), movimientos de piernas (talones a glúteos, rodillas arriba,...) pequeños saltos...

3. **Ejercicios específicos**: son los que se realizan para movilizar las partes del cuerpo que más se van a trabajar a continuación (por ejemplo, para jugar al frontón, calentar bien hombros, brazos, muñecas...)
4. **Estiramientos**: son los ejercicios que se realizan con el fin de trabajar la flexibilidad, y así, estirar la musculatura. Con ello se consigue un mayor rendimiento y se evitan las lesiones.



## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- PLATONOV, VLADIMIR. “El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología”, Segunda Edición.2009
- PLATONOV, V. La preparación física. Barcelona, Ed. Paidotribo, 2009
- GARCÍA, NAVARRO Y RUIZ. “Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 2006
- VARGAS, RENE. “Teoría del Entrenamiento Diccionario de Conceptos Básicos” Universidad Autónoma de México, 2008
- ASTRAND, ROAHL. Fisiología del Trabajo Físico, Tercera Edición, Editorial Medica Panamericana España, 2002.
- MEDINA, Rivilla Antonio y Otros. didáctica general. Imprenta Gráfica, Rogar S.A. Madrid - España. 2002.
- ANSELM, Horacio E. manual de fuerza, potencia y acondicionamiento físico. 8va Edición. Argentina. 2002.
- FREIRE, Aranda. metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo. Escuela Nacional. 3ª Edición. Impreso por Imprenta Sarabia, S. L. Madrid - España. 2000.
- GARCÍA, Manso Juan M. y Otros. bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos.Madrid.España.2001.
- VERKHOSHANSKY, Yuri. teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2002.

## FUENTES ELECTRÓNICAS

- La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores”. REFOYO, IGNACIO. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de expresión Corporal.
- [http:// www.google.com/terminologia.pdf](http://www.google.com/terminologia.pdf)
- La Preparación Física del Fútbol Basada en otros Deportes”. ÁLVAREZ DEL VILLAR, Madrid 2009.
- [http:// www.google.com/capacidadesaerobica/tododeporte.com](http://www.google.com/capacidadesaerobica/tododeporte.com)
- Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico”, ED<http://www.preparadorfisico.com/entrenamientodeportivo>

## k. ANEXOS



# UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física y Deportes

### TEMA:

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

Proyecto previo a la Obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación. Mención: Cultura Física y Deportes

### AUTORA:

CARMEN PATRICIA GUALAN GUACHON

### ASESOR:

LIC. WISNTON RODRIGO AMBROSSI R. MG.SC.

LOJA – ECUADOR

2013

**a. TEMA**

LA PREPARACIÓN FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN LAS ACTIVIDADES LABORALES DEL PERSONAL DEL SIMERT DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO, LOJA 2013. PROPUESTA ALTERNATIVA

## **b. PROBLEMÁTICA**

El 15 de Marzo de 2002 el Concejo Cantonal en base a la necesidad de descongestionar la vía pública y de acuerdo a la Ley de Régimen Municipal aprueba la Ordenanza de Creación del Sistema Municipal de Estacionamiento Rotativo Tarifado de la ciudad de Loja, SIMERT, cuyos objetivos es: Devolver a todos los usuarios el derecho a utilizar la vía pública en forma organizada y ordenada, a través de la generación de una oferta permanente y continua de espacios libres para estacionamiento, además de reducir la contaminación ambiental provocada por el flujo continuo de vehículos; los mimos que están ubicados en el Centro de la Ciudad y Terminal Terrestre ZONA A; y temporal en el Complejo Ferial, ZONA B. En las calles donde se ubica el SIMERT, cuyo personal debe desplazarse en forma continua en todas las zonas de su responsabilidad, lo que merece que todos estos funcionarios posean una buena condición física, logro que se alcanza a través de una preparación física adecuada, es la problemática que motiva esta problemática.

El personal que labora en el Sistema de Estacionamiento Rotativo Tarifado, es sin lugar a dudas parte de la policía del Gobierno Autónomo Descentralizado con una considerable cantidad de personas en su mayoría jóvenes entre varones y mujeres con un talento humano de alto nivel en los campos: académico y de valores ciudadanos que sin duda no deja de ser tan importante, pero existe preocupación en sus directivos, y el personal de esta institución por la falta de programas que permitan mejorar la condición física, no existe espacios organizado para realizar actividades físicas recreativas, a través de juegos, bailo terapia que son de interés y motivación en estos funcionarios.

Es así, que hasta el día de hoy los únicos Instrumentos de Evaluación Física Aplicados fueron en los cursos de selección preparación, los mismos han recibido la influencia directa e indirecta de autoridades de turno y circunstancias especiales, que en todos los casos, no han

direccionado a dichas evaluaciones hacia el cumplimiento del objetivo que estas deben tener, como es medir y evaluar la progresión del rendimiento y la adaptación del proceso de entrenamiento de las personas del SIMERT, en sus capacidades: condicionantes, coordinativas y flexibilidad. Esto significa que atendiendo a las diferencias individuales de cada persona y a la preparación física recibida, se comprobará de manera científica si la fuerza, resistencia, velocidad, coordinación y flexibilidad han evolucionado, en pos de mejorar su rendimiento<sup>1</sup> y alcanzar los objetivos que la formación de inspector o controlador de tránsito demanda.

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos esenciales para el desarrollo motriz y deportivo, por ello para mejorar la condición física de un funcionario del SIMERT, el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de sus diferentes capacidades y habilidades. Entendiéndose como condición física; el status, la categoría o el estado de la función cardíaca y circulatoria en relación con la capacidad de trabajo, la fuerza, la resistencia muscular y cardiovascular, la misma que se logra con una buena preparación física.

Los directivos del SIMERT, preocupado por la formación de un nuevo personal para integrar las filas de esta institución y por ser profesional egresada del área de la Cultura Física se quiere aportar con una propuesta alternativa de preparación física para mejorar el desempeño laboral de estos funcionarios que necesitan de mejorar y fortalecer su condición física, en esta propuesta se considerará las condiciones físicas que hasta el momento no se lo ha considerado.

Se ha podido vivenciar que no se vienen realizando las actividades en el periodo de reclutamiento y de permanencia lo que se considera que está afectando al desempeño laboral tanto en lo físico y psicológico de estos servidores, lo cual no permite generar un mejoramiento individual en las capacidades físicas y en el desempeño eficiente de los funcionarios

hombres y mujeres del SIMERT; por lo tanto, se ha detectado los siguientes problemas derivados como son: Mala preparación física, falta de un plan de entrenamiento físico especializado, carencia de programas físicos recreativos para mejorar o fortalecer la condición física de sus integrantes; entre las fortalezas que existen en esta problemática, es el interés y motivación de todos sus integrante en participar en actividades físicas, deportivas, recreativas y expresivas para mejorar su desempeño laboral y calidad de vida, lo que mejorará su rendimiento en el trabajo designado.

Cabe señalar que estos funcionarios no realizan actividad física ni ocasionalmente, incrementando el riesgo de contraer enfermedades Cardíacas debido al sedentarismo a casusa de una nula actividad física. En esta problemática la variable desempeño laboral se la conceptualiza como el comportamiento del trabajador en busca de los objetivos fijados, este constituye la estrategia individual para lograr dichos objetivos. Las capacidades, habilidades, necesidades y cualidades que interactúan con la naturaleza del trabajo y de la organización para producir comportamientos que pueden afectar los resultados y los cambios sin precedentes que están dando las organizaciones

De esta problemática se determina las siguientes interrogantes que se las quiere analizar y que permitirán organizar los sub indicadores delas variables, estas son: ¿cuál es el nivel de condición física? ¿Cómo incide la preparación física en el desempeño laboral?, ¿Mejora el desempeño laboral con una buena preparación física? ¿Las actividades físicas, recreativas de bailo terapia permiten mejorar las capacidades físicas?.

El problema central investigado se refiere: A ¿La propuesta alternativa de preparación física permite mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja?

### **c. JUSTIFICACIÓN**

El presente estudio tiene por finalidad que el personal del SIMERT de Loja realice actividad física regular en los horarios flexibles para disminuir la inactividad física y principalmente para mejorar su condición física lo que implica mejorar la calidad de vida, de esta manera estar en buenas condiciones físicas y de salud encaminados a un mejor estilo de vida.

Es cierto que la actividad física se ha convertido en los últimos tiempos, en la forma más racional de conseguir ese logro que la sociedad demanda insistentemente que es una alta calidad de vida. Calidad de vida que no se consigue al completo con el confort y comodidad que proporciona los medios que nos rodean, el ser humano necesita dos cosas más Tranquilidad de espíritu y desahogo físico.

Una de las mejores cosas que puede hacer los funcionarios del SIMERT para mejorar su bienestar es llevar una vida activa, ya que se conoce que la práctica de actividad física en la vida cotidiana puede lograr beneficios importantes para su salud y para en este caso en particular mejorar su condición física a través de un programa de preparación física que le permita mejorar su desempeño laboral.

Las instalaciones deportivas que cuenta la Unidad de Tránsito Municipal son ideales para el desarrollo de los programas de actividad física por disponer de canchas y espacios que serán de gran utilidad en el desarrollo del programa de Actividad Física.

El siguiente proyecto es realizado en el personal del SIMRT de Loja, para que tengan un modelo a seguir y les sirva como guía para mejorar su condición física y lo que incidirá en un mejor desempeño laboral. El proyecto es realizado con la finalidad de mejorar la condición física de sus personeros mediante un plan de preparación física que permita fortalecer el desempeño laboral actividades específicas que aportan al mejoramiento físico y un alto nivel de desenvolvimiento de su trabajo diario.



El presente proyecto se justifica por las siguientes razones.

**Social.-** el beneficio que se logrará a nivel social influirá directamente en los personeros del SIMERT, ya que motivará a la práctica de esta actividad, logrando reconocimientos positivos generando una mejor capacidad física y sobre todo mejorar su rendimiento y desempeño laboral, lo cual mejora la calidad de vida de este grupo de funcionarios del Gobierno Autónomo Municipal de Loja.

**Institucional.-** el interés y motivación que tienen los directivos y personal del SIMERT de Loja para apoyar este proyecto garantiza su efectividad y sobre todo porque mejorará la condición física lo cual incidirá de una mejor manera en el desempeño laboral que lo realizan de lunes a sábados, por ello es necesario que se ponga en marcha un plan de preparación física a través de actividades recreativas, deportivas y de bailo terapia lo que mejorará su prestigio institucional.

**Personal.-** el deseo de servir del investigador se pone de manifiesto en el propósito de mejorar el aspecto físico y el rendimiento laboral del personal del SIMERT y sobre todo poner en práctica los conocimientos recibidos en las aulas universitarias, más aún cuando se es parte de esta institución pública de organización vial de la ciudad de Loja.

**Beneficiarios.-** con este proyecto los beneficiarios directo serán los controladores del SIMERT de Loja y la institución por cuanto con un mejor preparación física mejorará el desempeño laboral de estos funcionarios.

**Cambio esperado,** considero que, con la efectivización de este proyecto se ofrecerá al personal del SIMERT una mejor condición física, mejor rendimiento laboral y mejora calidad de vida en este grupo de la sociedad.

El proyecto de investigación a desarrollar es de vital importancia por cuanto permitirá apoyar en la preparación, formación y el desempeño laboral del personal femenino y masculino del SIMERT, ya que se dotará de instrumentos de preparación física que sean correctamente aplicados con bases técnicas y científicas, con un estudio que determine una valoración acorde a su condición morfológica, hormonal y estructural, a fin de receptar correctamente las pruebas físicas. El análisis de la preparación física es importante ya que permitirá determinar los verdaderos resultados del personal en su rendimiento laboral, así como los beneficios personales para mejorar su calidad de vida. La importancia científica de este tema, radica en la preparación correcta que debe tener todas las capacidades físicas de acuerdo a su género, lo que permitirá seleccionar de mejor manera actividades que permita mejorar su condición física y el desempeño laboral al personal

La finalidad de esta investigación radica en obtener los resultados correctos con los sustentos técnicos científicos acordes a la realidad del personal del SIMERT, lo que permitirá establecer un sistema de instrumentos de preparación física a la vez que sirva en adelante también como sustento legal. El beneficio de esta investigación quedará evidenciado con la elaboración de una propuesta alternativa, en la cual se establecerá los instrumentos de actividades físicas, deportivas, recreativas y de bailo terapia con normas y parámetros correctos de acciones físicas aplicados a este personal contribuyendo con una mejor condición física y calidad de vida.

El siguiente proyecto será realizado en las instalaciones del SIMERT Loja, con el propósito de mejorar la preparación física de su personal en lo que es las capacidades físicas condicionantes específicamente en lo que es resistencia de la fuerza, ya que esta capacidad es muy fundamental en todo su desempeño laboral cotidiano. Por ello el presente trabajo tiene como objeto aplicar un plan de entrenamiento físico para mejorar su capacidad aeróbica y la resistencia de la fuerza para mejorar el rendimiento laboral.

Para finalizar proponer un programa de actividades físicas específicos técnicamente planificados y destinados a desarrollar lo más favorable para el rendimiento laboral del personal del SIMERT. Y así contribuir a mejorar su rendimiento, físico - laboral y por ende su calidad de vida dentro de este grupo importante de servidores del ordenamiento vial de la ciudad de Loja.

En la actualidad no se realiza pruebas físicas, no se aplica test con baremos establecidos para evaluar de acuerdo a parámetros, la condición física y el desempeño laboral del personal a ser investigado. Sin realizar un análisis profundo, se pudo evidenciar la existencia de estos problemas ya que no se cuenta con plan de entrenamiento físico que permita mejorar la condición física lo cual incidirá en un mejor rendimiento laboral, ya que por sus actividades diarias que realizan deben poseer ciertas cualidades físicas básicas como son: la fuerza rápida, la velocidad de reacción y la resistencia anaeróbica láctica y a láctica, por lo tanto se justifica su realización

#### **d. OBJETIVOS**

##### **Objetivo General:**

Elaborar una propuesta alternativa de preparación física que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja

##### **Objetivos Específicos:**

- Desarrollar actividades para mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja.
- Diagnosticar si las actividades físicas, permitieron mejorar la condición física en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja.
- Proponer un programa de actividades físicas que permita mejorar la condición física y desempeño laboral en el personal del SIMERT de la ciudad de Loja.

## ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO

### PREPARACIÓN FÍSICA

Entrenamiento Físico

Definición

Objetivos

Aspectos de la Preparación Física

Preparación Física

Preparación Teórica

Preparación Psicológica

Condición Física

Clasificación de las Capacidades Físicas

Capacidades Condicionales

Fuerza

Resistencia

Velocidad

Capacidades Coordinativas

De Regulación del Movimiento

Adaptación y Cambios Motrices

De Orientación

De Equilibrio

De Adaptación y Anticipación

De Movilidad (Flexibilidad)

De Movilidad Activa

De Movilidad Pasiva

Métodos de Preparación Física

Principios de la Preparación Física

Entrenamiento Aeróbico

Entrenamiento Anaeróbico  
Preparación Física General  
Preparación Física Específica

## ACTIVIDADES LABORALES

Definición  
Características de la evaluación del desempeño laboral  
Factores del desempeño laboral  
El Ambiente Organizacional  
Estructura Organizacional  
Evaluación del Desempeño Laboral  
Competencia Profesional  
Beneficios de la actividad física en lo laboral  
La Actividad Física laboral  
Actividad Física y Estilo de Vida  
EL SIMERT Loja  
Descripción  
Componentes

## **e. MARCO TEÓRICO**

### **PREPARACIÓN FÍSICA**

#### **ENTRENAMIENTO FÍSICO**

La preparación física en lo es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Que comprende programas, recursos, métodos, y ambientación; que permitan al atleta alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de performance competitivo.

El entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, psicológico, táctico, teórico, física, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia.

#### **DEFINICIÓN**

“El entrenamiento físico es una actividad compuesta por ejercicios dosificados en volumen, intensidad y densidad tanto en la sesión de entrenamiento propiamente tal, como en la distribución de estas sesiones en la semana o mes. La determinación, adaptación y adecuación del plan es derivada de la medición de las capacidades funcionales del sujeto detectadas previo al inicio del entrenamiento lo que permite mejorar la capacidad funcional del individuo en cuestión” (Díaz E, Saavedra C. 2009)

#### **OBJETIVOS**

Dentro del ámbito deportivo el entrenamiento se entiende como la preparación de los deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos. Sin embargo, el entrenamiento deportivo no siempre está destinado a conseguir un alto rendimiento físico, ni técnico, ni táctico, ni estratégico; también pretende mejorar nuestra resistencia aeróbica y anaeróbica general de una forma moderada, lo que se traduce en un plan de entrenamiento para la mejora física general, fortalecer la salud, evitar o prevenir lesiones y además divertirnos, ya sea desde un planteamiento

recreativo, lúdico, sanitario o de alto rendimiento. El entrenamiento tiene varios principios relacionados entre sí, que se deben respetar para garantizar una aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento. Algunas personas o entrenadores no cumplen estrictamente estos principios del entrenamiento, lo cual puede ocasionar serios problemas tanto físicos como psíquicos. Estos principios o reglas tienen una base científica biológica, psicológica y pedagógica, lo que refuerza el hecho de tener que respetarlos.

## **ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

La preparación de un individuo es un proceso largo que se da en periodicidades o ciclos de preparación a través de los años de la vida deportiva del atleta. Que comprende programas, recursos, métodos, y ambientación; que permitan al atleta alcanzar sus metas y objetivos, con respecto a su perfeccionamiento maestría, y nivel de performance competitivo.

El entrenamiento es parte del proceso de preparación; y es un hecho técnico, psicológico, táctico, teórico, física, para el desarrollo de las capacidades del individuo en sus metas de competencia.

## **PREPARACIÓN FÍSICA**

Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al individuo, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible o desempeño laboral físico.

## **PREPARACIÓN TEÓRICA**

Cuanto mayor es el conocimiento que una persona tiene sobre la actividad deportiva que practica, mejor puede explicar los efectos originados por la misma sobre su organismo y mejor puede desarrollar el programa de entrenamiento propuesto por su entrenador o profesor.



## **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA**

La preparación psicológica tiene como objetivo el desarrollo de las cualidades mentales y de la formación de la voluntad de la persona

## **CONDICIÓN FÍSICA**

Con el término "Condición Física" se quiere indicar que se trata del conjunto de cualidades o capacidades motrices del sujeto, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico, el término en sí alude tan sólo a aquellas cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga buscando la máxima eficacia mecánica (menor costo de energía posible y evitando el riesgo de la lesión"). Sin embargo, a partir de la Segunda Guerra Mundial, el término genérico de "Condición Física" queda circunscrito a sólo tres condiciones básicas: resistencia cardiovascular, resistencia muscular y fuerza muscular.

Este concepto parcial de las cualidades físicas del sujeto se vio ampliado a otras; bajo la denominación de "Condición motriz" se reunían los factores que hasta aquel momento no habían sido tratados, tales como: la velocidad, la potencia, la flexibilidad y la agilidad, que se sumaban a los anteriormente expuestos. La diferencia de matiz entre uno y otro término ha hecho que se apliquen indistintamente, y se ha llegado a englobar, bajo el nombre de "Condición Física", a todos los componentes o cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad. (Arellano, 2009)

El concepto Condición Física es la situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal. La propia Organización Mundial de la Salud (OMS) define la Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social (Diccionario de las Ciencias del Deporte-2008).

Representa la traducción del término anglosajón "Physical Fitness", englobado a un conjunto de factores, capacidades o cualidades que posee el sujeto como energía potencial y que mediante su desarrollo permiten

obtener un buen nivel de aptitud física para realizar tareas de carácter físico-deportivo. Su fin es, por lo tanto, de tipo "higiénico" (prevención de salud) y está orientado hacia la actividad normal.

Para Navarro (2010) la condición física es una parte de la condición total del ser humano y comprende muchos componentes, cada uno de los cuales es específico en su naturaleza. Supone, por lo tanto la combinación de diferentes aspectos en diversos grados.

Para Clarke (2007), la condición física, como parte componente de la habilidad motriz general del sujeto, reúne a los mismos tres componentes, dos de tipo muscular y uno general de todo el organismo, apoyados sobre una buena base orgánica y una alimentación adecuada

Para Álvarez (2008), los elementos clave de la condición física son la aptitud o condición anatómica y la condición fisiológica: la condición anatómica, determinada por el biotipo del sujeto; y la condición fisiológica, determinada por el estado de los apartados cardiovascular, respiratorio, etc.

## **CLASIFICACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS**

“Son aquellas capacidades biopsíquicas que posee un individuo para ejecutar diferentes movimientos espacio corporales con un alto nivel de rendimiento, que se expresa en disímiles facultades físicas del hombre, manifestándose en la práctica por la resistencia y la rapidez con que el mismo hala, empuja , presiona y soporta una carga externa o interna satisfactoriamente, por la rapidez de su sistema neuromuscular de reaccionar ante un estímulo externo, la de accionar un plano muscular o la de trasladar el cuerpo de un lugar a otro en el menor tiempo posible y la de resistir por un tiempo prolongado a la ejecución de rápidas e intensas contracciones musculares, además de la capacidad aeróbica de resistir a esfuerzos de larga duración sin la presencia del cansancio muscular y la de

realizar grandes amplitudes de movimientos de forma rítmica y fluida.”  
(GARCÍA , España. 2001)

Existen muchas clasificaciones de capacidades físicas de varios autores pero vamos a centrarnos en:

- Las capacidades físicas condicionales y
- Las capacidades físicas coordinativas. y la movilidad.

### **CAPACIDADES CONDICIONALES**

“Se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico el músculo y estructuras anexas (huesos, ligamentos, articulaciones, sistemas, etc.)”  
COLLAZO, Adalberto 2009

Las capacidades condicionales expresan diferentes funciones corporales, las cuales son responsables de las diferentes actividades físicas, además son capacidades energéticas y funcionales como son la fuerza, la velocidad, la resistencia y la flexibilidad.

Están determinadas por factores energéticos que se liberan en los procesos de intercambio de sustancia en el organismo producto del trabajo físico, son cualidades energético-funcionales del rendimiento que se desarrollan como resultado de la acción motriz consciente del alumno y que al mismo tiempo constituyen condiciones de esas acciones motrices y de otras a desarrollar.

Estas capacidades son las siguientes Fuerza, Rapidez y Resistencia, a continuación aparecen estas y sus posibles combinaciones entre ellas:

### **FUERZA**

Es la posibilidad del deportista de manifestar esfuerzos de trabajo (motores) para superar significativas resistencias externas La fuerza es una capacidad condicional que posee el hombre en su sistema neuromuscular y que se expresa a través de las diferentes modalidades manifiestas en el deporte

para resistir, halar, presionar y empujar una carga externa o interna de forma satisfactoria.

“Representa la superación de cierta resistencia exterior con gran esfuerzo muscular, se considera la más importante para el hombre, ya que es una premisa para el desarrollo de las demás capacidades.

**Fuerza máxima.** .- Es el mayor esfuerzo que el sistema neuromuscular puede ejercer en una máxima contracción voluntaria.

**Fuerza rápida.** .- Es la capacidad de vencer una oposición con una elevada rapidez de contracción, esta capacidad se deriva de la combinación de la rapidez y la fuerza” (Silvio A. González Catalá)

**Resistencia de la fuerza.** .- Es la capacidad de resistir al cansancio del organismo durante un rendimiento de fuerza relativamente de larga duración. (Ejemplo en los deportes Judo, Gimnasia Artística, Remo, 1500 m en Atletismo, tiro). Es la combinación de la fuerza con la resistencia.

**Fuerza absoluta.** .- No se manifiesta de forma voluntaria si no que depende de situaciones emocionales o psicológicas extrema

**Fuerza isométrica Máxima.** Contracción voluntaria máxima contra una resistencia que no se puede superar y/o fuerza que no genera desplazamiento de ningún segmento corporal.

**Fuerza máxima excéntrica.** -Se manifiesta en la fase opuesta a la concéntrica. Por ejemplo con una carga del 100% de intensidad muscular y partiendo de una posición inicial en flexión de codo hacia la extensión del mismo.

**Fuerza dinámica.** -Cuando la resistencia ofrecida se la puede vencer una o varias veces.

**Fuerza explosiva.-** En ésta aparece en primer plano el sistema neuromuscular que es capaz de desarrollar una alta velocidad de acción y aceleración de uno o varios movimientos.

**Fuerza elástico-explosiva.-**Bajo los mismos términos que la anterior, se le suma el componente elástico tanto en serie como en paralelo (tejido conectivo; actina y miosina)

## **RESISTENCIA**

“Conjunto de propiedades funcionales que permite ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo” (Platonov,V.2005, p197 )

Es la capacidad condicional indispensable para realizar bajo condiciones dadas, acciones motrices en el menor tiempo posible, existen dos tipos de rapidez:

Es la capacidad que se pone de manifiesto al realizarse una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento, también se expresa como la capacidad de resistencia del organismo contra el cansancio. Existen tres tipos de resistencia:

**Resistencia de la rapidez.-** Se deriva de la unidad de la resistencia y la rapidez. Se define como la capacidad de no permitir el descenso de la velocidad del movimiento de traslación (locomoción) en una distancia corta o la capacidad de realizar una y otra vez movimientos rápidos en competencias de larga duración (ejemplo deportes con pelota).

**Rapidez de traslación.-** Es la capacidad que tiene el individuo de desplazarse de un lugar a otro en el menor tiempo posible.

**Resistencia de corta duración.-** Es la capacidad de mantener el ritmo de trabajo en condiciones anaeróbicas, en un espacio de tiempo de 45 segundos hasta dos minutos. Su nivel está en dependencia del estado de desarrollo de la fuerza y de la rapidez.

**Resistencia de media duración.-** Es la capacidad de rendimiento lo grado bajo la combinación acentuada de procesos anaeróbicos en el recorrido de una distancia o un espacio de tiempo aproximado de dos a ocho minutos. Fundamentalmente el nivel de este tipo de resistencia está en dependencia en la mayoría de las disciplinas, por el estado de desarrollo de la resistencia de la fuerza y de la resistencia de la rapidez.

**Resistencia de larga duración.-** Es la capacidad de rendimiento efectivo de un ritmo de trabajo durante un tiempo de más de ocho minutos, casi exclusivamente bajo condiciones aerovías. Dentro de esta resistencia de larga duración se distinguen dos tipos, según el volumen de tiempo o de distancia. Resistencia de larga duración I (8-30 minutos) en ella prima el metabolismo de carbohidratos. Resistencia de larga duración II (más de 30 minutos) prima preferentemente el metabolismo de las grasas

## **VELOCIDAD**

“La velocidad representa la capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia.” (GARCÍA, Manso Juan M. España. 2001)

“La velocidad es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible.” (PITTALUGAR, Alejandro Argentina. 2002)

La velocidad se determina mediante la siguiente ecuación:

$$V = e / t$$

Dónde:

60 METROS

**e** = a espacio

**t** = tiempo empleado en recorrer la distancia.

Platonov y Bulatova (2001), relatan que la capacidad de velocidad del deportista es un conjunto de propiedades funcionales que permiten ejecutar las acciones motoras en un tiempo mínimo.

Para Verkhoshanski (2001), la velocidad de los movimientos y locomociones es una de las características cualitativas principales del nivel de un deportista, para cada modalidad, la velocidad de los movimientos y locomociones y el resultado deportivo sean determinados por diferentes factores. De esta forma, para el mismo autor, conocer estos factores es importante para la elaboración de los medios y métodos de la Preparación Física Especial de los deportistas.

Según Platonov y Bulatova (2001), las principales premisas para la velocidad son la movilidad de los procesos nerviosos, el nivel de la coordinación neuromuscular, de las particularidades del tejido muscular donde para los autores existe una estrecha correlación entre la velocidad de desplazamiento y la cantidad de fibras rápidas y del nivel de fuerza de la musculatura.

En este mismo orden de ideas, desde el punto de vista biológico, Grosser Y Col. (1989), destacan que la velocidad depende de rendimientos en cuanto a la fuerza y a la coordinación. Por eso, los mismos autores entienden que la velocidad requiere, por una parte la base biológica de la fuerza motriz y por otra parte la coordinación.

Así, los autores hacen referencia a un cuadro de Jonath y Krempel (1986), que indica de forma aproximada las capacidades específicas utilizadas para el desarrollo de la velocidad en las disciplinas de 100-400 m lisos, vallas y saltos.

## **FASES DE LA VELOCIDAD**

“En cualquier acto de velocidad, ya sea velocidad de movimiento cíclicos o acíclicos, se acepta de forma general que existen tres fases durante la acción de velocidad (aceleración, máxima velocidad y resistencia a la velocidad).” (MARTÍNEZ, Emilio. Barcelona. 2008. Pág. 188)

### **LA ACELERACIÓN**

La aceleración se define como el cociente entre el incremento de velocidad y el tiempo que es necesario para llevarlo a cabo. Para García Manso y col. (1996) esta fase de la velocidad está determinada por la distancia de la carrera, ya sea de 60, 100 o 200 m, y está relacionada con la técnica de la salida y la fuerza explosiva del sujeto.

### **LA MÁXIMA VELOCIDAD**

El mantenimiento de la máxima velocidad está altamente relacionado con la marca del individuo en la carrera de los 100 metros. Según García Manso y col. (1996) esta relación es directa. La máxima velocidad del sujeto está determinada por la capacidad de realizar:

- Una gran amplitud de zancada.
- Una gran frecuencia de zancada.

La valoración de la máxima velocidad se realiza con carreras de distancia no superiores a los 60 m.

## **CAPACIDADES COORDINATIVAS**

Son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican consecuentemente en la dirección del



movimiento, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Las capacidades coordinativas se caracterizan, en primer orden, por el proceso de regulación y dirección de los movimientos.

Ellas interactúan con las habilidades motrices y sólo se hacen efectivas en el rendimiento deportivo por medio de su unidad, con las capacidades condicionales.

Como todas las capacidades humanas ellas no son innatas si no que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, en el enfrentamiento diario con el medio.

Ellas tienen en común con las habilidades de que son premisas coordinativas del rendimiento, los que se desarrollan en la actividad y especialmente en la actividad deportiva.

Las capacidades coordinativas se dividen en:

### **DE REGULACIÓN DEL MOVIMIENTO**

Esta se pone de manifiesto siempre que el atleta necesite regular sus acciones para cumplimentar los objetivos del movimiento propuesto. Por esta razón sobre todo en los principiantes, las tareas deben ir aumentando su complejidad, para que el alumno vaya regulando la coordinación que requiere el movimiento

### **ADAPTACIÓN Y CAMBIOS MOTRICES**

Esta se desarrolla sobre la base de que el organismo se adapte a las condiciones del movimiento, y cuando en este se producen cambios, por nuevas situaciones, cambiar y volver a adaptarse. Es una de las capacidades coordinativas básicas.

## **DE ORIENTACIÓN**

Esta capacidad nos permite determinar lo más rápido y exactamente posible, la variación de la situación y los movimientos del cuerpo en el tiempo y el espacio, en correspondencia con los objetivos que forman su medio. En el caso específico del deporte esto significa el compañero de equipo, el balón, todo lo que se relaciona con el área de juego donde se desarrolla la actividad.

## **DE EQUILIBRIO**

En la vida cotidiana cualquier movimiento provoca el traslado del centro de gravedad del cuerpo, lo cual requiere la mantención del equilibrio; este depende también del área de sustentación, a medida que se reduzca la misma, va necesitándose de un mayor control neuromuscular. También depende de la estabilidad, de la altura existente desde el centro de gravedad hasta el apoyo, a esta área de estabilidad se le denomina "triángulo de estabilidad", el cual cuanto mayor sea su tamaño, tanto más fácil será mantener el equilibrio.

## **DE ADAPTACIÓN Y ANTICIPACIÓN**

Esta se manifiesta morfológicamente en la adecuación de la fase anterior al movimiento principal o la de un movimiento previo a otro que continua. Esta preparación previa generalmente no se puede captar en un movimiento simple, pero, sin embargo, esto es más factible en las combinaciones o complejos de habilidades.

## **DE MOVILIDAD (FLEXIBILIDAD)**

Cualidad física que debe trabajarse en forma permanente sin considerar el límite de edad. Para una persona es fundamental, ya que le permitirá mantenerse en condiciones de ejecutar actividades o ejercicios que por sus características van a requerir de cierto grado de flexibilidad. El trabajo de flexibilidad favorece a la persona porque:

\_ Alimenta el rendimiento de otras cualidades físicas.

- \_ Previenen lesiones musculares.
- \_ Facilita el grado de coordinación.
- \_ Cuida la postura.
- \_ Favorece la cantidad del movimiento.

En términos generales podemos considerar la flexibilidad como la capacidad que nos permite realizar los movimientos en su máxima amplitud, ya sea de una parte específica del cuerpo.

Es la capacidad de poseer una gran amplitud de movimiento en las articulaciones.

Ésta a diferencia de las anteriores no está determinada por factores energéticos, ni por procesos de regulación y dirección de los movimientos, sino por la amplitud de las articulaciones, elasticidad de los músculos, cartílagos y tendones.

Existe movilidad en:

- Columna vertebral
- Articulación de los hombros
- Articulación de los brazos
- Articulación de la cadera
- Articulación de las piernas

La movilidad se clasifica de la siguiente forma:

### **DE MOVILIDAD ACTIVA**

Capacidad de gran movilidad (sin ayuda externa) de las articulaciones.

### **DE MOVILIDAD PASIVA**

Capacidad de gran movilidad con ayuda externa de un compañero, aparato o el propio peso del alumno.

Cada disciplina deportiva para la buena ejecución de sus movimientos exige del atleta una buena movilidad. Un desarrollo multilateral implica el desarrollo de la movilidad de todas las articulaciones en todas direcciones. Naturalmente el desarrollo de la movilidad debe ser aún más profundo (amplio) en aquellas disciplinas deportivas, para las cuales la misma tenga una mayor significación.

## **MÉTODOS DE PREPARACIÓN FÍSICA**

Se denomina métodos didácticos a las formas interrelacionadas de trabajo entre el pedagogo y el educador, y que están dirigidas a la solución de las tareas de enseñanza. Es la forma, la vía que utiliza el entrenador en el empleo de los medios.

**Métodos visuales directos.-** Abarcan las diferentes formas de la demostración de los ejercicios mismos. La demostración puede ser realizada por el profesor, el monitor o aparatos especiales como tiras fílmicas, video-tape, etc.

**Métodos visuales indirectos.-** Se emplean para la formación de representaciones previas de las acciones motrices, de las reglas y condiciones de ejecución de las mismas, para la determinación y profundización de las imágenes obtenidas mediante la percepción directa.

**Método de orientación.-** Se representa la programación sensorial corriente, utilizando orientadores materiales.

**Método auditivo.-** El objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios por los deportistas, así como para reconstruir las características temporales y espacio-temporales del movimiento.

**Método propioceptivo.-** Con estos métodos se crea la sensación dirigida del movimiento (instalaciones especiales del movimiento, dispositivos,

conductores auxiliares en el sentido del movimiento) a este método pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

**Método fragmentario.-** Se emplea para la enseñanza de acciones técnicas, si las mismas se pueden someter a división en elementos relativamente autónomos.

**Método integral global.-** Se emplea en los casos en que la división conduce a la variación de la estructura del movimiento.

**Método del ejercicio estándar.-** El proceso del ejercicio estandarizado, se repite sin ningún tipo de variaciones sustanciales de su estructura o de los parámetros externos de la carga. En tal caso, con cada repetición sucesiva de la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

**Método del ejercicio estándar en cadena.-** Su estructura de forma análoga, pero con ejercicios acíclicos, a los cuales se da un carácter artificialmente cíclico mediante las repeticiones continuas.

**Método del ejercicio estándar a intervalos.-** El método se utiliza en un régimen de carga o intervalo, en el cual una misma carga repetida se aplica a cada determinado intervalo de descanso relativamente estable.

**Método del ejercicio variable.-** Consiste en la variación dirigida de las influencias en el transcurso de los ejercicios. Esto se logra, en cada caso de diferentes formas:

Mediante la variación directa de los diferentes parámetros de la carga.

Mediante la variación de la forma del movimiento.

Mediante la variación de los intervalos de descanso.

Mediante la variación de las condiciones externas de la actividad.

**Método del ejercicio continuo variable.-** Se emplea principalmente con movimientos cíclicos naturales. Las magnitudes variables fundamentales son el ritmo y la velocidad.

**Método del ejercicio a intervalos variable.-** Se distingue porque la carga en el proceso del ejercicio no es de una vez, sino con intervalos; es decir en determinado sistema de alternación de la carga variable con el descanso.

**Método del ejercicio progresivo.-**La carga varía rigurosamente en una dirección, en el sentido del aumento, el descanso se determina de forma tal que se garanticen las condiciones para el aumento incesante de la carga (recorrido a intervalos de tramos con incremento de la velocidad en cada tramo subsiguiente). Los intervalos de descanso o son completos o son extensos.

**Método del ejercicio variable variado.-** En éste método la carga varía constantemente, tanto en el sentido del aumento como de la disminución.

**Método del ejercicio progresivo repetido.-** Con este método aumentan las exigencias al organismo, disminuyen los intervalos de descanso y aumenta la velocidad del desplazamiento. La reproducción estándar de la carga en este método se alterna con su incremento.

**Método del ejercicio estándar y variable.-** Este método es la combinación del ejercicio repetido y el ejercicio variable, en la cual la carga de carácter variable se repite reiteradamente en un mismo orden.

**Método de juego.-** Tiene una organización como argumento. En la actividad de los atletas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variables. Existe variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de

éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los alumnos pueden alcanzarlo de diferentes formas.

**Método competitivo.-** Es muy empleado en el proceso de entrenamiento deportivo. Existen dos formas para utilizarlo:

La forma elemental consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.

La forma desarrollada. Es una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento.

**Método del ejercicio decreciente.-** Representa la tendencia contraria al método progresivo. La carga también varía en un sentido, pero con tendencia a la disminución. Esta se realiza gracias a la variación de factores secundarios de influencia.

**Método del ejercicio estándar continuo.-** Se emplea por lo común con el fin de educar la resistencia general, tiene como base los ejercicios cíclicos y consiste en la ejecución prolongada del correspondiente trabajo físico de intensidad moderada a un ritmo uniforme.

**Método del ejercicio regresivo repetido.-** Una de las formas para mantener una alta capacidad de trabajo y para conservar la forma deportiva con gastos energéticos relativamente pequeños en la ejecución de la carga total de entrenamiento. Su esencia se reduce a la creación de un efecto de entrenamiento de gran volumen disminuyendo considerablemente.

## **PRINCIPIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA**

Muchos de los diferentes tipos de células del cuerpo tienen la capacidad de adaptarse al estrés que reciben constantemente. Esto puede ser considerado como una carga de trabajo fisiológica, ya que obliga al cuerpo a un ritmo de trabajo específico para poder cubrir las necesidades que

demanda el subsanar los efectos de determinado estrés o estímulo en la homeostasis corporal.

Así, podemos decir entonces que la carga de entrenamiento es el esfuerzo o el ejercicio que el sujeto a entrenar hace durante una sesión de entrenamiento, que a su vez provoca una pérdida de la homeostasis y que el cuerpo debe recuperar nuevamente aumentando algunos parámetros fisiológicos.

De esta forma, el término “cargar”, determina el proceso de aplicar cargas de entrenamiento que buscan la ruptura de la homeostasis y así, una mejoría de los procesos fisiológicos corporales. Cuando la forma física del atleta se enfrenta con una nueva carga de entrenamiento el cuerpo reacciona. Esta reacción del cuerpo es una adaptación al estímulo de la carga de entrenamiento. La primera reacción es la fatiga. Cuando cesa la acción de cargar hay un proceso de recuperación de la fatiga y adaptación a la carga de entrenamiento. Estas adaptaciones buscan mejorar la capacidad del cuerpo para estar en homeostasis y pueden ser agudas o crónicas. Las adaptaciones agudas son las que ocurren en el momento en que se aplica la carga, en la mayoría de los casos son cambios de tipo funcional. Las adaptaciones crónicas, son las que ocurren con el tiempo de entrenamiento y en su mayoría encierran adaptaciones de tipo estructural a nivel químico, tisular, orgánico, o sistémico. Todas las adaptaciones desaparecen con el tiempo, si desaparece el estímulo que las provoca, aunque cada adaptación puede tener un ritmo de retroceso diferente de acuerdo al tipo y al tiempo de entrenamiento del sujeto.

Pero para que esto se logre de forma controlada, se deben seguir una serie de principios que aseguran el proceso, llamados PRINCIPIOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA.

**Principio de sobrecarga (progresiva).**- Involucra el hecho de que una vez que se carga el cuerpo, este reacciona haciendo modificaciones en sus funciones y estructuras las cuales le ayudan a responder al estrés, si la



carga se mantiene siempre igual (en un mismo volumen, intensidad y densidad), el cuerpo se adaptará por completo a ésta y ya no provocara perdida de homeostasis. Por lo que el proceso de mejoría de la aptitud física se detendría. Para evitar esto, el principio de sobrecarga implica un aumento constante pero regulado de la carga para mantener una estimulación constante del proceso de adaptación. Es importante notar que la carga puede ser positiva, la cual provoca adaptaciones deseadas, es progresiva y se ajusta a las capacidades de respuesta del individuo o negativa, la cual no es progresiva, provoca adaptaciones no deseadas o no se ajusta a las posibilidades del individuo, provocando el fenómeno de sobre entrenamiento, en donde las adaptaciones que el cuerpo está en capacidad de generar para responder a las demandas de las carga, no son suficientes y se produce un deterioro de éstas.

**Principio de reversibilidad** (implica el principio de continuidad de la carga). Para entender este principio es importante recordar la frase, ***“lo que no se usa se pierde”***. Lo que implica que si los estímulos que provocan los procesos de adaptación del cuerpo desaparecen, éste volverá atrás en las mejorías funcionales y estructurales. También implica que si la densidad de la carga es muy baja (no existe un entrenamiento con la suficiente continuidad), entre cada estímulo de entrenamiento hay tiempo suficiente para que el cuerpo pierda la supe compensación y de esta forma no se puede lograr una mejoría de la aptitud física. En el entrenamiento de resistencia podríamos hablar de tiempo de descanso excesivos entre series o de sesiones de entrenamiento con muchos días de descanso de por medio.

**Principio de especificidad.-** En el entrenamiento contra resistencias, la forma específica de una carga de entrenamiento produce sus propias adaptaciones y reacciones específicas. Por lo que el volumen, la intensidad y densidad de la carga deben ajustarse al objetivo del sujeto que entrena. Si se desea el desarrollo de la fuerza muscular, la carga del entrenamiento de

pesas debe ser específica para lograr este objetivo, de lo contrario se pueden obtener otras respuestas o adaptaciones físicas no necesitadas o no deseadas. La carga debe provocar una respuesta de adaptación en los sistemas orgánicos que se quieren mejorar. Si usted desea mejorar la capacidad cardio respiratoria de un sujeto, debe aplicar cargas de entrenamiento que estresen los sistemas que conforman esta capacidad o de lo contrario no logrará ninguna mejoría en la aptitud física.

- La forma específica de una carga de entrenamiento produce sus propias adaptaciones y reacciones específicas.
- La carga de entrenamiento debe ser específica al atleta y a las exigencias de la disciplina elegida.

**Principio de individualización.-** Por la diversidad biológica de los seres humanos, los individuos pueden tener respuestas diferentes al mismo estímulo o carga de entrenamiento, por lo que los programas de entrenamiento deben ser constantemente monitorizados para asegurarse de que están provocando las respuestas deseadas. La herencia, la edad biológica o de desarrollo, la edad cronológica (edad en años), la edad deportiva o de entrenamiento (años entrenando), aspectos mentales, etc.

Son factores que pueden hacer que dos personas respondan de diferente forma a la misma carga.

En resumen, este principio indica que cada sujeto a entrenar debe tener un plan de entrenamiento desarrollado con base a sus propias posibilidades de respuesta, y éstas, en un entrenamiento de resistencia, normalmente son determinadas por medio de una serie de pruebas (determinación del 1-RM, entre otras). Cada individuo debe tener un programa que responda a sus propias posibilidades de trabajo. Ya que de lo contrario la carga de trabajo podría ser excesiva y detener los procesos de adaptación o ser demasiado débil para provocarlos.

- Reacción de individuo al entrenamiento.
- La herencia.
- La edad de desarrollo.
- La edad de entrenamiento.

**Principio de la variedad.-** El entrenamiento es un proceso a largo plazo y las formas de cargar el cuerpo pueden tornarse rápidamente aburridas para el sujeto que entrena. Por lo que es conveniente que constantemente se varíen las formas de la carga para evitar un factor que podría propiciar la deserción al programa de entrenamiento. En el proceso de entrenamiento es conveniente estar constantemente cambiando los ejercicios y sistemas de entrenamiento.

**Principio de participación activa.-** Es importante que entrenador tome en cuenta todos los principios anteriores para que realmente la carga del entrenamiento sea la idónea y realmente se logre una mejoría en la aptitud física de la persona. Pero todo lo anterior no sirve de nada si la persona a entrenar no quiere participar de lleno en el proceso. Por ejemplo, un sujeto que está entrenando puede tener hábitos de vida nocivos que pueden interferir con el logro de los objetivos del programa.

En este caso el entrenamiento invisible (todos los factores que pueden afectar el proceso de entrenamiento y en los cuales el entrenador no puede tener injerencia directa) es importantísimo, y el sujeto a entrenar debe estar en disposición de controlarlos de forma adecuada o positiva.

- Es importante que el atleta quiera participar en el proceso de entrenamiento.
- El atleta debe entender la importancia del entrenamiento invisible.

### **Principios pedagógicos.**

- a) **Principio de participación activa y consciente:** Contempla una preparación y conducción del entrenamiento y una actividad tal entre el entrenador y

deportistas que posibiliten a cada deportista saber por qué y para que actúa.

- b) **La planificación del entrenamiento.** La integridad en el proceso del entrenamiento deportivo se asegura sobre la base de determinadas estructuras (mesociclos, microciclos y sesiones de entrenamiento). Estas estructuras son las llamadas ciclos de entrenamiento que representan una sucesión relativamente concluida que se repite como eslabones y fases del proceso de entrenamiento y se alternan como si fueran un orden circulatorio. En este sentido, todo ciclo inmediato es la repetición parcial del anterior y simultáneamente manifiesta la tendencia al desarrollo del proceso de entrenamiento, diferenciándose del anterior por la renovación del contenido de la preparación del deportista, la modificación parcial de la composición de los medios, métodos y el crecimiento de las cargas.

## **ENTRENAMIENTO AERÓBICO**

A la hora de la preparación física y debido al gran espectro que cubre el trabajo aeróbico este se sub divide en vario apartados según la forma y la intensidad del trabajo:

**Aeróbico ligero.-** Trabaja el sistema cardiovascular en larga. Es la forma más fácil de quemar grasas, sobre todo para personas de condición física baja, ya que la baja intensidad del ejercicio nos permite mantener el ritmo por encima de los cuarenta minutos que es a partir del momento en que el organismo baja el consumo de glucógeno y tira más de las grasas acumuladas.

**Aeróbico medio (UA).-** Es la intensidad más alta que se puede llevar durante más de treinta minutos sin que la acumulación láctica lo impida. Su objetivo principal es la mejora de la capacidad aeróbica, con su entrenamiento se consigue mejorar la capacidad de desarrollar esfuerzos dentro del sistema aeróbico, retrasando la entrada del sistema anaeróbico láctico. Ya que la curva de acumulación láctica se desplaza hacia la

izquierda tanto en una gráfica lactato/tiempo como en una gráfica lactato/intensidad.

Este desplazamiento hacia la izquierda permite al deportista ganar en desarrollo por dos vías, podrá mantener una intensidad más alta sin que se inicie el proceso de acumulación láctica y podrá mantener una intensidad más tiempo sin que se produzca la acumulación de lactato suficiente para que perjudique el rendimiento.

**Potencia aeróbica máxima.-** Es el máximo tiempo posible por encima de máximo consumo de oxígeno del deportista, buscando la máxima intensidad por encima del máximo consumo y por debajo del tiempo máximo de trabajo de aeróbico intenso. Se trabaja la parte central e inicial de la gráfica del aeróbico intenso. Debe haber suficiente descanso entre series para que el nadador haya bajado la cantidad de lactato en sangre.

Se trabaja el recorrido máximo del consumo de oxígeno del deportista. Si en la potencia aeróbica máxima se recomienda el trabajo fraccionado, en este sistema se recomienda el extensivo.

La Zona 4, comprende una zona donde se estimula fundamentalmente el aumento del Consumo máximo de oxígeno. ( $Vo_2$  máx.). El aporte de grasas como combustible es prácticamente nulo.

“El punto importante a recordar es que el trabajo debe ser lo suficientemente intenso para que se puedan producir altos niveles de lactato, usualmente entre 10mm/l y 25mm/l, y de una distancia que requiere una duración de 20 segundos a dos minutos de duración.” (LOPEZ, Chicharro. 2001)

“Trabajo entre el 80-90% de la  $FC_{máx}$ . Su rango de trabajo debería estar entre 160 y 170 pulsaciones minuto aproximadamente.” (NAVARRO, Fernando.1990)

## **ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO**

“La zona 5, comprende intensidades de entrenamiento creciente significativamente por encima del Umbral de Máximo Estado Estable de Lactato, donde la energía proveniente de la glucólisis lactácida es cada vez más importante. Los niveles de ácido láctico pueden ser muy elevados, dependiendo de la capacidad individual de cada sujeto para producirlo, tolerarlo, y removerlo.

“Trabajo a más de 90% de la FC<sub>máx</sub>. Su rango de trabajo debería estar a más de 171 pulsaciones minuto aproximadamente” (LÓPEZ, Chicharro 2001)

## **PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL**

“Es esa parte del Entrenamiento en la cual se trata de poner en forma física al deportista, aprovechando sus aptitudes naturales y desarrollando sus cualidades físicas por medio de ejercicios sistemáticos y graduales que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

En la actualidad, no existe ningún deporte que no necesite de la Preparación Física como instrumento fundamental para obtener el máximo rendimiento. Algunos deportes requieren mayor trabajo físico que otros, como por ejemplo, a nadie se le ocurriría pensar que un jugador de fútbol, de rugby o de básquetbol de primer nivel, no necesita un Programa trabajo de Preparación Física. Pero en otros deportes, donde el trabajo corporal no es tan intenso, creemos erróneamente que podemos prescindir de un proceso de Preparación del cuerpo.

Esta concepción es lógicamente equivocada, dado que hasta los deportes menos activos físicamente, tienen su programa de Preparación Física, aunque éste sea más simple y menos intenso.

La Preparación Física General, se refiere al desarrollo de todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte; como así también del desarrollo de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas, sistemas energéticos y de movimientos variados.

Mediante la Preparación Física General, obtendremos las condiciones básicas, elementales para una posterior Preparación Física Especial, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia, dan origen al desarrollo de otras cualidades específicas como la velocidad, la coordinación, la flexibilidad, la habilidad, etc.

La Preparación Física General debe realizarse durante el período preparatorio (*llamado también de pretemporada*), o sea, en un etapa lo más lejana posible al período de competencia, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos 4 a 8 semanas. Dentro de las funciones que cumple la preparación Física General tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.
- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los mesociclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de la grasa que se genera durante el período de tránsito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados

órganos o sistemas, por lo que se debe intensificar, por ejemplo, el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud, como son los músculos abdominales y de la espalda.

- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.

Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los hemiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial” (<http://www.entrenandonos.com/preparacion-fisica.php>)

## **PREPARACIÓN FÍSICA ESPECÍFICA**

“La Preparación Física Específica, se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva.

- Sin una buena Preparación Física General, es casi imposible realizar una Preparación Física Específica eficaz, debido a que ésta se basa en los presupuestos físicos establecidos en la Preparación Física General.

La Preparación Física Específica se realiza en una etapa cercana a la competencia, e incluso durante el período de competencia. Se trata de desarrollar aquellas cualidades especiales requeridas por las técnicas y tácticas del deporte, realizando ejercicios semejantes a los gestos y movimientos propios de la actividad que permitan adecuar al organismo a la realidad deportiva que se practica. Aquí se desarrollan cualidades como la coordinación, la habilidad, el equilibrio, la velocidad, la flexibilidad, la fuerza



explosiva, etc. que nos permitan ser transferidos y aplicados a las técnicas y a las tácticas específicas del deporte elegido, con mayor eficacia. La Preparación Física constituye una de las 5 Partes del Entrenamiento Deportivo, y es indispensable para poder realizar todo el Proceso de Preparación del deportista.

Desarrollar, consolidar o establecer las bases físicas especiales que garantizan la ejecución de los ejercicios competitivos.

- Perfeccionar planos específicos con ejercicios que impliquen similares tipos de contracción muscular o las bases bioenergéticas fundamentales que garantizan la ejecución de los ejercicios de competencia.
- Acentuar las bases físicas especiales de los deportistas a partir de la imitación parcial o total de movimiento técnico,
- Incrementar el nivel de las capacidades motoras especiales de los deportistas a partir de la repetición fragmentaria y de forma reiterada, de los movimientos que integren un modelo técnico determinado.
- Propiciar la influencia selectiva de determinados parámetros de la técnica en la modalidad deportiva seleccionada.
- Elevar la potencia o la velocidad de ejecución de un tramo o un sector del movimiento determinado.
- Garantizar la modelación de determinado gesto técnico, propiciando un correcto diseño y construcción neuromuscular a partir de los patrones técnicos - tácticos seleccionados, tomando en consideración las potencialidades físicas de cada deportista.
- Desarrollar de las capacidades motoras especiales teniendo en cuenta las exigencias que deben de cumplir la coordinación general y especial de las diferentes partes del cuerpo.
- Perfeccionar la memoria motora del deportista, facilitando la fijación de aquellos auto mandatos que se utilizan para superar las metas que en proceso de preparación física especial debe de vencer el atleta y que posteriormente puedan ser utilizados en las competencias.

## **ACTIVIDADES LABORALES**

### **DEFINICIÓN**

Se define desempeño como “aquellas acciones o comportamientos observados en los empleados que son relevantes para los objetivos de la organización, y que pueden ser medidos en términos de las competencias de cada individuo y su nivel de contribución a la empresa. Algunos investigadores argumentan que la definición de desempeño debe ser completada con la descripción de lo que se espera de los empleados, además de una continua orientación hacia el desempeño efectivo. La Administración del desempeño, es definida como “el proceso mediante el cual la compañía asegura que el empleado trabaja alineado con las metas de la organización, así como las prácticas a través de la cuales el trabajo es definido y revisado, las capacidades son desarrolladas y las recompensas son distribuidas en las organizaciones. Si bien diferentes estudios sobre indicadores de productividad y financieros han demostrado que en las compañías en las que se implementan sistemas de administración del desempeño, los empleados han obtenido mejores resultados, que en las que no fueron utilizadas; los administradores deben ser conscientes de que cualquier falla de las organizaciones en adoptar una efectiva administración del desempeño es costosa, en términos de pérdida de oportunidades, actividades no enfocadas, pérdida de motivación y moral. Recientemente se ha descubierto que toda Administración del desempeño es un ciclo dinámico, que evoluciona hacia la mejora de la compañía como un ente integrado. Como todo ciclo consta de etapas, las cuales pueden ser observadas véase en la figura” (García, María. 2008)



Figura -1 Ciclo dinámico de la administración básica para implementación de un cambio.  
Fuente: Stoner J. Wankel C. Administración. Prentice-Hall. México, 1990. Pág. 4

Conceptualización es la fase en la que la empresa identifica el mejor rendimiento al cual desea dirigirse. Desarrollo es la fase en que la compañía examina donde el rendimiento actual está variando en función de los niveles deseados, lo cual puede realizarse a través de un Sistema de Soporte Integrado del Desempeño. Implementación en la forma tradicional se realizaba mediante mecanismos informales de monitoreo del desempeño actual, seguido de sesiones de entrenamiento, revisiones periódicas del desempeño, entre otras; sin permitir al empleado tomar control de su propio desarrollo del desempeño. Retroalimentación es importante durante todo el proceso y también después de la evaluación para que el empleado sepa cuáles son los puntos que debe reforzar para mejorar su desempeño, en miras de mejorar el desempeño integral de la compañía. Evaluación, en esta etapa se utilizan las medidas de desempeño para monitorear los indicadores específicos de desempeño en todas las competencias y determinar cómo se están respondiendo los objetivos.

### **CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO LABORAL**

“La evaluación del desempeño no puede restringirse a un simple juicio superficial y unilateral del jefe respecto del comportamiento funcional del subordinado; es necesario descender más profundamente, localizar las causas y establecer perspectivas de común acuerdo con el evaluado. Si se

debe cambiar el desempeño, el mayor interesado, el evaluado, debe no solamente tener conocimientos del cambio planeado, sino también por qué y cómo deberá hacerse si es que debe hacerse.

Usos de la evaluación del desempeño: La evaluación del desempeño no es un fin en sí misma, sino un instrumento, medio o herramienta para mejorar los resultados de los recursos humanos de la empresa. Para alcanzar ese objetivo básico y mejorar los resultados de los recursos humanos de la empresa, la Evaluación del Desempeño trata de alcanzar estos diversos objetivos intermedios:

- La vinculación de la persona al cargo.
- Entrenamiento.
- Promociones.
- Incentivos por el buen desempeño.
- Mejoramiento de las relaciones humanas entre el superior y los subordinados.
- Auto perfeccionamiento del empleado.
- Informaciones básicas para la investigación de Recursos Humanos.
- Estimación del potencial de desarrollo de los empleados.
- Estímulo a la mayor productividad.
- Oportunidad de conocimiento sobre los patrones de desempeño de la empresa.
- Retroalimentación con la información del propio individuo evaluado.
- Otras decisiones de personal como transferencias, gastos, etc.

**Beneficios de la Evaluación del Desempeño.-** Los objetivos fundamentales de la evaluación del desempeño pueden ser presentados en tres fases:

- Permitir condiciones de medida del potencial humano en el sentido de determinar su plena aplicación.
- Permitir el tratamiento de los Recursos Humanos como un recurso básico de la organización y cuya productividad puede ser desarrollada indefinidamente, dependiendo, por supuesto, de la forma de administración.
- Proporcionar oportunidades de crecimiento y condiciones de efectiva participación a todos los miembros de la organización, teniendo presentes por una parte los objetivos organizacionales y por la otra, los objetivos individuales.

**Chiavenato (2001), refiere que** “Cuando un programa de evaluación del desempeño está bien planeado, coordinado y desarrollado, normalmente trae beneficios a corto, mediano y largo plazo. Los principales beneficiarios son, generalmente, el evaluado, el jefe, la empresa y la comunidad.

**Beneficios para el individuo:**

- Conoce los aspectos de comportamiento y desempeño que la empresa más valoriza en sus funcionarios.
- Conoce cuáles son las expectativas de su jefe respecto a su desempeño y asimismo, según él, sus fortalezas y debilidades.
- Conoce cuáles son las medidas que el jefe va a tomar en cuenta para mejorar su desempeño (programas de entrenamiento, seminarios, etc.) y las que el evaluado deberá tomar por iniciativa propia (auto corrección, esmero, atención, entrenamiento, etc.).
- Tiene oportunidad para hacer auto evaluación y autocrítica para su auto desarrollo y auto-control.

- Estimula el trabajo en equipo y procura desarrollar las acciones pertinentes para motivar a la persona y conseguir su identificación con los objetivos de la empresa.
- Mantiene una relación de justicia y equidad con todos los trabajadores.
- Estimula a los empleados para que brinden a la organización sus mejores esfuerzos y vela porque esa lealtad y entrega sean debidamente recompensadas.
- Atiende con prontitud los problemas y conflictos, y si es necesario toma las medidas disciplinarias que se justifican.
- Estimula la capacitación entre los evaluados y la preparación para las promociones” (<http://html..Com/evaluacion-del-desempeno-laboral.html>)

## **FACTORES DEL DESEMPEÑO LABORAL**

El desempeño laboral, es entendido como la relación entre el trabajo realizado y los resultados obtenidos por el mismo en beneficio de la organización, no depende únicamente de quien realiza las labores y las funciones que corresponden a un determinado trabajo, sino que además está condicionado a factores externos a su persona y que corresponden al clima o ambiente dentro del cual se desenvuelve y a la estructura formal en la cual están definidas tales funciones.

## **EL AMBIENTE ORGANIZACIONAL**

“El ambiente de trabajo o clima organizacional es un aspecto que puede ser percibido tanto por los miembros de la organización como por los no-miembros” (Steve France, 2008 Pág. 37)

“Con frecuencia se considera que resulta particularmente afectado por el estilo de liderazgo vigente, por el nivel de motivación existente, por la forma como se lleva a cabo el proceso de toma de decisiones, por el tipo de comunicaciones predominante, por la manera como se fijan las metas de la organización y por el empleo que se hace de los medios de control. Es triste mencionarlo, pero en algunas organizaciones sólo se preocupan de modificar el clima que impera en ellas, cuando tienen problemas a nivel de ventas o de utilidades, o cuando ya habiendo cambiado a todo el personal factible de ser removido, la situación no mejora más bien empeora. Debe entenderse que el clima es una consecuencia de algo más profundo que la propia organización ha venido cultivando durante mucho tiempo. Dicho germen bueno o malo es lo que se llama: cultura. La cultura organizacional influye poderosamente en el clima de la organización.

Cultura organizacional significa un modo de vida, un sistema de creencias, expectativas y valores, una forma de interacción y de relaciones típicos de determinada organización. Las organizaciones son sistemas abiertos de insumo-elaboración-producto, y se reconoce que toda organización existe dentro de un contexto ambiental y está constituida por personas y tecnología.

Toda organización está situada dentro de un medio circundante y como tal es influida por diversos elementos de ese medio, y a su vez influye en ellos. Para conocer las variables que permiten analizar el ambiente organizacional vamos a indagar sobre el modelo de las seis casillas de Weisbord. La motivación tiene una gran influencia en el recurso humano y por lo tanto, en el clima organizacional de una empresa” (Weisbord , Págs. 1976-1978)

Según Hall, citado por Suárez, “el clima laboral se define como *“un conjunto de propiedades del ambiente organizacional, percibidas directa o indirectamente por los empleados que se supone son una fuerza que influye en la conducta del empleado”*.

Según Chiavenato<sup>7</sup> *“del concepto motivación – en el nivel individual – surge el concepto – clima organizacional”*.

Los seres humanos, están obligados continuamente a adaptarse a una gran variedad de situaciones para satisfacer sus necesidades y mantener un equilibrio emocional. Esto puede definirse como estado de adaptación, el cual se refiere no solo a la satisfacción de las necesidades fisiológicas y de seguridad, sino también a la necesidad de pertenecer a un grupo social, de estima y de autorrealización.

La imposibilidad de satisfacer estas necesidades superiores, causa problemas de adaptación, puesto que la satisfacción de ellas depende de otras personas, particularmente de aquellas que tienen autoridad, y por tanto, resulta importante para la administración, comprender la naturaleza de la adaptación o desadaptación de las personas.

La adaptación, como la inteligencia o las aptitudes, varía de una persona a otra; y varía dentro de un individuo, de un momento a otro. Una buena adaptación denota “salud mental”, que es describir las características de las personas mentalmente sanas. Estas características básicas son: Sentirse bien consigo mismo, sentirse bien con respecto a los demás y ser capaz de enfrentar por sí mismo las exigencias de la vida” Suárez, C. (s.f.). Cultura y clima organizacional. En Red, disponible en [mhttp://www.losrecursoshumanos.19/06/2006](http://www.losrecursoshumanos.19/06/2006)).

La interacción de estas variables trae como consecuencia la determinación de dos grandes tipos de clima organizacionales, estos son:

Clima de tipo autoritario: se caracteriza por ser un clima cerrado, donde existe una estructura rígida por lo que el clima es desfavorable. Este a su vez, consta de dos variantes: Sistema I. Autoritario explotador y Sistema II.



Autoritarismo paternalista. Clima de tipo Participativo: se caracteriza por ser un clima abierto con una estructura flexible, creando un clima favorable dentro de la organización.

El clima participativo, se divide en dos: Sistema III. Consultivo y Sistema IV. Participación en grupo. El clima organizacional, se refiere al ambiente existente entre los miembros de la organización, está estrechamente ligado al grado de motivación de los empleados, e indica, de manera específica, las propiedades motivacionales del ambiente organizacional, es decir, aquellos aspectos de la organización, que desencadenan diversos tipos de motivación entre los miembros. Por consiguiente, es favorable cuando proporciona la satisfacción de las necesidades personales y la elevación moral de los miembros, y, desfavorable, cuando no logra satisfacer esas necesidades.

Cada vez más empresas realizan encuestas de opinión y de clima laboral para conocer la valoración de sus empleados respecto del clima organizacional e introducir acciones de mejora, que aumenten su motivación y los beneficios de la compañía.

## **ESTRUCTURA ORGANIZACIONAL**

“Entendemos por estructuras organizacionales como los diferentes patrones de diseño para organizar una empresa, con el fin de cumplir las metas propuestas y lograr el objetivo deseado. Para seleccionar una estructura adecuada es necesario comprender que cada empresa es diferente, y puede adoptar la estructura organizacional que más se acomode a sus prioridades y necesidades (es decir, la estructura deberá acoplarse y responder a la planeación), además “Debe reflejar la situación de la organización – por ejemplo, su edad, tamaño, tipo de sistema de producción el grado en que su entorno es complejo y dinámico, etc.” En la búsqueda de la mejor forma de

organización de la empresa se han establecido cuatro estructuras: lineal, matricial, circular por departamentalización e híbrida.

Modelos de estructuras organizacionales en términos generales, un “modelo” es la representación de alguna cosa, o como lo definió Jorge Etkin. En el sentido más general se llama modelo a un conjunto de elementos, sean estos materiales, símbolos gráficos, ideas o palabras que son utilizadas para representar un fenómeno real con una finalidad práctica”; se pueden clasificar los modelos de estructuras Organizacionales, en cuatro clases ó tipos fundamentales; La competencia existente, para la producción de más y mejores bienes y servicios, ha provocado que las ORGANIZACIONES se preocupen cada vez más, por eficientes los procedimientos administrativos, los procesos productivos y en general las estructuras ORGANIZACIONALES.

Las empresas conscientes de que el trabajo humano organizado y tecnificado es la base de la “eficiencia” en sus actividades, independientemente de la naturaleza de éstas (fabriles, comerciales, universitarias, bancarias, hoteleras, gubernamentales, etc.), han puesto especial interés a la “organización” como parte fundamental del proceso administrativo.

La organización ha penetrado en muchas de las formas de la actividad humana, porque la mutua dependencia de los individuos y la protección contra amenazas, han fomentado una intensa actividad organizativa en la humanidad a través del tiempo. Los gobiernos, los ejércitos y las instituciones han estudiado la organización, con el fin de mejorarla ó de utilizarla mejor. La organización ha sido estudiada y son muchas sus aportaciones en el área administrativa” (Melinkoff, Ramón V, 2009. Pág. 90)

Sin embargo, es de gran importancia que el acto de organizar de cómo resultado una estructura de la organización, que pueda considerarse como el marco de trabajo que retiene unidas las diversas funciones de acuerdo con un esquema, que sugiere orden y relaciones armoniosas, en otras palabras, una parte de importancia de la tarea de organizar es armonizar a un grupo de personalidades distintas.

Estructuras organizacionales formales, es una organización formal es la constituida por una sanción oficial para lograr objetivos determinados, en ocasiones se le cita como una jerarquía de puestos; existen cuatro componentes básicos en la organización formal:

El trabajo, el cual es diseñado, las personas que son asignadas y ejecutan este trabajo, el ambiente en el cual se ejecuta el trabajo, las relaciones entre las personas o las unidades trabajo-personas.

Estructura Lineal: Esta forma de organización se conoce también como simple y se caracteriza por que es utilizada por pequeñas empresas que se dedican a generar uno o pocos productos en un campo específico del mercado. Es frecuente que en las empresas que utilizan este tipo de organización, el dueño y el gerente son uno y el mismo.

Estructura Matricial: Esta estructura consiste en la agrupación de los recursos humanos y materiales que son asignados de forma temporal a los diferentes proyectos que se realizan, se crean así, equipos con integrantes de varias áreas de la organización con un objetivo en común: El Proyecto, dejando de existir con la conclusión del mismo.

No todas las empresas son aptas para desarrollar este tipo de organización, por eso es necesario tener en cuenta las siguientes condiciones: Capacidad de organización y coordinación y procesamiento de información, se necesita

contar con buen capital, se necesita un equilibrio de poder entre los aspectos funcionales y proyectos de la

Organización, además se requiere una estructura de autoridad doble para mantener ese equilibrio.

Estructura por Departamentalización: Esta estructura consiste, como su nombre lo indica, en crear departamentos dentro de una organización; esta creación por lo general se basa en las funciones de trabajo desempeñadas, el producto o servicio ofrecido, el comprador o cliente objetivo, el territorio geográfico cubierto y el proceso utilizado para convertir insumos en productos. El método o los métodos usados deben reflejar el agrupamiento que mejor contribuiría al logro de los objetivos de la organización y las metas de cada departamento. De acuerdo a lo anterior la departamentalización se puede dar de varias formas: Funcional, por producto, territorio, por Clientes, estructura circular, estructura híbrida, estructuras mono funcionales, estructura jerárquica, estructuras no piramidales.

## **EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO LABORAL**

“Lo podemos considerar como un procedimiento estructural y sistemático para medir, evaluar e influir sobre los atributos, comportamientos y resultados relacionados con el trabajo, así como el grado de ausentismo, con el fin de descubrir en qué medida es productivo el empleado y si podrá mejorar su rendimiento futuro, que permite implantar nuevas políticas de compensación, mejora el desempeño, ayuda a tomar decisiones de ascensos o de ubicación, permite determinar si existe la necesidad de volver a capacitar, detectar errores en el diseño del puesto y ayuda a observar si existen problemas personales que afecten a la persona en el desempeño del cargo” (Eduardo, Amorós, 2008 Pág. 171)

“Los principales objetivos de la evaluación del desempeño no pueden restringirse a un simple juicio superficial y unilateral del jefe respecto del comportamiento funcional del subordinado es necesario descender más profundamente, localizar las causas y establecer perspectivas de común acuerdo con el evaluado. Literatura consultada en Chiavenato, 2008. Pág. 104)

Según Werther y Davis, “La Evaluación del Desempeño constituye el proceso por el cual se estima el rendimiento global del empleado. Constituye una función esencial que de una u otra manera suele efectuarse en toda organización moderna”.

“Si se debe cambiar el desempeño, el mayor interesado, el evaluado, debe no solamente tener conocimientos del cambio planeado, sino también por qué y cómo deberá hacerse si es que debe hacerse. La evaluación del desempeño no es un fin en sí misma, sino un instrumento, medio o herramienta para mejorar los resultados de los recursos humanos de la empresa. Para alcanzar ese objetivo básico y mejorar los resultados de los recursos humanos de la empresa, la Evaluación del Desempeño trata de alcanzar estos diversos objetivos intermedios. “La vinculación de la persona al cargo de: Adiestramiento, promociones. incentivos por el buen desempeño, mejoramiento de las relaciones humanas entre el superior y los subordinados, Auto perfeccionamiento del empleado, informaciones básicas para la investigación de Recursos Humanos, estimación del potencial de desarrollo de los empleados, estímulo a la mayor productividad, oportunidad de conocimiento sobre los patrones de desempeño de la empresa y retroalimentación con la información del propio individuo evaluado. Los objetivos fundamentales de la evaluación del desempeño pueden ser presentados en tres fases: La primera fase es permitir un escenario de medida del potencial humano en el sentido de determinar su plena aplicación. En segundo es permitir el tratamiento de los Recursos Humanos como un recurso básico de la organización y cuya productividad puede ser

desarrollada indefinidamente, dependiendo, por supuesto, de la forma de administración y por ultimo proporcionar oportunidades de desarrollo y situaciones de efectiva participación a todos los miembros.”( Arias, GT.F. Heredia, E.V. 2000. Pág. 172)

## **COMPETENCIA PROFESIONAL**

Las competencias profesionales son exclusivas de las personas que han realizado estudios de educación superior, y se caracterizan por su alta flexibilidad y amplitud, así como por el abordaje de imprevistos y el afrontamiento de problemas de alto nivel de complejidad. Las principales competencias profesionales se derivan fundamentalmente de los indicadores funcionales, en correspondencia con las exigencias del cargo, así la capacidad de trabajar en equipo, la creatividad, la independencia, son tan necesarias para un trabajador de funciones elementales, como para el desarrollo de actividades más complejas en las condiciones actuales.

Es relevante el planteamiento del profesor Fernández (1997) que, arrancando de la *capacidad*, llega a la *competencia*. Respecto a la primera, nos indica que se le puede ver como una triangulación perfecta que construye un solo polígono; desde esta perspectiva el punto de mira ya se puede dirigir más a un lado u otro del triángulo, porque siempre estaremos atrapados por la presión de los otros lados. En la Figura se representa dicho planteamiento.

Las competencias también son el producto de una serie de factores distintos entre sí, pero en perfecta comunicación. Gracias al conjunto que forman las capacidades se logran las competencias mediante un proceso de aprendizaje. A su vez, “estas competencias aumentan el poder de las capacidades con lo que el proceso se convierte en una espiral centrífuga y ascendente, que hace necesario el planteamiento que dimana de la formación permanente: logro de más y mejores competencias en el

desarrollo evolutivo de las capacidades de la persona” (FERRÁNDEZ A. 1997. Pág. 2-3)

## **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LO LABORAL**

“Una de las mejores cosas que puede hacer una persona para mejorar su bienestar es llevar una vida activa. Las personas que realizan ejercicios o que incorporan la actividad física a su vida cotidiana puede lograr beneficios importantes para su salud: perder o mantener peso, aumentar la masa muscular, mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades cardiovascular, diabetes y algunos tipo de cánceres; tener una menor dependencia a la seguridad social o a las compañías privadas de salud, posponer una discapacidad e incluso alargar la vida” (Nutrición, Ejercicio y Comportamiento, SUMMERFIELD)

“Las personas que se mantienen activas tienen en general menor riesgo de padecer enfermedades degenerativas, especialmente enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión, infarto cerebral, osteoporosis, y diabetes. La actividad física realizado regularmente también produce una mayor sensación de bienestar general; se ha destacado su relevancia en el control de la ansiedad, del estrés, y en la mejora de la autoestima.

La práctica de la actividad en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud.

En general, los efectos benéficos de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

Orgánicos: Aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción. Ganancia muscular la cual

se traduce en aumento del metabolismo, que a su vez produce una disminución de la grasa corporal (Prevención de la obesidad y sus consecuencias). Aumento de la resistencia a la fatiga corporal (cansancio).

□ A nivel cardíaco: se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, mejoría de la circulación, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.

□ A nivel pulmonar: se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y consiguiente oxigenación. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea (aumento de la densidad óseo-mineral) con lo cual se previene la Osteoporosis. Mejoría de la posición corporal por el fortalecimiento de los músculos lumbares. Prevención de enfermedades como la Diabetes, la Hipertensión Arterial, la Osteoporosis, Cáncer de Colon, lumbalgias, etc.

□ A nivel cardiovascular: disminuye la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye el riesgo de arritmias cardíacas (ritmo irregular del corazón).

□ A nivel pulmonar: aumenta su capacidad, el funcionamiento de alvéolos y el intercambio de gases, y mejora el funcionamiento de los músculos respiratorios.

□ A nivel metabólico: disminuye la producción de ácido láctico, la concentración de triglicéridos, colesterol y LDL (colesterol malo), ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable, normaliza la tolerancia a la glucosa (azúcar), aumenta la capacidad de utilización de grasas como fuente de energía, el consumo de calorías, la concentración de HDL (colesterol bueno) y mejora el funcionamiento de la insulina.



- A nivel neuro-endocrino: disminuye la producción de adrenalina (catecolaminas), aumenta la producción de sudor, la tolerancia a los ambientes cálidos y la producción de endorfinas (hormona ligada a la sensación de bienestar).
- A nivel del sistema nervioso: mejora el tono muscular, los reflejos y la coordinación.
- A nivel gastrointestinal: mejora el funcionamiento intestinal y ayuda a prevenir el cáncer de colon.
- A nivel psíquico: incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión, estimula la creatividad, la capacidad afectiva y mejora la memoria y autoestima de la persona. También la práctica regular del ejercicio conlleva a hábitos sanos de alimentación, disminuye la percepción del esfuerzo físico, mejora la resistencia. Además, estudios científicos han demostrado su efecto positivo en la prevención del cáncer de seno y como ayuda en el tratamiento del tabaquismo. Es decir que el deporte regular causa cambios en el estilo de vida de la persona. Previo al inicio de un programa de ejercicio es importante realizar una especializada valoración médica con el fin de conocer el estado de salud de la persona, conocer los requerimientos, protecciones y demandas del deporte e investigar factores de riesgo para lesiones. Recuerde la practica regular de ejercicio lo conducirán a una vida sana, antes de comenzar un practica del ejercicio es necesario asesorarse de un profesional” ([www.wikipedia.org/wiki/Actividad física](http://www.wikipedia.org/wiki/Actividad_física))

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA LABORAL**

Los dos principales factores que intervienen en el estado de la salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que las patologías se desarrollen en el

transcurso de los años. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se considera factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Como punto de partida se puede afirmar que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento.

En la actualidad el deporte y la actividad física tienen una gran repercusión social, practicándose por un gran número de personas (libremente y sin control técnico la mayoría de las veces) que encuentran en él una válvula de escape a sus problemas, así como una búsqueda de satisfacción personal tanto en el ámbito físico como en el ámbito emocional, con mejora de su salud integral, en algunas ocasiones.

## LA INCORPORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MUNDO EMPRESARIAL

La práctica de actividad física y deporte de una forma reglada por parte de las personas tiene una serie de beneficios sobre el organismo, que pueden ser:

### **Nivel fisiológico:**

- Mejora en el aparato cardiovascular.
- Mejora en el aparato respiratorio.
- Mejora el sistema inmunológico.
- Mejora el aparato locomotor.

### **Nivel psicológico:**

- Aumenta la sensación de bienestar.

- Mejora la imagen corporal.
- Mejora la percepción del esfuerzo y autocontrol del mismo.
- Mejora la autoestima personal.
- Permite un conocimiento del cuerpo.

**Nivel social:**

- Posibilita una mayor relación con las personas de su entorno.
- Posibilita un cambio de roles.
- Da la posibilidad de conocer nuevas amistadas y personas.

**Otros niveles:**

- Favorece los hábitos higiénicos saludables.
- Adquisición de conocimientos favorables para la vida diaria” (Agencia Europea 2009)

**ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA**

La ausencia de ejercicio se va acumulando progresivamente y cada vez afecta a las edades más tempranas. Los cambios sociales de la era industrial, unidos a las transformaciones en los hábitos de ocio y la irrupción de tecnología de la comunicación como internet, conducen al ser humano hacia el sedentarismo, sin que hasta la presente haya alternativas eficaces para combatirlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), confirma que realizar actividad física de forma regular es uno de los principales componentes en la prevención del creciente aumento de enfermedades crónicas. Sin embargo,

el 60% de la población en el mundo no llega a la recomendación mínima de realizar actividad física moderada durante 30 minutos al día.

Los dos principales factores que intervienen en el estado de la salud de las personas son las características genéticas y el estilo de vida. La mayor parte de las enfermedades tienen una base genética, pero el estilo de vida del individuo es el factor que determina que las patologías se desarrollen en el transcurso de los años. Las conductas que representan un peligro para la conservación de la salud se considera factores de riesgo. Dos de los principales, con mayor influencia negativa en las patologías crónicas, son el sedentarismo y la alimentación inadecuada. Como punto de partida se puede afirmar que las personas físicamente activas disfrutan de una mayor calidad de vida, porque padecen menos las limitaciones que normalmente se asocian con las enfermedades crónicas y el envejecimiento.

“Entre las nuevas tendencias que se observan en las empresas, se destaca el interés de los sectores de RRHH y salud ocupacional para proveer al empleado condiciones para que el trabajo sea agradable y como consecuencia, mejorar su calidad de vida y su capacidad productiva. De esto se desprende que las empresas impulsan la actividad física como una actividad dentro del trabajo.

La actividad física, sobre todo la que se desarrolla en grupos, no sólo incide en la capacidad laboral, sino que fortalece las relaciones entre los integrantes de tu empresa, mejora el clima laboral, refuerza el compromiso con los objetivos de la organización y consecuentemente reduce los índices de ausentismo y rotación del personal.

Existe en las organizaciones una tendencia que consiste en ofrecer a los empleados distintos programas para realizar actividad física a medida, durante o fuera de la jornada laboral y de acuerdo al presupuesto, ya sea

una PYME o una multinacional”( Pablo González de SportWorks<http://www.inventionary.com.ar/2011>)

## **EL SIMERT LOJA**

El 15 de Marzo de 2002 el Concejo Cantonal en base a lo antes expuesto y a la Ley de Régimen Municipal aprueba la Ordenanza de Creación del Sistema Municipal de Estacionamiento Rotativo Tarifado de la ciudad de Loja, SIMERT

## **OBJETIVO**

El 15 de Marzo de 2002 el Concejo Cantonal en base a lo antes expuesto y a la Ley de Régimen Municipal aprueba la Ordenanza de Creación del Sistema Municipal de Estacionamiento Rotativo Tarifado de la ciudad de Loja, SIMERT

- Devolver a todos los usuarios el derecho a utilizar la vía pública en forma organizada y ordenada, a través de la generación de una oferta permanente y continua de espacios libres para estacionamiento, además de reducir la contaminación ambiental provocada por el flujo continuo de vehículos.

Para información de la ciudadanía en general, en las siguientes zonas de la ciudad funciona el Estacionamiento Rotativo Tarifado SIMERT continuó: Centro de la Ciudad y Terminal Terrestre ZONA A; y temporal en el Complejo Ferial, ZONA B. En las calles donde se ubica el SIMET usted encontrará letreros y señalización marcada en el pavimento que permiten una rápida identificación de la zona. Adicionalmente, los operadores del SIMERT le informarán, sobre el funcionamiento del sistema y le proporcionarán las herramientas necesarias para su uso correcto, así como el cuidado y seguridad a su vehículo.



A pesar de que el Servicio de Estacionamiento Rotativo Tarifado, SIMERT, funciona en nuestra ciudad desde el 3 de mayo del 2002, es desde enero del 2008 que viene funcionando como un área independientemente de la Unidad de Tránsito. Sus oficinas están situadas en el edificio de la Policía Municipal, en las calles Bernardo Valdivieso y Colón esq. Luego de la reestructuración, la dependencia cuenta con 50 personas entre controladores, inspectores y administrativos; parte del cambio fue la entrega de nuevos uniformes, adquisición de vehículos, motos y maquinaria para la permanente señalización. El personal que labora en esta área, a más de velar por el correcto uso de las tarjetas, colabora en la seguridad de los vehículos, ya que cuenta con un sistema de comunicación permanente que les permite solicitar ayuda en caso de ser necesario

## DESCRIPCIÓN

### HORARIO DEL SIMERT

| <b>Zona A</b>   | <b>Zona B</b>                             |
|---|---|
| Lunes a Viernes de 08h00 a 19h00<br>Sábado de 09h00 a 13h00 | Lunes a Domingo de 09h00 a 24h00          |
| <b>LÍMITES DE LA ZONA A</b>                                 | <b>LÍMITES ZONA B</b>                     |
| <b>Al Sur:</b> Calle Catacocha.                             | <b>Al Sur:</b> Av. Isidro Ayora           |
| <b>Al Este:</b> Calle Juan José Peña.                       | <b>Al Este:</b> Av. Salvador Bustamante   |
| <b>Al Norte:</b> Calle José Félix de Valdivieso             | <b>Al Norte:</b> Calle Miguel Cano Madrid |
| <b>Al Oeste:</b> Calle Ramón Pinto                          | <b>Al Oeste:</b> Calle Velasco Ibarra     |

El tiempo máximo de estacionamiento continuo es de 3 horas.

Hará uso del SIMERT utilizando la TARJETA PREPAGO cuyo costo es de \$ 1,50 y \$ 3,00.

El área del SIMERT está compuesta por 100 manzanas dentro de las cuales existen 174 cuadras aptas para estacionamiento.

### INSTRUCCIONES

1. Luego de adquirir la tarjeta, estacione el vehículo en el lugar deseado dentro del sistema
2. Escriba en la tarjeta la hora exacta de estacionamiento (de conformidad a hora oficial, Instituto Geográfico Militar), adicionalmente llene el espacio de la fecha bajo el formato año, mes y día.
3. Luego proceda a desprender los recuadros troqueados de acuerdo al tiempo que va a hacer uso del estacionamiento. Si desprende más de un casillero raye con una línea los casilleros que indican la fecha y hora de los recuadros desprendidos.
4. Ubique la tarjeta en la parte frontal del parabrisas para que sea vista por el controlador.

5. Los 15 minutos de gracia que establece la ordenanza es aplicable, luego de utilizado y finalizado el tiempo registrado en la tarjeta.



## SANCIONES

| MOTIVO                  | VALOR                     |
|-------------------------|---------------------------|
| Ausencia de Tarjeta     | \$ 10.00                  |
| Alteración de Tarjeta   | \$ 10.00                  |
| Retraso de 16 a 30 min. | \$ 3.00                   |
| Retraso de 31 a 60 min  | \$ 5.00 e inmovilización  |
| Retraso de 61 a 120 min | \$ 10.00 e inmovilización |
| Retraso de 121 min      | \$ 40.00 y remolque grúa  |

## LUGARES DE PAGO

Se puede realizar el pago en las siguientes ventanillas:



- I. Municipio de Loja, ventanillas de Recaudaciones (calles Bolívar y José A. Eguiguren)
- Distrito EL Valle (calles Guayaquil entre Avenida Salvador Bustamante Celi y Cuenca)
- Oficina de recaudación en las inmediaciones del Complejo Ferial
- Coliseo Ciudad de Loja, Distrito Sur (Avenida Iberoamérica y calle Brasil)
- Terminal Terrestre (Avenidas Isidro Ayora y 8 de Diciembre)

## TERMINOLOGÍA

Lugar de estacionamiento (LE): Responde al espacio donde se considera que un vehículo puede estacionar cómodamente

**Tasa de Ocupación (TO):** Se define a la tasa de ocupación como a la media diaria del cociente entre la cantidad total de horas de estacionamiento (ocupadas) relevadas y la cantidad total de lugares de estacionamiento, en la zona que se considere:

$$TO = \text{horas ocupadas/LE}$$

**Tasa de rotación (TR):** Corresponde a la ocupación media en el día, provocada únicamente por los vehículos que estacionan menos de un determinado tiempo.

**Tasa de respeto (TRE) :** Se define a la tasa de respeto como el porcentaje de horas de estacionamiento (pagan la tarifa correspondiente), con respecto al total de las horas de estacionamientos ocupadas por vehículos estacionados.

$$\text{TR} = (\text{vehículos cumplen con normas} / \text{Total vehículos estacionados}) \times 100$$

## **COMPONENTES**

### **DISPOSITIVOS DE COBRO**

- Tarjetas tipo A y B
- Parquímetro

### **MEDIOS DE DISTRIBUCIÓN DE TARJETAS**

- Kioskos atendidos por personas con discapacidad

### **EQUIPOS DE CONTROL**

- Fichas de control
- Radios
- Motos
- Vehículos

### **DISPOSITIVOS DE SANCIÓN**

- Candado inmovilizador
- Libretines de multas
- Grúa

### **COBRO DE MULTAS**

- Ventanillas de recaudaciones del Municipio, se debe acercar con el comprobante de pago que emite el controlador con la multa respectiva.

### **ADMINISTRACIÓN**

- Unidad Municipal de Tránsito y Transporte

### **PERSONAL OPERATIVO**

- Unsecur
- Recaudaciones del Municipio
- UMTT-L

Municipio:

Servicios de Transporte



El 15 de marzo de 2002 fue aprobada la ordenanza del Simert.

- 73 cuadras comprendía el servicio.
- 1.085 espacios

## **f. METODOLOGÍA**

### **Diseño metodológico.**

La presente investigación será cualitativa ya podremos observar los resultados y en la realización de las actividades que esta necesita y el nivel de conocimiento que se va a lograr será descriptiva y por los medios a utilizar es un estudio de campo, por el propósito es de tipo aplicado.

### **Metodología utilizada para la concreción del proyecto.**

- Análisis del tema.
- Determinar el problema.
- Aplicación de encuestas
- Aplicación de un programa de actividades físicas
- Test físicos de control.
- Resultado obtenido.
- Explicación del tema.
- Validación del tema.

### **Metodología para el desarrollo de la investigación.**

El presente trabajo de investigación se utilizará el método analítico sintético, inductivo deductivo y el hipotético deductivo, debido a que trae teoría científica aplicable en el campo de la actividad física

**Método.-** Se trata de los modos, vías mediante los cuales se realizara la búsqueda de la información, la recopilación de datos y el arribo a postulados, leyes o teorías científicas.

**Analítico sintético.-** Por medio del análisis se estudian los hechos o fenómenos separando sus elementos constitutivos para determinar su importancia, la relación entre ellos, como están organizados y cómo

funcionan estos elementos reúne las partes que se separan en el análisis para llegar al todo. El análisis y la sistemática son procedimientos que se completan, ya que sigue a la otra en su ejecución. La síntesis le exige al investigador la capacidad de trabajo con elementos para combinarlos de tal manera que constituya un esquema o estructura que antes no estaba presente con claridad.

**Inductivo deductivo.-** La inducción es un procedimiento mediante el cual se logra inferir cierta propiedad o relación a partir de los hechos particulares, es decir, permite el tránsito de lo particular a lo general. Su complemento es el procedimiento deductivo, mediante el cual el investigador transita de aseveraciones generales a otras o a características particulares del objeto. Las inferencias deductivas constituyen un conjunto de pasos concatenados que parten de cierta verdad establecida para llegar a otras contradicciones lógicas.

**Hipotético deductivo.-** El método deductivo posibilita el surgimiento de nuevos conocimientos, a partir de conocimientos establecidos que progresivamente son sometidos a deducciones, este método pasee valor inestable por su carácter heurístico, ya que puede adelantar o corroborar nuevas hipótesis, así como inferir el desarrollo ulterior a partir del sistema de conocimiento científico establecido en la teoría de una ciencia determinada.

### **Población y muestra.**

La población para el presente estudio estará conformado por todos los funcionario del SIMERT, del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja, la misma que hasta la actualidad corresponden 3 directivos y 47 personas; por lo limitado de la población no se aplicará muestra alguna; por consiguiente se trabajará con la totalidad de ellos que corresponden a 50 actores.

### **Formulación de la hipótesis.**

La aplicación de un plan de actividades físicas, si mejora la condición física y desempeño laboral en el Personal del SIMERT del Gobierno Autónomo Descentralizado de Loja

### **Variables.**

#### **Variable independiente.**

Plan de Actividades Físicas

#### **Variable dependiente.**

Condición Física

Desempeño Laboral

**Matriz de Operacionalización de las Variables:**

| <b>Variables</b>                            | <b>Concepto</b>  | <b>Dimensión</b>   | <b>Indicador</b>   | <b>Instrumentos</b>   | <b>Ítems</b>   |
|---|--|--|--|---|--|
| <b>PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS</b>          | El plan de actividades físicas es un conjunto de ejercicios corporales, ajenos a los que se utilizan en la práctica del deporte en cuestión, dirigidos racionalmente a desarrollar y mejorar las capacidades y cualidades motoras del ejecutante | Capacidades Condicionales<br><br>Coordinativas<br><br>De Movilidad | Fuerza<br>Resistencia<br>Velocidad<br>De Regulación del Movimiento<br>Adaptación y Cambios Motrices<br>De Orientación<br>De Equilibrio<br>De Adaptación y Anticipación<br><br>Movilidad Activa<br>Movilidad Pasiva | Test Físico de entrada y salida<br><br>Encuesta<br><br>Propuesta de Actividades físicas | ¿Las actividades propuestas ayuda a mejorar la condición física?<br><br>¿Las capacidades físicas ayuda a mejorar el desempeño laboral?   |
| <b>CONDICIÓN FÍSICA y DESEMPEÑO LABORAL</b> | Capacidades aeróbicas y anaeróbicas que permiten mejorar la capacidad de trabajo de las personas   | Condición física<br><br>Desempeño laboral                          | Capacidades condicionales<br>Capacidades Coordinativas<br>Capacidades de Movilidad<br><br>Ambiente<br>Estructura<br>Rendimiento  | Físico de entrada y salida<br><br>Encuesta<br><br>Propuesta de Actividades físicas      | ¿El plan de actividades físicas, si mejora las capacidades condicionales, coordinativas y de movilidad?<br><br>¿Las actividades físicas cumplidas si permite mejorar el desempeño laboral? |

## **Técnicas e instrumentos.**

**Test físicos:** de entrada y salida

- **Abdominales 1 minuto.** Nos ayuda a medir la resistencia a la fuerza en los músculos abdominales.
- **Flexiones de codo en posición de plancha 1 minuto.** Nos ayuda a conocer que resistencia de la fuerza tiene el personal en las extremidades superiores.
- **50 Metros.** Nos ayuda a medir la velocidad de cada uno de los investigados
- **2.400 metros.** Nos ayuda a medir la capacidad de resistencia del personal

**Encuesta.-** esta información permitirá analizar las actividades físicas y la relación que tienen con el desempeño laboral en el personal del SIMERT a través de un cuestionario previamente elaborado, será aplicado al inicio y final de la investigación.

**Propuesta de Actividades Físicas.-** La misma tiene el objetivo de diagnosticar si estas actividades físicas permitieron mejorar la condición física y desempeño laboral de los investigados.

## **Organización, tabulación, análisis de la información.**

La información recopilada se la organizará de la siguiente manera: Según el rendimiento en los test físicos se graficará en forma de barras con sus respectivos porcentajes.

La información se organizará de manera secuencial y lógica, tanto la obtenida documentalmente como la que se obtendrá con la aplicación de los instrumentos, de igual manera se dará preferencia a la información que se obtendrá del personal del SIMERT ya que constituyen un grupo mayor en relación al de los directivos. La información será tabulada con tablas



estadísticas, gráficos de resultados utilizando las barras y pastel, para luego pasar al análisis e interpretación de los resultados. Basado en los datos recogidos a través del instrumento de investigación, el análisis se lo realizará aplicando un proceso mixto, en forma cualitativa y cuantitativa. Los datos que se recogieran mediante el cuestionario permiten el análisis cualitativo, porque describen la parte técnica y científica de los instrumentos de evaluación de las pruebas de los test, al interpretar estos resultados, conforme a la validez y confiabilidad de la variable en estudio, se lo realizará cuantitativamente. Los datos que se obtendrán de las encuestas, test y propuesta ayudarán a validar la hipótesis.

## g. CRONOGRAMA

| Ord | Fecha<br>Actividades                    | 2013 |     | 2014  |      |      |       |      |
|-----|---|------|-----|-------|------|------|-------|------|
|     |   | Nov. | Dic | Enero | Febr | Marz | Abril | Mayo |
| 01  | Selección problemática                  | ▲▲▲  |     |       |      |      |       |      |
| 02  | Planteamiento del Perfil de Proyecto    |      | ▲▲  |       |      |      |       |      |
| 03  | Aprobación del Proyecto                 |      | ▲   |       |      |      |       |      |
| 04  | Elaboración de Instrumentos y Propuesta |      |     | ▲▲    |      |      |       |      |
| 05  | Elaboración Marco teórico               |      |     | ▲▲    |      |      |       |      |
| 06  | Aplicación de Propuesta                 |      |     | ▲▲▲   | ▲▲   | ▲▲   |       |      |
| 07  | Análisis y Discusión de Resultados      |      |     |       |      | ▲    | ▲     |      |
| 08  | Verificación de hipótesis               |      |     |       |      |      | ▲▲    |      |
| 09  | Conclusiones y Recomendaciones          |      |     |       |      |      |       | ▲    |
| 10  | Elaboración del Borrador                |      |     |       |      |      |       | ▲▲   |
| 11  | Presentación y Graduación               |      |     |       |      |      |       | ▲    |

## h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

### Presupuesto.

| DESCRIPCIÓN              | CANTIDAD | V/UNITARIO | TOTAL            |
|--------------------------|----------|------------|------------------|
| Cartucho para impresora. | 4        | 25         | 100              |
| Negro y Color            | 4        | 30         | 120              |
| Resma de papel boom      | 2        | 5          | 10               |
| Cámara Digital           | 1        | 200        | 200              |
| Cronometro               | 1        | 85         | 85               |
| CDS                      | 1        | 5          | 5                |
| Encuadernados            | 5        | 20         | 100              |
| Conos                    | 20       | 20         | 20               |
| Movilización             | -        | 15         | 100              |
| <b>TOTAL</b>             |          |            | <b>\$ 740,00</b> |

### Recursos.

#### Humanos.

- Autora
- Director del Proyecto y Tesis
- Tribunal de estudio

#### Materiales.

- Computadora Portátil.
- Impresora.
- Material de Escritorio.
- Flash Memory.
- Tabla de Registro
- Cronometro.
- Conos.

#### Financiamiento

Los gastos que demanda esta investigación, serán solventados con recursos personales de la investigadora.

## **i. BIBLIOGRAFIA**

- PLATONOV, VLADIMIR. “El Entrenamiento Deportivo. Teoría y Metodología”, Segunda Edición.2009
- PLATONOV, V. La preparación física. Barcelona, Ed. Paidotribo, 2009
- GARCÍA, NAVARRO Y RUIZ. “Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Gymnos, Madrid. 2006
- VARGAS, RENE. “Teoría del Entrenamiento Diccionario de Conceptos Básicos” Universidad Autónoma de México, 2008
- ASTRAND, ROAHL. Fisiología del Trabajo Físico, Tercera Edición, Editorial Medica Panamericana España, 2002.
- MEDINA, Rivilla Antonio y Otros. didáctica general. Imprenta Gráfica, Rogar S.A. Madrid - España. 2002.
- ANSELMÍ, Horacio E. manual de fuerza, potencia y acondicionamiento físico. 8va Edición. Argentina. 2002.
- FREIRE, Aranda. metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo. Escuela Nacional. 3ª Edición. Impreso por Imprenta Sarabia, S. L. Madrid - España. 2000.
- GARCÍA, Manso Juan M. y Otros. bases teóricas del entrenamiento deportivo. Editorial Gymnos.Madrid.España.2001.
- VERKHOSHANSKY, Yuri. teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2002.

## FUENTES ELECTRÓNICAS

- La decisión táctica de juego y su relación con la respuesta biológica de los jugadores”. REFOYO, IGNACIO. Universidad Complutense de Madrid, Departamento de expresión Corporal.
- [http:// www.google.com/terminologia.pdf](http://www.google.com/terminologia.pdf)
- La Preparación Física del Fútbol Basada en otros Deportes”. ÁLVAREZ DEL VILLAR, Madrid 2009.
- [http:// www.google.com/capacidadesaerobica/tododeporte.com](http://www.google.com/capacidadesaerobica/tododeporte.com)
- Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico”, ED<http://www.preparadorfisico.com/entrenamientodeportivo>

## ANEXO 1

### TEST FÍSICOS DE ENTRADA Y SALIDA

#### TETS 1: ABDOMINALES UN MINUTO

| PROPOSITO  | Flexión y Extensión de Cadera   |  |  |
|--|---|--|--|
| OBJETIVO   | Medir la Fuerza Resistencia en los músculos abdominales.  |  |  |
| TERRENO  | Plano y de piso firme   |  |  |
| MATERIAL   | Cronómetro - Material para anotaciones - Pito   |  |  |
| DESCRIPCIÓN  | NORMAS DE EJECUCIÓN   | INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR  | INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE   |
| Posición inicial: El evaluado (a) se coloca en cubito dorsal (tendido boca arriba) con apoyo en la espalda y en las extremidades inferiores dobladas, los brazos cruzados delante del pecho con las manos a la altura de los hombros. Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de cadera hasta completar un minuto | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Al flexionar la cadera topar los codos en las rodillas.</li> <li>- Al hacer la extensión, topar los omóplatos (toda la espalda) en el piso.</li> <li>- Las rodillas al flexionar deben permitir el ingreso de los codos en la parte interna. Lo cual muestra la eficiencia del ejercicio.</li> <li>- Los brazos deben mantenerse cruzados delante del pecho los mismos que pueden tener una pequeña separación no mayor a los 90° y sin desprender las manos de los hombros.</li> <li>- La ejecución debe ser continua, sin detenerse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe realizar una demostración previa</li> <li>- Las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</li> <li>- En caso de que el ejecutante se detenga; la prueba se dará por terminada.</li> <li>- Las flexiones se contabilizarán en voz alta.</li> <li>- Las repeticiones se deben contar cuando la espalda toca el piso, no lo contrario.</li> <li>- Cuando se complete 45 segundos de ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le restan 15 segundos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán</li> <li>- Colocarse en la posición inicial.</li> <li>- Cuando listos.. !Pitada!</li> <li>- Faltan 15 segundos</li> <li>- Pitada de finalización</li> </ul> |

#### VAREMOS:

| INDICE ALCANZADO | EVALUACION | PUNTOS |
|------------------|------------|--------|
| 60 y más         | Muy Bueno  | 5      |
| 55               | Bueno      | 4      |
| 50               | Regular    | 3      |
| Menos de 40      | Malo       | 2      |

## TETS 2: FLEXIONES DE CODO EN POSICIÓN DE PLANCHA 1 MINUTO

| PROPOSITO  | Flexiones de codo en posición de plancha 1 minuto  |   |  |
|--|--|---|--|
| OBJETIVO   | Conocer que resistencia de la fuerza tiene el personal en las extremidades superiores.   |   |  |
| TERRENO  | Plano y de piso firme  |   |  |
| MATERIAL   | Cronómetro - Material para anotaciones - Pito  |   |  |
| DESCRIPCIÓN  | NORMAS DE EJECUCIÓN  | INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR   | INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE   |
| <p>Posición inicial: El evaluado (a) se coloca en posición de plancha, Elevación total y extensión de brazos<br/>Brazos ubicados paralelos a los hombros<br/>Realizar flexión a profundidad<br/>Se realizará durante un minuto<br/>Terminado el minuto se parará el ejercicios<br/>Se contará cuántas flexiones totales realizó<br/>Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el evaluado ejecutará el mayor número posible de flexiones y extensiones de codos cadera hasta completar un minuto</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- La posición inicial es estar acostado mirando hacia el suelo, apoyándose únicamente con la punta de los pies y las palmas de las manos. Los codos cerca del cuerpo de modo que los brazos trabajen en paralelo, nunca girados hacia afuera.</li> <li>- A continuación se flexionan los brazos manteniendo en todo momento los codos cerca del cuerpo hasta rozar el piso con el pecho sin llegar a apoyarse en él. Se inspira.</li> <li>- Finalmente, se vuelve a la posición inicial estirando los brazos, manteniendo en todo momento la espalda recta y paralela al movimiento. Se espira</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se debe realizar una demostración previa</li> <li>- Las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán.</li> <li>- En caso de que el ejecutante se detenga; la prueba se dará por terminada.</li> <li>- Las flexiones se contabilizarán en voz alta.</li> <li>- Las repeticiones se deben contar cuando la extensión de brazos está en su totalidad hacia a bajo</li> <li>- Cuando se complete los 45 segundos de ejecución de la prueba, se debe indicar al evaluado que le restan 15 segundos.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicándole que las flexiones mal ejecutadas no se contabilizarán</li> <li>- Colocarse en la posición inicial.</li> <li>- Cuando listos.. !Pitada!</li> <li>- Faltan 15 segundos</li> <li>- Pitada de finalización</li> </ul> |

### VAREMOS:

| INDICE ALCANZADO | EVALUACION | PUNTOS |
|------------------|------------|--------|
| 70 y más         | Muy Bueno  | 5      |
| 60               | Bueno      | 4      |
| 55               | Regular    | 3      |
| Menos de 40      | Malo       | 2      |

### TETS 3: 50 METROS VELOCIDAD

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| PROPOSITO  | Velocidad de desplazamiento en 50m.  |   |  |
| OBJETIVO   | Medir la velocidad en sus diferentes etapas, la capacidad de resistencia aeróbica aláctica y la Fuerza explosiva en los músculos de las piernas.   |   |  |
| TERRENO  | Plano y de piso firme  |   |  |
| MATERIAL   | Cronómetro - Material para anotaciones - Pito  |   |  |
| <b>DESCRIPCIÓN</b>   | <b>NORMAS DE EJECUCIÓN</b>   | <b>INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR</b>  | <b>INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE</b>  |
| <p>Posición inicial: El grupo a ser evaluado(a) se ubica en la línea de partida en la posición.</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia la velocidad en 50 metros, tratando de completarlo en el menor tiempo posible.</p> <p>- Finalización: Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les dice el tiempo registrado en el cronómetro e inmediatamente anotado en la hoja de datos.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo.</li> <li>- Es prohibido utilizar otro carril del asignado</li> <li>- El recorrido debe estar marcado claramente el inicio y llegada de los 50 metros.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es necesario que tanto la pista como el material que se utilizará, se prepare con anticipación, a fin de evitar improvisaciones.</li> <li>- Los 50 m deben ser medido con exactitud.</li> <li>- Antes de iniciar la prueba, es importante que se realice una demostración de la forma de partir</li> <li>- Los tiempos se tomarán en segundos y décimas de segundo.</li> <li>- Se coordine o se tenga colaboración de varios cronometristas en la llegada</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando las causas de eliminación en la prueba.</li> <li>- Se explica la forma de partir y la importancia de lograr la meta en menor tiempo posible.</li> <li>- Colocarse en la posición inicial en la línea de partida.</li> <li>- Cuando listos...</li> <li>- !pitada!</li> </ul> |

**VAREMOS:**

| INDICE ALCANZADO | EVALUACION | PUNTOS |
|------------------|------------|--------|
| Menos de 6.6"    | Muy Bueno  | 5      |
| De 6.1. a 6.5"   | Bueno      | 4      |
| De 6.6 a 7"      | Regular    | 3      |
| Más de 7"        | Malo       | 2      |



### TETS 4: 2.400 MTS.

| PROPOSITO  | Carrera continua o trote durante en una distancia de 2400 mts.  |  |   |
|--|---|--|---|
| OBJETIVO   | Medir la capacidad aerobia o resistencia aeróbica   |  |   |
| TERRENO  | Plano, sin variaciones y de piso preferentemente suave y firme  |  |   |
| MATERIAL   | Cronómetro, Pito, Material para anotaciones Y Fichas numeradas  |  |   |
| DESCRIPCIÓN  | NORMAS DE EJECUCIÓN   | INSTRUCCIONES PARA EL EVALUADOR  | INSTRUCCIONES PARA EL EJECUTANTE  |
| <p>Posición inicial: El grupo a ser evaluado se ubica en la línea de partida en la posición alta (de pie).</p> <p>- Desarrollo: A la señal de listos y la pitada, el grupo de evaluados, inicia el recorrido de 2400 metros, tratando de completarlo en el menor tiempo posible.</p> <p>- Finalización: Conforme los evaluados van llegando a la línea de meta, se les entrega en orden ascendente, un número, el cual corresponderá al tiempo registrado en el cronómetro y en la hoja de registro.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- El recorrido se cumplirá sin ayuda de ningún tipo.</li> <li>- Es prohibido utilizar otra ruta que no sea la establecida</li> <li>- El recorrido debe estar marcado cada 400 metros</li> <li>- Cada ejecutante, debe tomar una ficha numerada que le corresponda a su ubicación de llegada.</li> <li>- Se prohíbe emplear cualquier medio de transporte.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Es necesario que tanto el recorrido como el material que se utilizará, se prepara con anticipación, a fin de evitar improvisaciones.</li> <li>- El recorrido debe ser medido con exactitud.</li> <li>- Cuando no sea realizado en la pista.</li> <li>- Los tiempos se tomarán en minutos y segundos, aproximando las décimas al segundo inmediatamente superior.</li> <li>- Por tratarse de una prueba de esfuerzo se debe disponer de una ambulancia por seguridad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se alertará sobre el cumplimiento de las normas de ejecución, indicando las causas de eliminación en la prueba.</li> <li>- Se explica el recorrido y la importancia de que sea cubierto en el menor tiempo posible.</li> <li>- Colocarse en la posición inicial en la línea de partida.</li> <li>- Cuando listos...</li> <li>- !Pitada!</li> </ul> |

#### VAREMOS:

| INDICE ALCANZADO     | EVALUACION | PUNTOS |
|----------------------|------------|--------|
| De 9'.31" a 10'. 15" | Muy Bueno  | 5      |
| De 10'. 16" a 12"    | Bueno      | 4      |
| De 12'.01" a 14'.30" | Regular    | 3      |
| Más de 14'.31"       | Malo       | 2      |

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**ENCUESTA AL PERSONAL DEL SIMERT. LOJA**

**OBJETIVO.-** analizar las actividades físicas y la relación que tienen con el desempeño laboral en el personal del SIMERT

**INSTRUCCIONES.-** lea detenidamente y marque la opción o alternativa que usted creyere conveniente. La información que se reciba es de carácter anónima, por tal razón la respuesta debe ser objetiva. Desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha de Aplicación: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

**CUESTIONARIO:**

1. ¿Para el ingreso a esta Institución, le valoraron su condición física?

\_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

2. ¿Si la respuesta al ítem anterior, es positiva, señale qué tipos de pruebas?

\_\_\_\_\_ Flexión de Brazos      \_\_\_\_\_ Resistencia      \_\_\_\_\_ Velocidad  
\_\_\_\_\_ Reacción                      \_\_\_\_\_ Abdominales      \_\_\_\_\_ Saltos  
\_\_\_\_\_ Otras

3. ¿Las actividades físicas que viene realizando en la actualidad, le ayuda a mejorar su condición física?

\_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué tipo de actividades físicas – recreativas viene realizando?

\_\_\_\_\_ Correr      \_\_\_\_\_ Caminar      \_\_\_\_\_ Nadar      \_\_\_\_\_ Hacer deportes  
\_\_\_\_\_ Gimnasio      \_\_\_\_\_ Bailo terapia      \_\_\_\_\_ Ciclismo      \_\_\_\_\_ Otras

5. ¿Tiempo de duración de las actividades físicas?

\_\_\_\_\_ Más de una hora      \_\_\_\_\_ De 30 a 45 minutos  
\_\_\_\_\_ De 35 a 40 minutos      \_\_\_\_\_ Menos de 30 minutos

6. ¿Días a la semana que realiza actividades físicas?

- |                          |                   |                          |             |
|--------------------------|-------------------|--------------------------|-------------|
| <input type="checkbox"/> | Más de cinco días | <input type="checkbox"/> | Cuatro días |
| <input type="checkbox"/> | Tres días         | <input type="checkbox"/> | Dos Días    |
| <input type="checkbox"/> | Un día            | <input type="checkbox"/> | No realizo  |

7. ¿Le motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia?

SI  NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Las capacidades físicas que bien desarrollando, le ayudan a mejorar su desempeño laboral?

SI  NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. ¿Un plan de actividades físicas, si mejora las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad?

SI  NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. ¿Las actividades físicas cumplidas si permite mejorar el desempeño laboral?

SI  NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

11. ¿Realiza alguna actividad de bailo terapia?

SI  NO

12. ¿La aplicación de un plan de actividades físicas, recreativas y de bailo terapia mejora su condición física y desempeño laboral?

SI  NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**ENCUESTA A LOS DIRECTIVOS DEL SIMERT. LOJA**

**OBJETIVO.-** analizar las actividades físicas y la relación que tienen con el desempeño laboral del personal del SIMERT

**INSTRUCCIONES.-** lea detenidamente y marque la opción o alternativa que usted creyere conveniente. La información que se reciba es de carácter anónima, por tal razón la respuesta debe ser objetiva. Desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos.

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha de Aplicación: \_\_\_\_\_

Función Directiva: \_\_\_\_\_

**CUESTIONARIO:**

1. ¿Para el ingreso a la Institución, le valoraron la condición física de sus aspirantes?

\_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Si la respuesta al ítem anterior, es positiva, señale qué tipos de pruebas?

\_\_\_\_\_ Flexión de Brazos      \_\_\_\_\_ Resistencia      \_\_\_\_\_ Velocidad  
\_\_\_\_\_ Reacción              \_\_\_\_\_ Abdominales      \_\_\_\_\_ Saltos  
\_\_\_\_\_ Otras

3. ¿Considera usted, que las actividades físicas que viene realizando en la actualidad los operadores del SIMERT, le ayudan a mejorar su condición física?

\_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Qué tipo de actividades físicas – recreativas vienen realizando los operadores del SIMERT?

Correr     Caminar     Nadar     Hacer deportes  
 Gimnasio     Bailo terapia     Ciclismo     Otras

5. ¿Cuál es el Tiempo de duración de las actividades físicas?

Más de una hora     De 30 a 45 minutos  
 De 35 a 40 minutos     Menos de 30 minutos

6. ¿Días a la semana que realiza actividades físicas los operadores del SIMERT?

Más de cinco días     Cuatro días  
 Tres días     Dos Días  
 Un día     No realizo

7. ¿Considera que a los operadores del SIMERT, le motiva mejorar su condición física a través de la bailo terapia?

SI     NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Considera que las capacidades físicas que bien desarrollando los operadores del SIMERT, le ayudan a mejorar su desempeño laboral?

SI     NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. ¿Un plan de actividades físicas, si mejorará las capacidades condicionales, coordinativas y de su movilidad de los operadores del SIMERT?

SI     NO

Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

10. ¿Realiza alguna actividad de bailo terapia los operadores del SIMERT?

SI     NO

11. ¿La aplicación de un plan de actividades físicas, recreativas y de baile terapia mejorará la condición física y desempeño laboral de los operadores del SIMERT?

\_\_\_\_\_ SI \_\_\_\_\_ NO

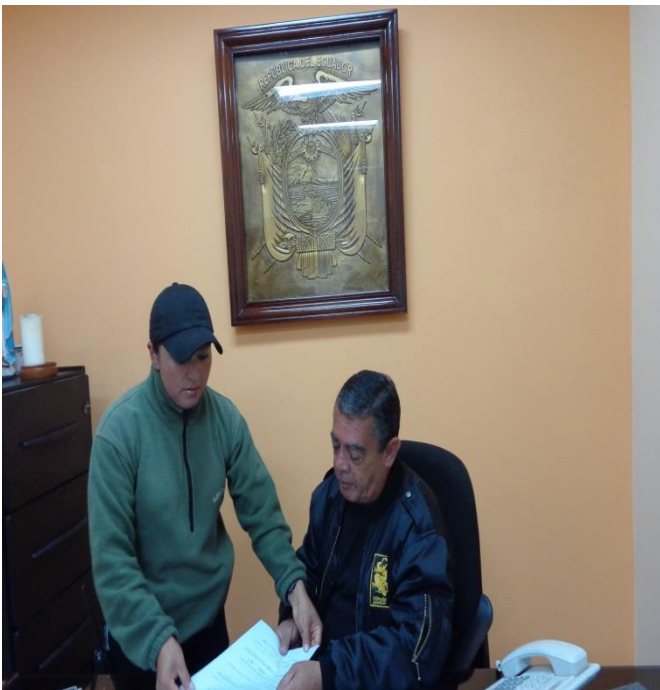
Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## EVIDENCIAS

### APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS A LOS OPERADORES DEL SIMERT



## APLICACION DE INSTRUMENTOS A DIRECTIVOS DEL SIMERT





## APLICACIÓN DE LA PROPUESTA







# ÍNDICE

|  | Págs.    |
|--|----------|
| Preliminares                               |          |
| Portada.....                               | i        |
| Certificación.....                         | ii       |
| Autoría.....                               | iii      |
| Agradecimiento.....                        | iv       |
| Dedicatoria.....                           | v        |
| Ámbito geográfico de la investigación..... | vi       |
| Mapa geográfico.....                       | vii      |
| Índice de contenidos.....                  | viii     |
| <br>                                       |          |
| <b>a. Título.....</b>                      | <b>1</b> |
| <br>                                       |          |
| <b>b. Resumen</b>                          |          |
| En castellano.....                         | 2        |
| Summary.....                               | 3        |
| <b>c. Introducción.....</b>                | <b>4</b> |
| <br>                                       |          |
| <b>d. Revisión de Literatura</b>           |          |
| <br>                                       |          |
| El SIMERT.....                             | 7        |
| Preparación Física.....                    | 10       |
| Actividades Laborales.....                 | 15       |
| <br>                                       |          |
| <b>e. Materiales y Métodos</b>             |          |
| <br>                                       |          |
| Materiales.....                            | 18       |
| Métodos.....                               | 19       |
| Población y muestra.....                   | 19       |
| Instrumentos.....                          | 20       |

## **f. Resultados**

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Encuesta a Operadores del SIMERT..... | 21 |
| Encuesta a Directivos.....            | 33 |
| Test Físico de Entrada y Salida.....  | 44 |

## **g. Discusión**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Para verificar la Hipótesis..... | 52 |
|----------------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>h. Conclusiones</b> ..... | 56 |
|------------------------------|----|

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>i. Recomendaciones</b> ..... | 57 |
|---------------------------------|----|

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Propuesta alternativa..... | 58 |
|----------------------------|----|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>j. Bibliografía</b> ..... | 80 |
|------------------------------|----|

## **k. Anexos**

|                        |    |
|------------------------|----|
| Proyecto aprobado..... | 82 |
|------------------------|----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Evidencias..... | 166 |
|-----------------|-----|

|             |     |
|-------------|-----|
| Índice..... | 171 |
|-------------|-----|