



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado en
Ciencias de la Educación

Mención: Cultura Física

TEMA:

**“EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO
LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL
GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
MUNICIPALIDAD AMBATO”**

Autor: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Tutor: Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg.

AMBATO – ECUADOR

2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg. con CC 180356883-9 en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD AMBATO”**, desarrollado por el estudiante Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Firmado electrónicamente por:
**DENNIS JOSE
HIDALGO**

Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg.

CC 180356883-9

TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del Autor, quien, basado en los estudios realizados durante toda la carrera, investigación científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones del Tema: **“EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD AMBATO”**, las opiniones y comentarios precisados en éste informe, son de exclusiva responsabilidad de su Autor



Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

CC 180444369-3

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD AMBATO”** presentada por el señor Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita, egresado de la Carrera de Cultura física, promoción marzo – agosto 2020, una vez revisado y calificado el trabajo de investigación, se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

JULIO ALFONSO MOCHA BONILLA

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

JAVIER SANCHEZ GUERRERO

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darnos fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados, luego a mis padres quienes con tanto afán dejaron de lado todas sus necesidades, para que yo pueda lograr mis metas, a mi esposa e hijos mi pilar fundamental, mis hermanos y amigos.

A mis estimados docentes autores principales de este logro gracias a sus conocimientos impartidos que, de una manera desinteresada, siembran nuevos profesionales de éxito.

Finalmente, a mis compañeros con quienes hemos compartido muchos momentos los cuales engrandecen recordarlo.

Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento profundo a la prestigiosa Universidad Técnica de Ambato, que me abrió las puertas y me dio la oportunidad de enriquecer mis conocimientos llegando al logro profesional, gracias a todos los señores Docentes que en cada peldaño supieron impulsarme para que siga adelante y no decaiga en el trayecto de mi vida estudiantil.

De manera muy especial a la FCHE, carrera de Cultura Física, que, gracias a los conocimientos impartidos por sus Docentes de calidad, han hecho posible este logro.

A mi tutor Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg. docente investigador del proyecto “PERFIL GENÉTICO COMO DETERMINANTE DE SALUD Y RIESGO METABÓLICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS POSTERIOR A UN AISLAMIENTO DOMICILIARIO" código PFCHE 17, por su inmensa dedicación, apoyo y enseñanza durante el proceso de desarrollo de mi trabajo de titulación.

Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	ix
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT.....	xi
INTRODUCCION.....	1
CAPÍTULO I	2
MARCO TEÓRICO	2
1.1 Antecedentes investigativos	2
1.2 Objetivos	25
1.2.1 Objetivo general.....	25
1.2.2 Objetivos específicos	25
MATERIALES Y METODOLOGIA	26
2.1 Materiales	26
2.2 Metodología.....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	29
3.1 Análisis y discusión de los resultados	29
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	61
4.1 Conclusiones	61
4.2 Recomendaciones	62
BIBLIOGRAFÍA.....	63
ANEXOS.....	66

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Fuente: Recursos tecnológicos.....	26
Tabla 2 Fuente: Recursos económicos.....	26
Tabla 3 Fuente: Participantes.....	27
Tabla 4 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 1.....	29
Tabla 5 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 2.....	31
Tabla 6 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 3.....	33
Tabla 7 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 4.....	35
Tabla 8 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 5.....	37
Tabla 9 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 6.....	39
Tabla 10 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 7.....	41
Tabla 11 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 8.....	43
Tabla 12 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 9.....	45
Tabla 13 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 10.....	47
Tabla 14 Frecuencias Observadas Fuente: Encuestas digitales Google Forms.....	50
Tabla 15 Frecuencias Esperadas Fuente: Encuestas digitales Google Forms.....	50
Tabla 16 Tabla de verificación Chi Cuadrado Fuente: Encuestas digitales Google Forms.....	51
Tabla 17 Cálculo de Chi Cuadrado Fuente: Encuestas digitales Google Forms.....	52
Tabla 18 Fuente: Porcentajes y categorías del IMC.....	54
Tabla 19 Fuente: Porcentajes y categorías del ICC.....	56
Tabla 20 Fuente: Porcentajes y categorías del PGC.....	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 1	29
Gráfico 2 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 2.....	31
Gráfico 3 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 3.....	33
Gráfico 4 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 4.....	35
Gráfico 5 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 5.....	37
Gráfico 6 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 6.....	39
Gráfico 7 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 7.....	41
Gráfico 8 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 8.....	43
Gráfico 9 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 9.....	45
Gráfico 10 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 10.....	47
Gráfico 11 Fuente: Cálculo de Chi Cuadrado.....	53
Gráfico 12 Fuente: Fórmula cálculo IMC.....	54
Gráfico 13 Fuente: ICM Cálculo en Hombres	54
Gráfico 14 Fuente: ICM Cálculo en Mujeres.....	55
Gráfico 15 Fuente: ICM Cálculo de la Muestra Total	55
Gráfico 16 Fuente: Fórmula cálculo ICC.....	56
Gráfico 17 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra en Hombres	56
Gráfico 18 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra en Mujeres.....	57
Gráfico 19 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra Total	57
Gráfico 20 Fuente: Fórmula cálculo PGC.....	58
Gráfico 21 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra en Hombres	58
Gráfico 22 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra en Mujeres.....	59
Gráfico 23 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra Total	59

RESUMEN EJECUTIVO

Tema: El acondicionamiento físico y el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

Autor: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Tutor: Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg.

RESUMEN

La presente investigación se enfoca en la necesidad de mejorar el acondicionamiento físico de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato, debido que es una institución reconocida a nivel nacional, que no ha logrado mantener el estatus físico, con el cual sus elementos uniformados han sido instruidos en el curso de formación. Para que logren tener un mejor nivel de participación dentro de su desempeño laboral; se aplicaran planes de actividad física y práctica deportiva, con una información clara acerca de los beneficios que lograrán tener con un mejor acondicionamiento físico y buen estado de salud, toda la información se recolecto mediante la aplicación de encuestas digitales de Google Forms, al personal que labora tanto en el campo operativo así como también al personal de oficinas, para de esta manera poder determinar si existen posibles casos de obesidad, sedentarismo y sobrepeso. El motivo por el que se da la presente investigación es debido a que la Dirección de Tránsito, Transporte Terrestre y Seguridad Vial del GAD Ambato, no cuenta con un departamento, ni personal capacitado que promueva e incentive al personal uniformado hacia la práctica deportiva y actividad física; con una adecuada planificación, y de esta manera puedan desarrollar las capacidades y cualidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio, entre otras); con toda la información relevante obtenida, se destacan las conclusiones y recomendaciones más importantes de la presente investigación.

Palabras clave: acondicionamiento físico, Agentes Civiles de Tránsito, actividad física y práctica deportiva.

ABSTRACT

Topic: Physical conditioning and job performance of the Civil Traffic Agents of the Autonomous Decentralized Government of the Municipality of Ambato.

Author: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Tutor: Lic. Dennis José Hidalgo Mg.

SUMMARY

This research focuses on the need to improve the physical conditioning of the Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato, because it is a nationally recognized institution, that has failed to maintain physical status, with which its uniformed elements have been instructed in the training course. So that they can have a better level of participation within their job performance; physical activity and sports practice plans will be implemented, with clear information about the benefits they will achieve with better fitness and good health, all information is collected through the Google Forms digital surveys app, staff working both in the operational field as well as office staff, to be able to determine if there are possible cases of obesity, sedentary lifestyle and overweight. The reason for this investigation is because the Dirección de Tránsito, Transporte Terrestre y Seguridad Vial del GAD Ambato, does not have a department, nor trained staff to promote and incentivize uniformed personnel towards sports practice and physical activity; with proper planning, and in this way they can develop basic physical skills and qualities (resistance, strength, speed, flexibility, coordination, agility, balance, among others); with all relevant information obtained, the most important conclusions and recommendations of this research are highlighted.

Keywords: physical conditioning, Civil Traffic Officers, physical activity and sports practice.

|

INTRODUCCION

La presente investigación tiene como tema: “**EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO Y EL DESEMPEÑO LABORAL DE LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO MUNICIPALIDAD AMBATO**”, es muy relevante la importancia que tiene la presente investigación ya que se debe incluir el acondicionamiento físico en el desempeño laboral, mediante el desarrollo de las condiciones y cualidades físicas básicas, y sus beneficios que aportan en gran escala al personal uniformado.

En el desarrollo del informe final de tesis, constan los capítulos que abarcan conceptos básicos, descripción de los temas a tratar y toda la información que permita comprender el contenido del presente proyecto investigativo.

CAPITULO I: MARCO TEORICO.- Antecedentes investigativos, Objetivos general y específicos.

CAPITULO II: METODOLOGÍA.- Materiales y Metodología.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.- Análisis y discusión de los resultados, Verificación de la hipótesis.

CAPITULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- Conclusiones y Recomendaciones.

Para el respaldo de la información obtenida en el informe final de tesis consta la bibliografía y anexos.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes investigativos

Acondicionamiento

Definición

Se define al acondicionamiento en general con el trabajo realizado de las cualidades y capacidades físicas ejecutadas mediante la práctica del ejercicio cuyo principal objetivo es la mejora del estado físico, llevando a cabo el adiestramiento cardiovascular, fortalecimiento, agilidad, flexibilidad, combinación y relajamiento muscular.

Este adiestramiento se lo consigue usando diversos tipos de instrumentos didácticos que puedan estar al alcance de quien lo practique (pesas, sogas, aros, etc.) porque el entrenamiento es global, en el cual se acopla el trabajo muscular y calistenico al ejecutar diversos ejercicios utilizando el propio peso corporal.

Ejercicio físico

Definición

Para realizar el ejercicio físico se requiere de una escala de movimientos corporales que pueden ser planificados, repetitivos y en algunos casos guiados por un entrenador, para mantener una adecuada forma física y tener una calidad de vida sana, llevando a cabo la práctica del ejercicio físico en los tiempos libres, lo cual incluye actividades físicas, deporte, bailo terapias, entre otras.

La práctica del ejercicio físico contribuye de forma positiva al desarrollo intelectual y social principalmente en niños y adolescente, ya que a quienes lo practiquen permite que sean más creativos, sociables y mejoren su autoestima, es por eso que todos los planteles

educativos cuentan con el área de cultura física, donde son impartidos los conocimientos tanto de manera teórica como práctica.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Concepto En base a las investigaciones realizadas por varios autores se ha podido obtener diferentes conceptos del acondicionamiento físico.

Según Ramírez Hoffmann, “el acondicionamiento físico traducido como actividad física regular, se considera entonces un componente importante de los denominados estilos de vida saludable. Es de anotar que se considera al ser humano como el único animal (junto con otros que se sacan de su hábitat) que necesita acondicionamiento físico. Puestos a tono sobre el tema en mención, se debe revisar la evidencia científica que asocia el acondicionamiento físico con beneficios físicos y mentales. Las personas que son activas físicamente tienden a desarrollar y mantener altos niveles de capacidad o condición física, el tan denominado fitness, término que se emplea popularmente y arraigado ya en el lenguaje colombiano. La investigación epidemiológica ha permitido demostrar a través de diversos estudios el efecto protector que tiene el fitness sobre distintas entidades crónicas como osteoporosis, enfermedad coronaria, hipertensión, diabetes, cáncer de colon, ansiedad, depresión, trastornos mentales. El aumento en la actividad física durante la edad madura se asocia con disminución en el riesgo de mortalidad” (Ramírez Hoffmann, 2002).

En base a lo expuesto por los autores Leopoldo y Martínez “El acondicionamiento físico forma parte del entrenamiento deportivo. Aunque en sus inicios entrenamiento deportivo en el atletismo fue sinónimo de condición física, mientras que en otros deportes consistía en realizar dichos deportes, lo que estaría más cerca de la habilidad que de la condición física” (Leopoldo de la Reina Montero, Vicente Martínez de Haro, 2003).

La definición que nos parece más adecuada es la de Generelo y Lapetra “Que definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física (Generelo E. y Lapetra, 1993).

El acondicionamiento físico según Galán “es un proceso de entrenamiento que mejora nuestra condición física o estado de forma, cualquier persona que sale a practicar ejercicio o deporte de alguna manera está realizando acondicionamiento físico, es muy importante que éste acondicionamiento físico alcance un correcto equilibrio en el desarrollo de los diferentes componentes de la condición física en función al desarrollo de las personas que lo realicen” (Galán, 2020, agosto 29).

Según Aquesolo “en el Diccionario de las ciencias del deporte define el acondicionamiento físico como factor de la capacidad de trabajo (físico) del hombre, determinado por el grado de desarrollo de las cualidades motrices (capacidades corporales) de resistencia, de fuerza, de velocidad y de flexibilidad. De igual manera aquí se hace una distinción importante en cuanto a la condición física general y la condición física específica, en la cual la específica hace referencia a una disciplina deportiva concreta, desarrollando únicamente los factores que determinan la actuación deportiva en la misma, por el contrario la condición física general y la que es más relevante para el desarrollo de nuestro proyecto hace referencia a la capacidad de actuación deportiva general, caracterizándose por un nivel de desarrollo más elevado y regular posible de todos los componentes de la condición del individuo” (Aquesolo, 1992).

“El elemento central de las relaciones entre la actividad física y la salud es la condición física ya que es un elemento que posee relaciones directas con y hacia la salud pues este se construye sobre la base de unas relaciones lineales entre ellas (actividad física vs salud) que se inician con la realización de actividades físicas, pero cuya repercusión con la salud deben buscarse a través de la condición física. Por tanto, se Asume que las actividades mejorarán la condición física y que la mejora de la condición física lleva implícita una mejora de la salud” (Barrero Gonzáles, Yarol Javier y Gomez Barajas Juan Carlos, 2012).

El acondicionamiento físico desarrolla las capacidades condicionales y coordinativas las cuales mejoran el rendimiento físico mediante el ejercicio, es importante porque aumenta las capacidades físicas del ser humano logrando mantener un cuerpo más fuerte y saludable; es necesario debido que permite realizar cualquier tipo de actividad física mejorando el rendimiento y manteniendo el bienestar físico y mental de quien lo practica;

en nuestra sociedad cada vez es más evidente el aporte e interés que tienen las personas hacia las diferentes actividades deportivas aportando de esta manera al desarrollo de la educación física en la salud, tanto en el ámbito escolar como social, de esta manera el acondicionamiento físico se plantea de una manera individualizada acorde a diversas aptitudes tanto físicas como edad, sexo, entre otras.

Acondicionamiento físico general y específico

Definición

Para Juan J, José y García “los diferentes niveles o grado de desarrollo que se pueden adquirir de condición física, y por ende de las capacidades que la conforman, suelen expresarse generalmente de dos maneras. Una consigue un grado de condición física de carácter general, que atiende a unos grados básicos de desarrollo de las capacidades físicas, a una actuación deportiva y de actividad física general con un carácter amplio y polivalente” (Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez, 2010).

Acondicionamiento físico general

Según José y García “un proceso de acondicionamiento físico general, o lo que también denominamos entrenamiento de la preparación física general, pretende el desarrollo equilibrado, multilateral y polivalente de las capacidades físicas, lo que sería el desarrollo de la condición física general” (Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez, 2010).

Acondicionamiento físico específico

Por otro lado, Juan, José y García “mencionan que el acondicionamiento físico específico o preparación física especial consigue desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las exigencias que plantea una actividad física o deporte en concreto e incluso con las particularidades de una actividad competitiva determinada, desarrollaría la condición física específica” (Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez, 2010).

Lo planteado anteriormente tiene como su objeto principal lograr con el entrenamiento y por medio de la práctica del ejercicio hacer de la teoría del entrenamiento físico se convierta en una fuente principal, donde se pueda extraer de manera segura y sustente toda base legal, teórica y científica acerca del desarrollo del acondicionamiento físico.

Importancia del acondicionamiento físico

Por lo general, en el Blog de Formación “el ejercicio de acondicionamiento físico consiste en mover el cuerpo, de tal manera que aumenta la condición física y la habilidad atlética, esto disminuye el riesgo de cualquier lesión deportiva. Los programas de ejercicios de acondicionamiento pueden ser aeróbicos, entrenamiento con pesas, polimétricos y otros ejercicios que implican acciones de la vida real, los ejercicios de acondicionamiento varían según los objetivos individuales y pueden realizarse en cualquier nivel de aptitud física, desde principiantes hasta atletas profesionales, en los deportes, el acondicionamiento consiste en desafiar al cuerpo para que pueda adaptarse al estrés del ejercicio. Los atletas usarán movimientos específicos que imiten los movimientos reales usados en la cancha o el campo” (Blog, Formación Acadef, 2020).

Para el reconocido Doctor Ulloa, “realizar un buen acondicionamiento físico, es importante, antes que nada, una evaluación médico-deportiva, para conocer el estado actual del deportista o la persona que realizará actividad física, para aconsejarlo de manera asertiva sobre cuáles serán los mayores beneficios según las alteraciones que presente en dicha evaluación” (Dr. Ulloa, 2018). Concordamos con Tobar quien recomienda realizar una valoración de la frecuencia cardíaca en las personas que van a realizar actividad física de forma regular, de esta manera se lleva el control fisiológico de la persona para evitar problemas en la salud personal. “Posteriormente, se inicia un trabajo progresivo de tipo aeróbico para adaptar todos los órganos y sistemas, buscando que funcionen en situaciones de estrés físico. Buscando finalizar el estado de reposo, que es una situación incómoda para el organismo ya que todos los sistemas se trabajan a una menor eficiencia por el sedentarismo” (Tobar, 2020).

Una vez finalizada la adaptación del ejercicio aeróbico se sugiere comenzar con sistema de refuerzo muscular, acoplando diversas formas que utilicen como método el peso corporal, dejando de lado el uso de cargamentos de pesos ya sean activos o estáticos, lo cual permitirá evitar en gran escala lesiones que se puedan producir durante el desarrollo en la etapa de la adaptación.

Para el autor Acosta, “El rendimiento físico involucra un desempeño físico estrechamente asociado con la tonificación muscular, la cual es el grado de tensión intramuscular. Además, el tono muscular cumple con la tarea condicionante en la capacidad de contracción muscular que es fundamental al momento de evitar lesiones” (Acosta, 2019); por consiguiente, para poder obtener la aclimatación se sugiere que se deba practicar cierto tipo de acciones que permitan estar mejor, entusiasmado lo que se considera muy importante dentro de la etapa de adecuación.

Beneficios del acondicionamiento físico

Todo movimiento considerado como estado físico o práctica deportiva que sea realizada de una manera regular es de gran consideración para obtener una mejor aclimatación y lograr beneficios sobre la misma, por lo que es recomendable realizar una secuencia de ejercicios que vayan a ser de ayuda en el desarrollo del acondicionamiento físico, según el (Blog, Formación Acadef, 2020)

- Reduce la muerte temprana.
- Evita enfermedades cardiovasculares.
- Controla la posibilidad de tener presión alta.
- Se reduce el riesgo de desarrollo del colesterol.
- Evita la diabetes.
- Ofrece un buen estado de salud.
- Mantiene el cuerpo saludable.
- No sufre de angustia.
- Evita contraer el estrés.

Objetivos del acondicionamiento físico

- Principalmente el acondicionamiento físico debe resultar divertido, revitalizante y agradable para quienes lo practiquen, iniciando con actividades de entrenamiento de carga y complejidad baja para en lo posterior ir incrementando el nivel de dificultad en cada sesión de entrenamiento acorde a la evolución de cada participante.
- Desarrollar y reforzar las aptitudes básicas principales las cuales ayuden a ser más fuertes ante las diferentes acciones que requieran resistencia tanto aeróbica como anaeróbica.
- Diferenciar de forma clara los niveles de adquisición del acondicionamiento atendiendo a las características como la edad, nivel de entrenamiento, género, tiempo disponible para la práctica deportiva, estado de salud, y las posibilidades socioeconómicas, etc.

CONDICIÓN FÍSICA

Definición

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”, según (Navarro Francisco, 1998)

Se entiende por condición física a la capacidad de poder realizar una tarea específica, siendo capaces de soportar aquellas exigencias en ciertas condiciones específicas de una manera eficiente y segura donde las tareas se caracterizan por una serie de elementos que impliquen una atención tanto física como psicológica determinada.

Según los autores García, Juan y José “Cuando hablamos de condición física general, pensamos en seguida en una expresión más coloquial que entendemos mejor: "estar en forma". Si estamos en forma podemos afrontar un trabajo físico en muy buenas condiciones y con muchas posibilidades de éxito” (Juan J. García Pellicer, José V. García

Jiménez, 2009-2010). Esto significa que nuestra condición física es óptima. Tener una buena condición física incide en nosotros de forma global. Una condición física óptima hará que te enfrentes a las tareas diarias (estudiar, ir a clase, ayudar en casa, hacer deporte) sin cansarte demasiado e incluso te sobrarán energías para disfrutar de tu tiempo libre y para enfrentarte a los imprevistos que surjan (una carrera inesperada para coger el autobús).

Una buena condición Física previene de enfermedades y nos asegura disfrutar de una buena salud. Por el contrario, un nivel deficiente de Condición Física repercutirá negativamente en la realización de nuestras actividades diarias. El tener una buena condición física no está supeditado únicamente a la realización de una actividad física, sino que hay que tener en cuenta todos esos factores como la dieta, condición genética, descanso, edad, drogas etc. que influyen de una manera directa sobre la misma.

Dentro de los factores físicos que inciden en la Condición Física nos vamos a centrar en las capacidades físicas básicas que son los elementos que definirán la forma física que mejor el estado de salud.

CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS

Definición

Según Porta “define a los componentes de la condición física como el conjunto de factores, capacidades, condiciones o cualidades que posee el sujeto como energía potencial, de cuyo desarrollo puede obtenerse un buen nivel de aptitud física” (Porta, J, 1993). También han recibido los nombres de características corporales, capacidades corporales, características psicofísicas, características básicas motrices-deportivas, factores de rendimiento físico, fundamentos del rendimiento, características del rendimiento, formas de trabajo motor, capacidades motrices condicionales.

Se busca la mejora de la condición física de los individuos por medio de la intervención y mejora de las capacidades físicas básicas que según (Generelo E. y Lapetra, 1993)

Se clasifican en Capacidades físicas básicas:

- Resistencia
- Velocidad
- Fuerza
- Flexibilidad

Capacidades coordinativas básicas:

- Agilidad
- Coordinación
- Equilibrio

Mediante el desarrollo de las capacidades físicas básicas el ser humano que lo practique estará en la condición de poder realizar sus actividades físicas sin complicación alguna, de la misma manera obtendrá una mejora tanto en su nivel físico y psicomotriz.

RESISTENCIA

Definición

Desde la perspectiva de la Educación Física, “todo ejercicio considerado como resistencia es aquel que se lo realiza en el mayor tiempo posible”, según (Morehouse L. Y Millar A., 1986). También puede considerarse una cualidad fisiológica múltiple, como la capacidad que tiene una persona para soportar la fatiga, en los planos anatómico, biológico, cerebral, etc. Según el tipo de actividad que se efectúe, se puede hablar de resistencia a la velocidad, resistencia a la fuerza, etc. (Mirella R., 2002)

Resistencia aeróbica

La resistencia aeróbica es la capacidad del organismo que permite prolongar el mayor tiempo posible un esfuerzo de intensidad media. Esta capacidad es sujeto de medición para poder valorar la condición física de las personas, pues mide el consumo máximo de

oxígeno en los participantes (Bonilla, 2018); por consiguiente, debe existir un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno. Como la fatiga es una sensación de falta de oxígeno, ésta no se percibe a excepción de los primeros minutos, mientras dura la adaptación del organismo al ejercicio. Después de la adaptación, sobreviene un estado de equilibrio que puede prolongarse durante mucho tiempo, hasta que falten los nutrientes necesarios en el organismo. Este es el principio de la carrera de maratón, paradigma del trabajo de resistencia. (Platonov V. y Bulatova M., 1993)

Resistencia anaeróbica

Según (Zintl F., 1991) la resistencia anaeróbica es la capacidad del organismo de resistir una elevada fatiga (falta de oxígeno), manteniendo un esfuerzo intenso el mayor tiempo posible, pese al progresivo aumento de la toxicidad generada por este tipo de trabajo. Un esfuerzo que se puede mantener durante tres o cuatro minutos se considera de resistencia anaeróbica o específica.

Métodos para trabajar la resistencia

Carrera continua

- Superficie plana y libre de obstáculos
- Equilibrio ritmo carrera – velocidad

Cross country

- Determinamos un tiempo y una distancia
- Terrenos variados, obstáculos

Fartlek (juego de velocidad)

- Autónomo: Yo decido cuando acelero y cuando no
- Dirigido: Entrenador ordena
- Planificado: El entrenador determina mediante un plan de trabajo.

Entrenamiento natural

- No es planificado
- No busca una exigencia determinada

VELOCIDAD

Definición

Desde el punto de vista deportivo, la velocidad representa la capacidad de un sujeto para ejecutar movimientos corporales en un tiempo demasiado corto con eficiencia, la velocidad según autores como (García Manso, 1998) es una cualidad física híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás y en ocasiones también por la técnica y por la toma de decisiones, en este sentido (Grosser M., 1992) llega a definir la velocidad como el desarrollo rápido de la fuerza, razón que justifica el que las acciones explosivas (de rápido desarrollo de fuerza) sean incorporadas a las de velocidad.

Tipos de velocidad

Velocidad de desplazamiento

- Series cortas: 100% de intensidad, 20 – 60 m, 3 – 7 repeticiones, recuperación completa.
- También podríamos trabajar en carreras de hasta 6” de duración (10-50 m), 6 a 15 repeticiones; con recuperación total.
- Dirigidas fundamentalmente a la capacidad de aceleración.

Velocidad facilitada o “súper velocidad”

- Plano inclinado (correr cuesta abajo), latigazo, despegue del avión, arrastres, etc.
- Cuya finalidad también es la mejora de la frecuencia.

Frecuencia y amplitud de zancada

- Multisaltos (capacidad de impulso)
- Progresiones o progresivos.
- Desplazamientos con máxima frecuencia (distancias no muy largas: 10 a 15 ms.) “skipping”, elevar talones glúteos, marcha puntas-talones...
- Modulaciones de carrera: Modificar la amplitud y la frecuencia de la zancada en recorridos de velocidad. Aceleraciones y desaceleraciones.
- Resistencia a la velocidad: Repeticiones de 60 a 160 m. con amplia pausa (6 a 12 minutos).

Velocidad de reacción

- Formas específicas: salidas con distintos estímulos y posiciones; distancia mínima: 5 m.
- Evitar detenerse bruscamente por el riesgo de lesión. Número de repeticiones no muy alto.
- Formas jugadas: por parejas, con picas, saltos a colchoneta o piscina

Velocidad gestual

- Incorporar el gesto técnico del deporte. Pensar en la aplicación a los deportes colectivos.
- Gesto facilitado: por ejemplo, lanzamiento de martillo con menor peso o con balón medicinal dentro de una red.

FUERZA

Definición

La fuerza, como cualidad física, es la capacidad de ejercer tensión contra una resistencia. Esa capacidad depende esencialmente de la potencia contráctil del tejido muscular (Morehouse L. Y Millar A., 1986). Para (Mirella R., 2002) la resistencia puede ejercerla

el propio cuerpo en pugna contra la gravedad (dar un salto, elevarse suspendido de una barra) o contra un objeto (levantar peso, remar, pedalear).

La fuerza como componente del acondicionamiento físico en nuestra propuesta interrelacionada con las otras capacidades, (De la Reina Montero Leopoldo y Martínez de Haro Vicente, 2003) basan su concepto en el cual conceptualiza como una aptitud física para lograr superar todo tipo de obstáculos o tensiones que podamos tener al momento de practicar.

Tipos de fuerza

- **Fuerza máxima**

Considerada como la capacidad más alta ante situaciones que podamos encontrar durante el desarrollo de dicha fuerza (Hauptmann Michael y Harre Dietrich, 1987). Dentro del entrenamiento o práctica podemos considerar que existen dos tipos de fuerzas las cuales con estáticas es decir sin movimientos y dinámicas las cuales podemos deslizarlas.

- **Fuerza explosiva**

Según Generelo “También denominada fuerza-velocidad y caracterizada por la capacidad del sistema neuromuscular para generar una alta velocidad de contracción ante una resistencia dada. En este caso, la carga a superar va a determinar la preponderancia de la fuerza o de la velocidad de movimiento en la ejecución del gesto. No obstante, las mejoras de fuerza explosiva encuentran una mayor correlación en el trabajo de fuerza que con mejoras de velocidad de ejecución” (Eduardo Generelo y Tierz O., 1994).

- **Fuerza resistencia**

Para los autores Ehlenz y Grosser “fuerza resistencia es la capacidad de soportar la fatiga en la realización de esfuerzos musculares que pueden ser de corta, media y larga duración. Supone, por tanto, una combinación de las cualidades de fuerza y resistencia, donde la relación entre la intensidad de la carga y la duración del esfuerzo van a determinar la preponderancia de una de las cualidades sobre la otra” (Ehlenz H., Grosser M. Y Zimmermann E., 1990).

FLEXIBILIDAD

Definición

Para (Carlos Alvarez del Villar, 1985) la flexibilidad es la capacidad de extensión máxima del movimiento de una articulación determinada, la cual nos facilita realizar todo tipo de movimiento articular ayudando que quien lo practique pueda realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza.

Tipos de flexibilidad

Para (Di Cesare P., 2006) existen varios tipos de flexibilidad, la cual está determinado por la magnitud de la fuerza de tracción que puede desarrollar el músculo.

- **Flexibilidad general:** es la movilidad de todas las articulaciones que permiten realizar diversos movimientos con una gran amplitud.
- **Flexibilidad especial:** consiste en una considerable movilidad, que puede llegar hasta la máxima amplitud y que se manifiesta en determinadas articulaciones, conforme a las exigencias del deporte practicado.
- **Flexibilidad anatómica:** es la capacidad de distensión de músculos y ligamentos, las posibilidades estructurales de garantizar la amplitud de un determinado movimiento a partir del grado de libertad que posea cada articulación de forma natural;
- **Flexibilidad activa:** capacidad superior de las partes del cuerpo humano en sus gestos que permita alcanzar una persona sin ayuda externa, lo cual sucede únicamente a través de la contracción y distensión voluntaria de los músculos del cuerpo.
- **Flexibilidad pasiva:** se la consigue mediante el apoyo de factores externos que estén a nuestro alcance determinando, así como la extensión máxima de nuestras articulaciones corporales.

CAPACIDADES COORDINATIVAS BASICAS

Agilidad

Velocidad de cambio de dirección o de alteración de las posiciones del cuerpo humano.

Coordinación

Es la capacidad de ejecutar con precisión lo deseado y pensado de acuerdo a la necesidad del movimiento o gesto deportivo.

Equilibrio

Capacidad de asumir y sostener una posición del cuerpo contra la ley de gravedad:

- **Equilibrio estático:** capacidad de mantener el cuerpo erguido y sin moverse.
- **Equilibrio dinámico:** se refiere a una posición que exige el desarrollo de dichos ejercicios al momento de ejecutarlos.

DESEMPEÑO LABORAL

Definición

En base a la investigación de varios autores podemos citar los trabajos de (Milkovich G. y Boudreau J., 1994) quienes definen el desempeño laboral como el grado en el cual el empleado cumple con los requisitos de trabajo, exponen que el desempeño es la eficacia del personal que trabaja dentro de las organizaciones, la cual es necesaria para la organización, funcionando el individuo con una gran labor y satisfacción laboral.

La satisfacción laboral es importante en cualquier tipo de trabajo, no sólo en términos del bienestar deseable de las personas dondequiera que trabajen, sino también en términos de productividad y calidad. Según, (Boada J., Tous J., 1993) la satisfacción laboral, entendida como un factor que determina el grado de bienestar que un individuo experimenta en su trabajo, se está convirtiendo en un problema central para la investigación de la organización y es uno de los ámbitos de la calidad de vida laboral que ha captado mayor interés.

El desempeño de los empleados siempre ha sido considerado como la piedra angular para desarrollar la efectividad y éxito de una organización; por tal razón existe en la actualidad total interés para los gerentes de recursos humanos los aspectos que permitan no solo medirlo sino también mejorarlo. En este sentido, para los autores (Pedraza, Esperanza, Amaya, Glenys, Conde, Mayrene, Maracaibo-Venezuela 2010) el desempeño son aquellas acciones o comportamientos observados en los empleados que son relevantes para los objetivos de la organización, y pueden ser medidos en términos de las competencias de cada individuo y su nivel de contribución a la empresa. Este desempeño puede ser exitoso o no, dependiendo de un conjunto de características que muchas veces se manifiestan a través de la conducta.

Los autores (Marisa Salanova, Isabel M. Martínez, Susana Llorens, 2005) plantean que: “El desempeño laboral es el valor que se espera aportar a la organización de los diferentes episodios conductuales que un individuo lleva a cabo en un período de tiempo”. Estas conductas, de un mismo o varios individuos en diferentes momentos temporales a la vez, contribuirán a la eficiencia organizacional.

Estabilidad Laboral

Según (Felix Socorro, 2006) la estabilidad laboral debería ser entendida como la responsabilidad compartida que posee tanto el patrono como el empleado o el candidato de asegurar su participación efectiva en el ambiente laboral mientras ambas partes garanticen la adición de valor a los procesos, productos o servicios que generen u ofrezcan. Es por ello que, al lograr alcanzar este nivel de satisfacción, el individuo puede llegar a tener una mejor condición de vida porque estaría logrando cubrir muchos requerimientos y luego pasaría a escalar otros que le permitan seguir creciendo hasta lograr superarse. La estabilidad consiste en el derecho que un trabajador tiene a conservar su puesto indefinidamente, de no incurrir en faltas previamente determinada.

Satisfacción Laboral

Según los autores (Keith Davis, Jhon Newstron, 2007) definen la satisfacción en el trabajo como un conjunto de sentimientos favorables y desfavorables mediante los cuales los empleados perciben su trabajo. La satisfacción laboral es cambiante porque crecen y decrecen los sentimientos satisfactorios a medida que los motivos de logro se van cubriendo, por lo que las intensidades iniciales se complementan a través de las conductas realizadas.

Importancia del desempeño laboral

Es importante porque “ayuda a desarrollar la efectividad y el éxito de la empresa, en la actualidad las empresas se enfocan a capacitar a los empleados para el mejoramiento continuo del desempeño laboral, para obtener un éxito empresarial" El desempeño laboral adecuado permite alcanzar las metas de la empresa, lograr un crecimiento mutuo y sobre todo actuar de manera efectiva para lograr empresas de éxito, capacitar y retroalimentar al personal mejorara su desempeño y compromiso con la empresa generando oportunidades de crecimiento y mejoras notables para el personal y las organizaciones (Paspuel L., 2014); por su parte (Del Rocío Núñez-López, 2019) recomienda que debe existir una verdadera inclusión laboral, proporcionando herramientas técnicas para garantizar el buen trato y las relaciones de cordialidad y estima entre todo el personal con o sin discapacidad, produciendo un clima favorable entre las personas de una institución.

Evaluación del Desempeño Laboral

Para los autores (Mondy Waine, Noe Robert, 2005) es un sistema formal de revisión y evaluación del desempeño laboral individual o de equipos, es 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 absentismo, con el fin de descubrir en qué medida es productivo el empleado y si podrá mejorar su rendimiento futuro. Aunque la evaluación del desempeño de equipos es fundamental cuando éstos existen en una organización, el enfoque de la mayoría de las empresas se centra en el

empleado individual. Sin importar el énfasis, un sistema de evaluación eficaz evalúa los logros e inicia planes de desarrollo, metas y objetivos.

AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO

Mediante (Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador, 2016, Reforma) **Capítulo II, DE LOS AGENTES CIVILES DE TRANSITO**

En los **Arts. 21, 22 y 23**; se trata el tema de la formación y capacitación de los Agentes Civiles de Tránsito, los cuales previamente deberán aprobar el curso correspondiente, es de relevancia que dicha aprobación del curso no garantiza el ingreso al servicio público, ya que deben cumplir con los demás requisitos obligatorios.

Proceso de formación profesional

El proceso de formación profesional ideal es alcanzado a través de una formación del carácter, de un lineamiento de personalidad y la aplicación de valores éticos y morales con la convicción de mantener el orden y control de la circulación vehicular.

El Agente Civil de Tránsito debe estar humanamente consiente que el control de su carácter a través de ejercicios psicológicos, de sus emociones, así como el aspecto físico, que sepa generar relación social con la comunidad y estar informado de todo su entorno sea político, económico, urbanidad, protocolos, etc., le permitirá cristalizar su nivel profesional y personal.

A partir de la formación de la actitud y aptitud del Agente Civil de Tránsito enfocado la misión y visión institucional la preparación con técnicas y procedimientos enraizados en el respeto del bien ajeno y la aplicación de los Derechos Humanos, acciones que estarán respaldadas por las leyes y reglamentos vigentes en el estado ecuatoriano.

El desarrollo profesional y humano del Agente Civil de Tránsito de hacer cumplir la ley tiene un inicio que va evolucionando como persona, Agente y como un integrante más de

la comunidad hasta lograr el nivel efectivo de controlar y servir con eficiencia y eficacia, obteniendo la confianza y el respaldo de la ciudadanía; quienes esperan orden y respeto a las leyes y normas de tránsito, alcanzando de esta manera el Nivel Óptimo profesional e Institucional con contingente humano capaz y competitivo.

Proceso de preparación para desarrollar habilidades, conocimientos y destrezas en el Agente Civil de Tránsito.

- **Preparación física**

Permite alcanzar las condiciones mínimas que un Agente Civil de Tránsito debe tener para cumplir el trabajo diario, el mismo que consiste en la orientación y en el fortalecimiento de órganos y sistemas corporales a sus posibilidades funcionales para el desarrollo de las capacidades físicas motoras como son fuerza, rapidez, resistencia, flexibilidad – movimiento y agilidad, características innatas que debe manifestar un agente del orden en el cumplimiento de su trabajo.

- **Preparación intelectual**

Es la adquisición de conocimientos generales del entorno del ser humano como son: geopolítica, realidad nacional, lenguaje, idiomas, hábitos de lectura que ayuden a fortalecer su competencia profesional, etc.

- **Preparación verbal**

Consiste en el proceso que permite desarrollar y utilizar adecuadamente las técnicas de expresión verbal. Es importante para el Agente Civil de Tránsito adquirir habilidades comunicativas, mediación, dialogo amistoso y entrevista, pues estas permiten elevar su nivel profesional al interactuar con el público en general y con sus compañeros.

- **Preparación psicológica**

La seguridad del Agente Civil de Tránsito directamente relacionada con su equilibrio y adecuado estado mental, lo cual le permitirá trabajar sin presiones y

ensayar sus acciones de respuesta en razón de la forma de actuar y enfrentar cualquier situación de estrés que se produzca en las diferentes actuaciones.

La preparación mental vence al estrés y fortalece los procedimientos, sin ella su mente puede resultar devastadora para sí y sus compañeros, debido al miedo y a una reacción paralizante sobre su capacidad de reacción que no podrá controlar, para lo cual se podría establecer una pirámide de entrenamiento mental en la que el Agente Civil de Tránsito aprenda técnicas de **respiración, relajación y visualización.**

- **Control de emociones**

Las emociones como la cólera, la ira, la comprensión y el miedo son estados de ánimo que influyen directamente en el accionar del efectivo policial. El dominio de estas emociones le permitirá mantener un comportamiento equilibrado y realizar su trabajo de manera apropiada.

- **Niveles de alerta**

Al atender un llamado de auxilio o aproximarse a lo que puede ser una situación de crisis, usted estará en un cierto nivel de alerta que dependerá de su capacidad de identificar y participar activamente en la ayuda a quienes lo necesiten, (el estado de alerta puede ser identificado a través de los niveles de distracción, atención, seguridad y reacción positiva o negativa).

- **Pensamiento táctico**

El pensamiento táctico consiste en identificar amenazas, evaluar peligros potenciales y adoptar las medidas necesarias para superarlas; nos permite delimitar objetivamente el área de seguridad y área de riesgo, así como los puntos de peligro.

- **Preparación ética y moral**

Todo Agente Civil de Tránsito está en la obligación de comprender que la verdadera libertad está en la decisión de saber distinguir entre lo bueno y lo malo, de vivir con dignidad, basándose en los principios y valores individuales e institucionales como la honestidad, respeto, solidaridad, responsabilidad, tolerancia, justicia, equidad, liderazgo, lealtad, etc.

Función de los Agentes Civiles de Tránsito

Como agente de tránsito está encargado de **REGULAR, CONTROLAR y DIRIGIR** el tránsito, de cumplir y hacer cumplir las leyes y sus reglamentos e informar los hechos o circunstancias suscitadas en las vías terrestres a la autoridad competente.

El agente de tránsito se diferencia por su porte, presencia y gallardía.

Aspectos legales en los procedimientos y técnicas de los agentes de tránsito

Para la (Asamblea General, 1979 Diciembre 17) Cuando un Agente Civil de Tránsito intervenga para cumplir o hacer cumplir la ley debe regirse por lineamientos legales y éticos que regularizan su actuar, para el desarrollo de sus tareas los Agentes Civiles de Tránsito coordinarán sus funciones con los diferentes niveles de gobiernos autónomos descentralizados.

Arts. 1, 2, 3 y 6.- Son los funcionarios encargados de cumplir y hacer cumplir la ley en todo momento, salvaguardando la vida, salud y la dignidad humana, protegiendo a las personas que están bajo su custodia y en lo que requiera el desempeño de sus funciones.

JUSTIFICACION

La investigación de este problema es **importante** porque permite que los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato mejoren su rendimiento laboral, mediante la realización de diferentes actividades y ejercicios que los llevará un mejor acondicionamiento físico, de esta manera desempeñarán adecuadamente su trabajo.

“El entrenamiento es cualquier preparación o adiestramiento con el propósito de mejorar el rendimiento físico o intelectual, en conexión con el deporte, el entrenamiento implica una preparación física, técnica y psicológica para el desarrollo máximo de las capacidades del deportista y ayuda con la apariencia física”. (Gonzales, 2017)

La investigación causa **interés** puesto que se pretende mejorar la condición física de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato para un mejor rendimiento en sus actividades laborales, por ende, el personal de la institución tendrá interés y predisposición de mejorar su condición física y seguramente Ambato formará unos Agentes de Tránsito con excelentes condiciones físicas.

Según (Cañar L., 2015), la limitada información de la preparación física dentro de una institución, se debe a la falta de programas de entrenamiento, la despreocupación personal por mantener sus condiciones físicas óptimas por parte de los entes uniformados, determina que se presentan estragos y síntomas de sobrepeso por su sedentarismo, que ponen en riesgo su salud, y también su carrera profesional, por no estar preparados, y no tener un manual de entrenamiento deportivo. Por lo cual es recomendado iniciar con actividad física moderada, caminata de 30 minutos al día entre tres a cinco días a la semana (Mocha-Bonilla, 2018, April).

Este tema es de **impacto** para los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato, porque al determinar las necesidades físicas que tienen los mismos, se propone una solución al problema, de esta manera con los diferentes ejercicios físicos de forma continua los Agentes de Tránsito mejoren el rendimiento para cumplir eficientemente lo cual garantizará prestigio institucional.

Los **beneficiarios** de esta investigación son los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato, mediante la debida capacitación se incrementará el bienestar físico y mental, además serán capaces de ejecutar de manera adecuada sus actividades laborales y podrán tomar decisiones inmediatas en función de seguridad si el caso lo amerita.

En la ciudad de Ambato, reflejan falencias en el cumplimiento de labores por parte de los Agentes civiles de transito que dejan de lado la práctica continua que beneficie la condición física adecuada para sus jornadas diarias, según (Velasgui, 2019) JEFE DE LA UNIDAD DE TRÁNSITO, manifiesta que la falta de tiempo libre y recursos necesarios son uno de los principales factores por el cual el personal uniformado no puede mantener su condición física al mismo nivel del proceso de formación que fueron sometidos, por lo

que él recomienda realizar planes de entrenamiento y actividad física que promueva a la práctica deportiva de todo el personal de los diferentes campos operativos en los que se encuentran.

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

- Analizar el acondicionamiento físico y el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar los posibles casos de obesidad y sobrepeso en el personal de Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato: Para el cumplimiento de este objetivo, se uso instrumentos de investigación y recolección de datos, mediante encuestas digitales, así como una investigación de campo, en la cual se pudo evidenciar mediante fotografías del personal de Agentes de Tránsito los posibles casos de obesidad y sobrepeso.
- Explicar la importancia del desempeño laboral de los Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato: Durante el proceso de la investigación en base al desempeño laboral, se ha recabado información muy útil, que parte desde la importancia, su incidencia con el acondicionamiento físico y los beneficios de la actividad física que aportan a su entorno laboral.
- Describir ejercicios para mejorar la condición física y el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato: Con la finalidad de desarrollar este objetivo, se transmitió una propuesta viable que combina los propósitos de cada variable planteada, mediante la encuesta digital aplicada a una muestra de la población total de Agentes de Tránsito, para de esta manera fortalecer las capacidades y cualidades físicas básicas en los participantes frente a diversas actividades.

CAPÍTULO II

MATERIALES Y METODOLOGIA

2.1 Materiales

Recursos Humanos

- **Tutor:** Lic. Dennis José Hidalgo Alava, Mg.
- **Estudiante:** Darwin Vinicio Anchuiza Moposita
- Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad de Ambato.

Recursos Tecnológicos

R. Tecnológicos
Computadora
Celular
Encuestas digitales

Tabla 1 Fuente: Recursos tecnológicos

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchuiza Moposita

Recursos Económicos

R. Económicos
Internet
Hojas de papel
Recargas telefónicas

Tabla 2 Fuente: Recursos económicos

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchuiza Moposita

Participantes

POBLACION	MUESTRA	PORCENTAJE
HOMBRES	60	75%
MUJERES	20	25%
TOTAL	80	100%

Tabla 3 Fuente: Participantes

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

2.2 Metodología

Enfoque: La investigación está basada en un enfoque cualitativo y cuantitativo.

- Cualitativo porque está dirigido al personal de Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato en donde se valorará la incidencia del acondicionamiento físico en el desempeño laboral.
- Cuantitativo ya que se manejarán datos estadísticos sobre las encuestas que se aplicarán al personal de Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

Investigación de campo: La presente investigación es de campo ya que se realizará en la DIRECCIÓN DE TRÁNSITO, TRANSPORTE TERRESTRE Y SEGURIDAD VIAL DE LA MUNICIPALIDAD DE AMBATO y será respaldada por la información que se obtendrá mediante la aplicación de encuestas digitales al personal operativo y de oficinas.

Investigación Bibliográfica-documental: Para esta investigación nos basaremos en informaciones primarias (fuentes confiables), información secundaria (libros, revistas, artículos científicos, etc.) con la única finalidad de profundizar y esclarecer toda información que se pueda recopilar sobre las variables planteadas en este problema de investigación.

Explicativo: Verificar la veracidad sobre la hipótesis planteada y determinar la importancia del acondicionamiento físico en el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.
Correlacional: Determinar la relación que existe entre la variable independiente: el acondicionamiento físico en función de la variable dependiente: el desempeño laboral.

Población: Para la presente investigación se tomará una muestra de 80 Agentes Civiles de Transito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato, entre hombres y mujeres.

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados

ENCUESTA DIGITAL APLICADA A LOS AGENTES CIVILES DE TRÁNSITO DEL GAD MUNICIPALIDAD AMBATO

1. ¿En sus tiempos libres con qué frecuencia realiza actividad física?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	19	24%
A VECES	46	57%
NUNCA	15	19%
TOTAL	80	100%

Tabla 4 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 1

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchuiza Moposita

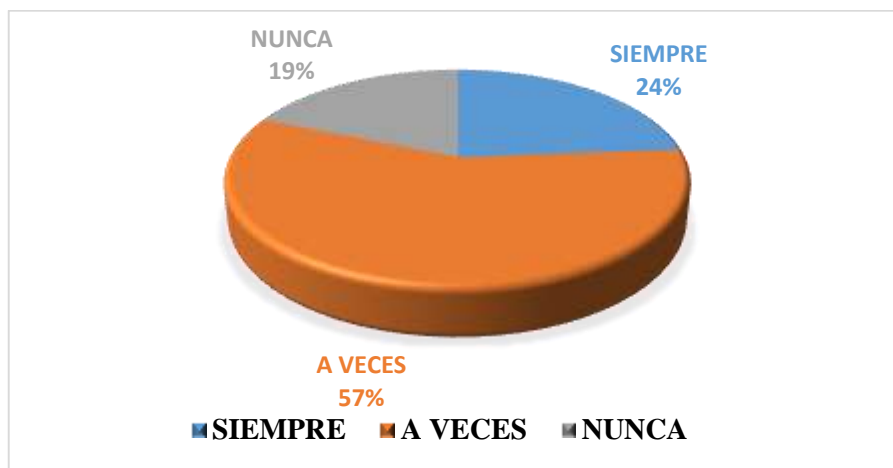


Gráfico 1 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 1

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchuiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 19 de ellos representan el 24% los cuales contestan que en sus tiempos libres siempre realizan actividad física, 46 de ellos representan el 57% indican que a veces realizan actividad física y 15 de ellos representan el 19% señalan que nunca realizan actividad física en sus tiempos libres.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos a veces realizan actividad física en sus tiempos libres, lo que da a notar que no todos los Agentes están en un óptimo nivel físico para el desempeño de sus labores diarias, recalcando que es de vital importancia estar preparados físicamente para mantenerse saludables y presentables ante la ciudadanía.

2. ¿Considera usted que es importante mantener una buena condición física dentro del ámbito laboral?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	71	89%
A VECES	8	10%
NUNCA	1	1%
TOTAL	80	100%

Tabla 5 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 2

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 2 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 2

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 71 de ellos representan el 89% los cuales contestan que, si es importante mantener una buena condición física dentro del ámbito laboral, 8 de ellos representan el 10% indican que a veces es importante tener una buena condición física y 1 de ellos representa el 1% y señala que nunca es importante mantener una buena condición física dentro del ámbito laboral.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la gran mayoría de ellos están de acuerdo que siempre es importante mantener una buena condición física dentro del ámbito laboral, ya que de esta manera estarían en la capacidad de brindar sus servicios con calidez y alto desempeño profesional en sus funciones diarias.

3. ¿Cree que su rutina diaria le podría conducir al sedentarismo, obesidad y sobrepeso?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	30	37%
A VECES	43	54%
NUNCA	7	9%
TOTAL	80	100%

Tabla 6 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 3

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

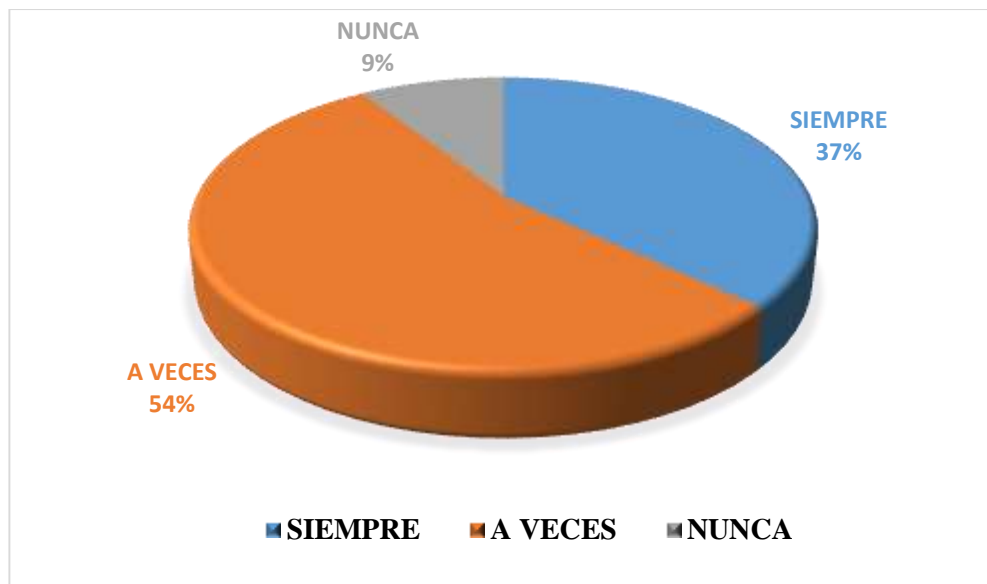


Gráfico 3 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 3

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 30 de ellos representan el 37% los cuales contestan que su rutina diaria si les podría llevar al sedentarismo, obesidad y sobrepeso, 43 de ellos representan el 54% indican que a veces podrían tener problemas de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, y 7 de ellos representan el 9% señalan que su rutina diaria nunca les causaría sedentarismo, obesidad o sobrepeso.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos mencionan que a veces su rutina diaria si les pudiera conducir al sedentarismo, obesidad y sobrepeso, por lo que es notable el desinterés que existe por parte de los Agentes en capacitarse físicamente y no ocupan de una manera adecuada su tiempo libre.

4. ¿Dentro de su institución ha recibido capacitaciones que incentiven a la práctica deportiva o actividad física?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	1%
A VECES	23	29%
NUNCA	56	70%
TOTAL	80	100%

Tabla 7 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 4

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

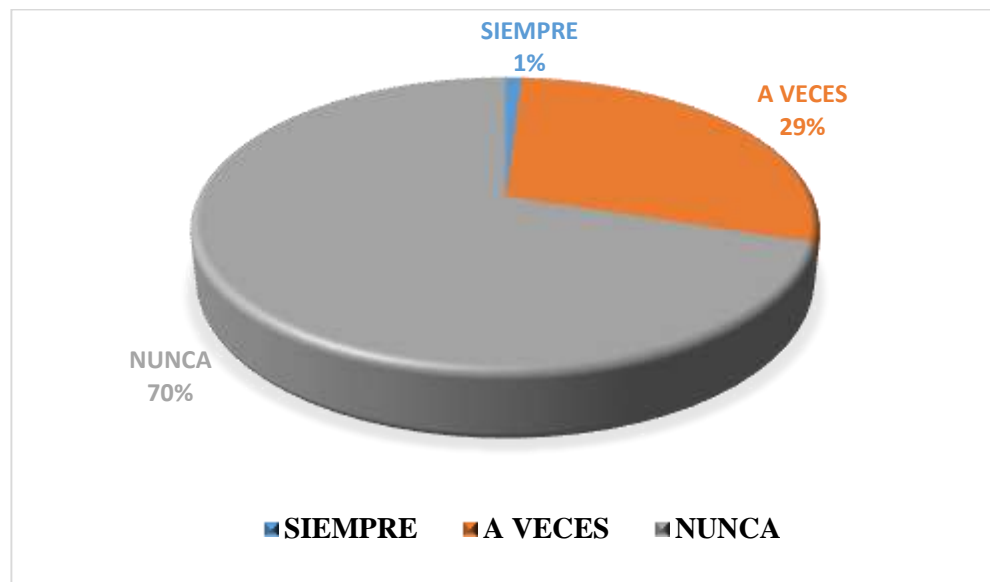


Gráfico 4 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 4

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 1 de ellos representa el 1% quien indica que dentro de su institución siempre ha recibido capacitaciones que incentiven a la práctica deportiva o actividad física, 23 de ellos representan el 29% indican que a veces suelen recibir capacitaciones sobre actividad física y práctica deportiva, y 56 de ellos representan el 70% señalan que dentro de su institución nunca han recibido capacitaciones que incentiven a la práctica deportiva o actividad física.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos manifiestan que por parte de su institución nunca han recibido capacitaciones que les incentive a la práctica deportiva o actividad física, demostrando pues de esta manera, que existe una falencia por parte de Talento Humanos al no brindar las facilidades y escenarios que incentive al personal la puesta en práctica de todo tipo de accionar físico.

5. ¿Considera usted que debe estar físicamente presentable ante la sociedad?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	75	94%
A VECES	4	5%
NUNCA	1	1%
TOTAL	80	100%

Tabla 8 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 5

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 5 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 5

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 75 de ellos representa el 94% mencionan que siempre deben estar físicamente presentables ante la sociedad, 4 de ellos representan el 5% indican que a veces deben estar presentables físicamente ante la sociedad, y 1 de ellos representan el 1% señala que nunca debería estar físicamente presentable ante la sociedad.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos mencionan que siempre deben estar físicamente presentables ante la sociedad, por lo que es recomendable que tanto en la institución donde prestan sus servicios profesionales como en su vida personal dediquen tiempo a ciertas actividades físicas que ayuden a mejorar su apariencia corporal.

6. ¿Cree necesario que dentro de su institución se implemente un departamento con personal capacitado que incentive a la recreación y deporte?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	70	87%
A VECES	7	9%
NUNCA	3	4%
TOTAL	80	100%

Tabla 9 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 6

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 6 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 6

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 70 de ellos representa el 87% mencionan que siempre es necesario que dentro de su institución se implemente un departamento con personal capacitado que incentive a la recreación y deporte, 7 de ellos representan el 9% indican que a veces sería bueno implementar un departamento capacitado en actividad física y deporte, y 3 de ellos representan el 4% señalan que nunca se debería implementar un departamento con personal capacitado que incentive a la recreación y deporte.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos están de acuerdo que dentro de la institución siempre se debe implementar un departamento con personal capacitado que incentive a la recreación y deporte, ya que de esta manera se estaría rescatando los principios con los que fueron instruidos en el curso de formación, además de cultivar en ellos una vida saludable.

7. ¿Una buena apariencia física es sinónimo de credibilidad y respeto dentro y fuera de su entorno laboral?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	70	88%
A VECES	9	11%
NUNCA	1	1%
TOTAL	80	100%

Tabla 10 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 7

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 7 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 7

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 70 de ellos representa el 88% mencionan que una buena apariencia física siempre es sinónimo de respeto y credibilidad dentro y fuera de su entorno laboral, 9 de ellos representan el 11% indican que a veces una buena apariencia física demanda respeto y credibilidad, y 1 de ellos representan el 1% señalan que una buena apariencia física nunca será sinónimo de respeto y credibilidad dentro y fuera de su entorno laboral.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos están de acuerdo que una buena apariencia física siempre será sinónimo de respeto y credibilidad en su entorno laboral, por lo que mediante este tipo de encuesta se trata de concientizar a los Agentes a preocuparse por su estado corporal físico, e imagen institucional.

8. ¿Cree que existe un vínculo entre el acondicionamiento físico y el desempeño laboral?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	63	79%
A VECES	16	20%
NUNCA	1	1%
TOTAL	80	100%

Tabla 11 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 8

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

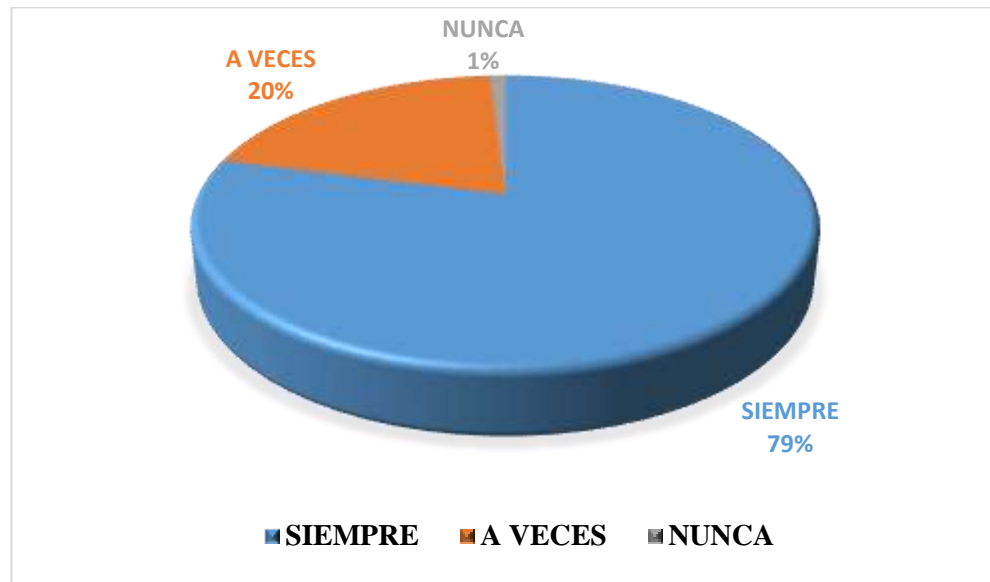


Gráfico 8 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 8

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 63 de ellos representa el 79% mencionan que siempre existe un vínculo entre el acondicionamiento físico y el desempeño laboral, 16 de ellos representan el 20% indican que a veces puede haber un vínculo entre el acondicionamiento físico y el desempeño laboral, y 1 de ellos representan el 1% señala nunca ha existido un vínculo entre el acondicionamiento físico y el desempeño laboral.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos están de acuerdo que siempre existe un vínculo que enlaza al acondicionamiento físico y el desempeño laboral, ya que van de la mano para un correcto desarrollo de las actividades cotidianas.

9. ¿Considera que dentro de su rol laboral realiza suficiente actividad física?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	15	19%
A VECES	50	62%
NUNCA	15	19%
TOTAL	80	100%

Tabla 12 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 9

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 9 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 9

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 15 de ellos representa el 19% mencionan que dentro de su rol laboral siempre realizan suficiente actividad física, 50 de ellos representan el 62% indican que a veces suelen realizar suficiente actividad física dentro de su rol laboral, y 15 de ellos representan el 19% señalan que nunca realizan suficiente actividad física dentro de su rol laboral.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos concuerdan que dentro de su rol laboral a veces realizan suficiente actividad física, debido a los diferentes cargos u ocupaciones que desempeñan cada uno de ellos ya que el trabajo se lo realiza en campo operativo y oficinas.

10. ¿Le gustaría realizar algún tipo de actividad física, deporte o recreación y tener un cuerpo saludable?

INDICADORES	FRECUENCIAS	PORCENTAJE
SIEMPRE	71	89%
A VECES	8	10%
NUNCA	1	1%
TOTAL	80	100%

Tabla 13 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 10

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita



Gráfico 10 Fuente: Encuestas digitales Google Forms Pregunta 10

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis

De 80 Agentes Civiles de Tránsito que corresponden al 100% de la muestra de investigación, 71 de ellos representa el 89% mencionan que siempre les gustaría realizar algún tipo de actividad física, deporte o recreación y tener un cuerpo saludable, 8 de ellos representan el 10% indican que a veces quisieran realizar algún tipo de deporte o recreación física y tener un cuerpo saludable, y 1 de ellos representan el 1% señala que nunca le gustaría realizar algún tipo de actividad física, deporte o recreación para tener un cuerpo saludable.

Interpretación

De acuerdo a las respuestas emitidas por los Agentes Civiles de Tránsito encuestados, la mayoría de ellos están de acuerdo que siempre les gustaría tener un cuerpo saludable mediante la práctica deportiva, actividad física o recreación, por lo que se sugiere a las personas que se encuentren al mando de la Dirección de Tránsito establecer algún tipo de actividad que promueva e incentive al personal a la práctica deportiva.

3.2 Verificación de la Hipótesis

Los instrumentos que utilizaremos para la verificación de la Hipótesis es la tabla de verificación y el cálculo del chi-cuadrado, ya que nos ayudará a establecer la correspondencia entre la hipótesis esperada y la hipótesis observada, se los considera como el instrumento que permite comprobar la totalidad de frecuencias esperadas partiendo desde la hipótesis que vamos a verificar.

Planteamiento de la Hipótesis

- **Hipótesis Alterna (H1)**

El acondicionamiento físico **incide** en el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

- **Hipótesis Nula (H0)**

El acondicionamiento físico **no incide** en el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

Formula del Chi Cuadrado X^2

$$X^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

Nivel de significancia y Grados de libertad

- X^2 = Chi Cuadrado
- **O** = Frecuencias Observadas
- **E** = Frecuencias Esperadas
- α = Nivel de significación
- **G1** = Grados de libertad
- **Nf** = Número de filas
- **Nc** = Número de columnas

Para realizar el cálculo estadístico se consideran las preguntas de la encuesta digital aplicada a los Agentes Civiles de Tránsito, que tienen mayor relación con las variables de estudio planteadas.

Frecuencias Observadas

Preguntas N°	Alternativas			Total
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta 2	71	8	1	80
Pregunta 3	30	43	7	80
Pregunta 6	70	7	3	80
Pregunta 8	63	16	1	80
Total	234	74	12	320

Tabla 14 Frecuencias Observadas **Fuente:** Encuestas digitales Google Forms

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Frecuencias Esperadas

Preguntas N°	Alternativas			Total
	Siempre	A veces	Nunca	
Pregunta 2	58,5	18.5	3	80
Pregunta 3	58,5	18.5	3	80
Pregunta 6	58,5	18.5	3	80
Pregunta 8	58,5	18.5	3	80
Total	234	74	12	320

Tabla 15 Frecuencias Esperadas **Fuente:** Encuestas digitales Google Forms

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Grados de libertad

- $Gf = (filas - 1) (columnas - 1)$
- $Gf = (4-1) (3-1)$
- $Gf = (3) (2)$
- $Gf = 6$

Nivel de significación

- $\alpha = 0,05$

Teniendo 6 grados de libertad (**Gf**) y un nivel de significación de 0.05 (α), en la tabla de estadísticas de Chi Cuadrado el valor reflejado es **12,59**

Tabla de Verificación

Grados de libertad	Tabla de Verificación Significativa		
	0,05	0,01	0,001
1	3,84	6,64	10,83
2	5,99	9,21	13,82
3	7,82	11,34	16,27
4	9,49	13,28	18,47
5	11,07	15,09	20,52
6	12,59	16,81	22,46
7	14,07	18,48	24,32
8	15,51	20,09	26,12
9	16,92	21,67	27,88
10	18,31	23,21	29,59

Tabla 16 Tabla de verificación Chi Cuadrado **Fuente:** Encuestas digitales Google Forms

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Cálculo de Chi Cuadrado

Observadas	Esperadas	(O – E)	(O – E) ²	(O – E) ²
				E
71	58,5	12,5	625	2,67
8	18,5	-10,5	110,25	5,96
1	3	-2	4	1,33
30	58,5	-28,5	812,25	13,88
43	18,5	24,5	600,25	32,44
7	3	4	16	5,33
70	58,5	11,5	132,25	2,26
7	18,5	-11,5	132,25	7,15
3	3	0	0	0
63	58,5	4,5	20,25	0,34
16	18,5	-2,5	6,25	0,33
1	3	-2	4	1,33
Chi Cuadrado X²				73,02

Tabla 17 Cálculo de Chi Cuadrado **Fuente:** Encuestas digitales Google Forms

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Resultados

- Tabla de verificación Chi Cuadrado: **X² t = 12,59**
- Cálculo del Chi Cuadrado: **X² c = 73,02**

Decisión final

Realizada la verificación de hipótesis con el valor **X² t = 12,59 < X² c = 73,02**, de esta manera descartamos la hipótesis nula (**H0**), y aceptamos la hipótesis alterna (**H1**), el acondicionamiento físico **si incide** en el desempeño laboral de los Agentes Civiles de Tránsito del Gobierno Autónomo Descentralizado Municipalidad Ambato.

Campana de Gauss

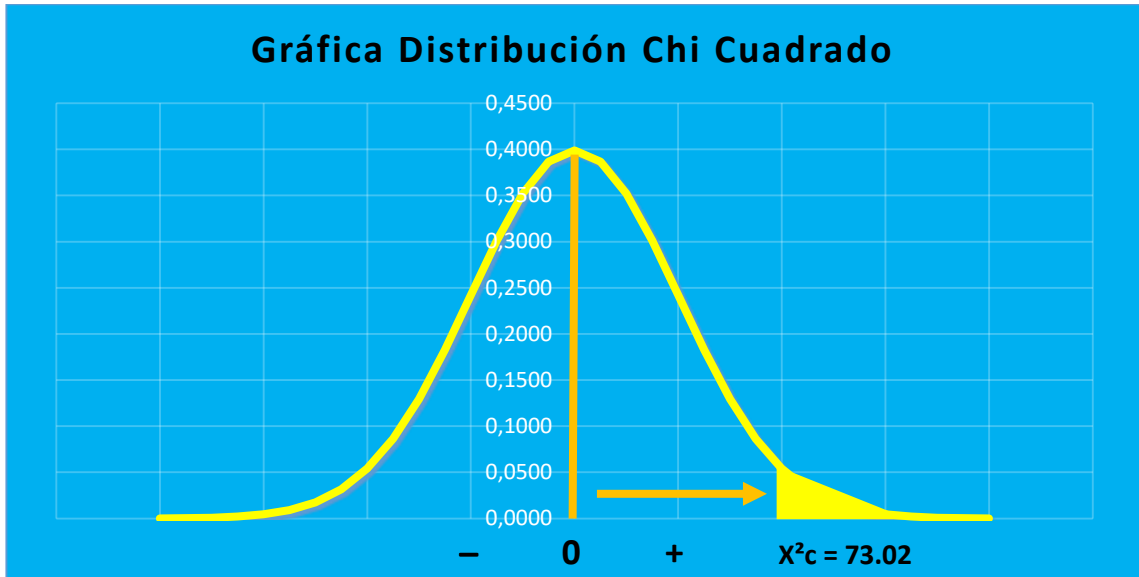


Gráfico 11 Fuente: Cálculo de Chi Cuadrado

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluzza Moposita

TEST PARA IDENTIFICAR LOS POSIBLES CASOS DE OBESIDAD Y SOBREPESO

ÍNDICE DE MASA CORPORAL



Gráfico 12 Fuente: Fórmula cálculo IMC

IMC MIN	IMC MAX	CATEGORIA	T. OBESIDAD
0	18.49	Peso Bajo	...
18.5	24.9	Normal	...
25	29.9	Sobre Peso	...
30	34.9	Obesidad Leve	1
35	39.9	Obesidad Media	2
40	En Adelante	Obesidad Mórbica	3

Tabla 18 Fuente: Porcentajes y categorías del IMC

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

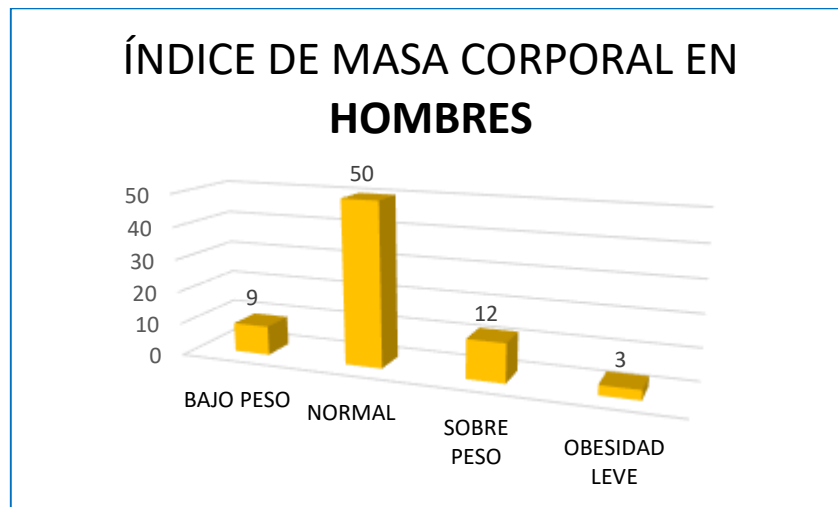


Gráfico 13 Fuente: ICM Cálculo en Hombres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

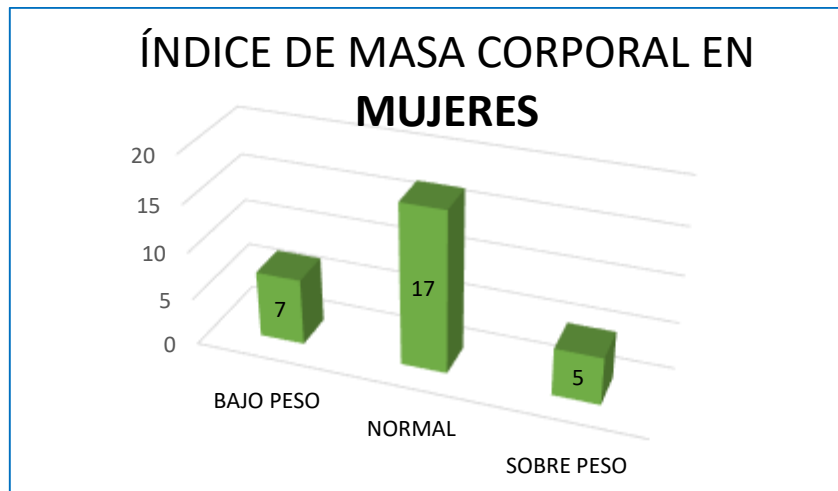


Gráfico 14 Fuente: ICM Cálculo en Mujeres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

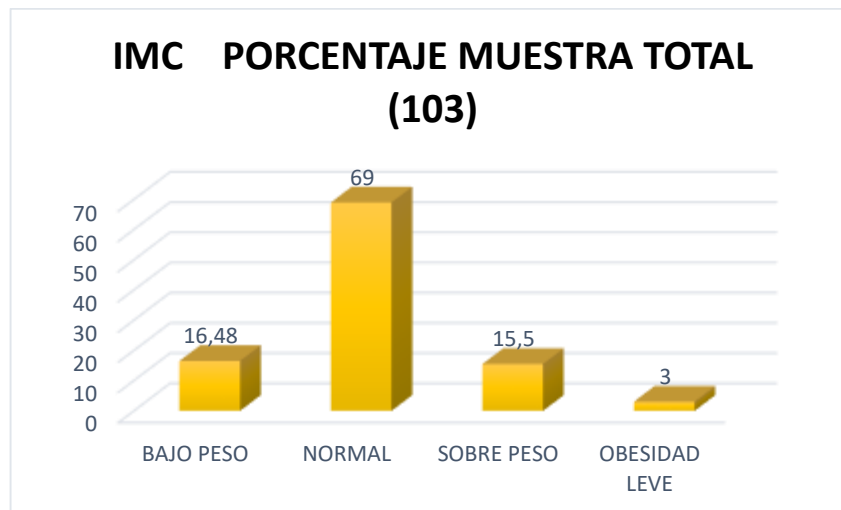


Gráfico 15 Fuente: ICM Cálculo de la Muestra Total

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis e interpretación

De una muestra de 103 Agentes Civiles de Tránsito encuestados para el Test de Índice de Masa Corporal, el 16% de ellos se encuentran con bajo peso, el 66% con un estado físico normal, el 15% se encuentra con sobrepeso y el 3% se encuentra en obesidad leve.

ÍNDICE DE CINTURA CADERA



Gráfico 16 Fuente: Fórmula cálculo ICC

Hombre	Mujer	Riesgo de salud
Inferior a 0.95	Inferior a 0.80	Bajo
0.96 a 1.0	0.81 a 0.85	Moderado
Superior a 1.0	Superior a 0.86	Alto

Tabla 19 Fuente: Porcentajes y categorías del ICC

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

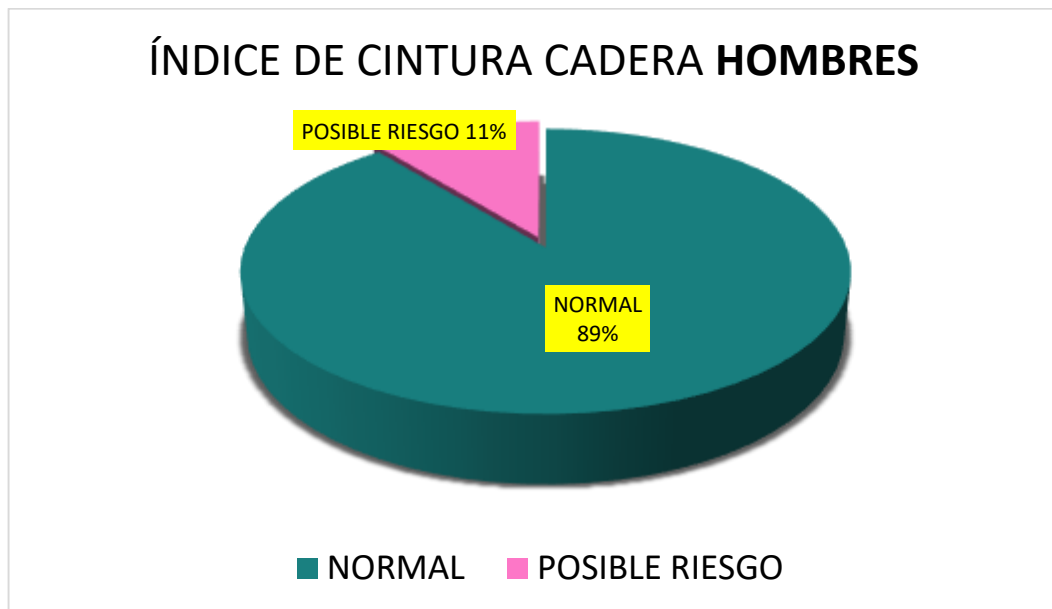


Gráfico 17 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra en Hombres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

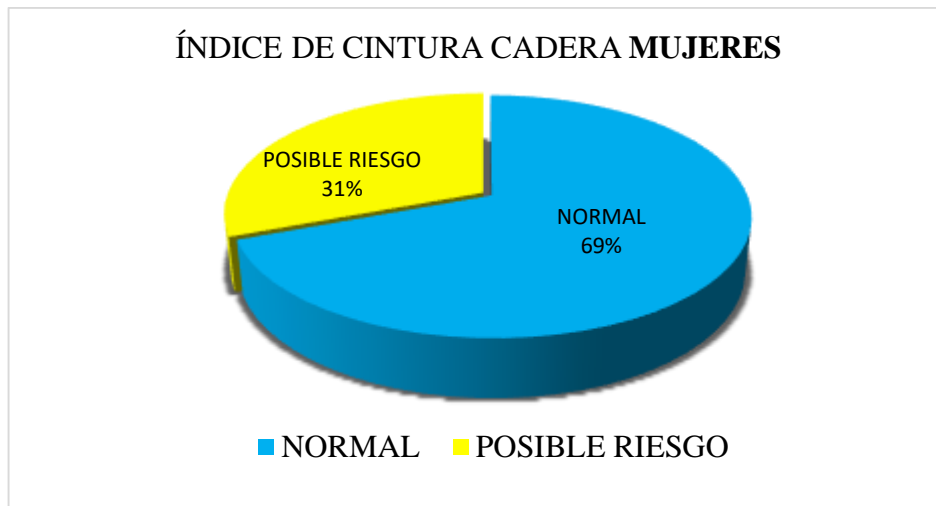


Gráfico 18 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra en Mujeres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

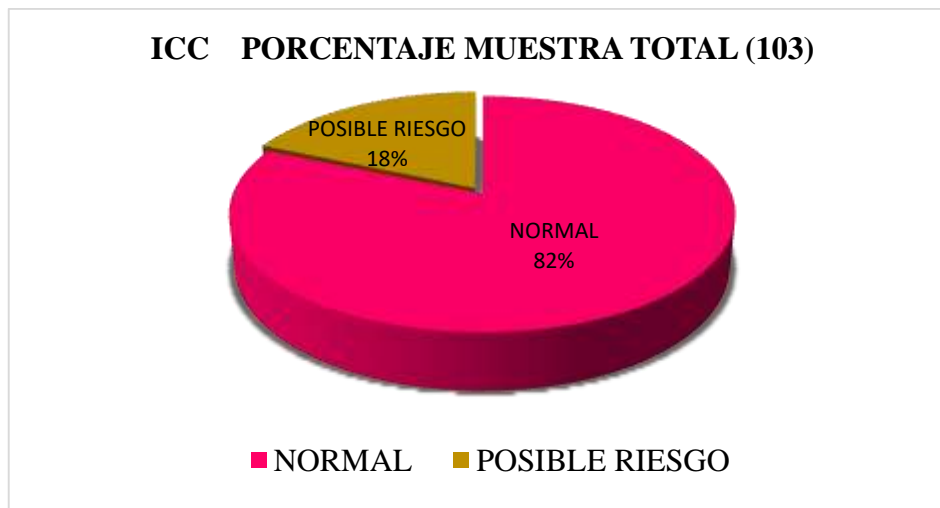


Gráfico 19 Fuente: ICC Cálculo de la Muestra Total

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

Análisis e interpretación

De una muestra de 103 Agentes Civiles de Tránsito que realizaron la encuesta del Test de Índice Cintura Cadera, el 18% del personal uniformado se encuentra con un posible riesgo de salud, mientras que el 82% de ellos se encuentran en un estado de salud normal.

PORCENTAJE DE GRASA CORPORAL

$$\%GC (\% \text{ Grasa corporal}) = 1,2 \times (\text{IMC}) + 0,23 \times (\text{Nuestra edad}) - 10,8 \times (\text{sexo}) - 5,4$$

Gráfico 20 Fuente: Fórmula cálculo PGC

Descripción	Mujeres	Hombres
Grasa esencial	10 -13 %	2- 5 %
Atletas	14-20%	6-13 %
Fitness	21-24%	14-17 %
Aceptable	25-31 %	18-24 %
Obesidad	>32 %	> 25 %

Tabla 20 Fuente: Porcentajes y categorías del PGC

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

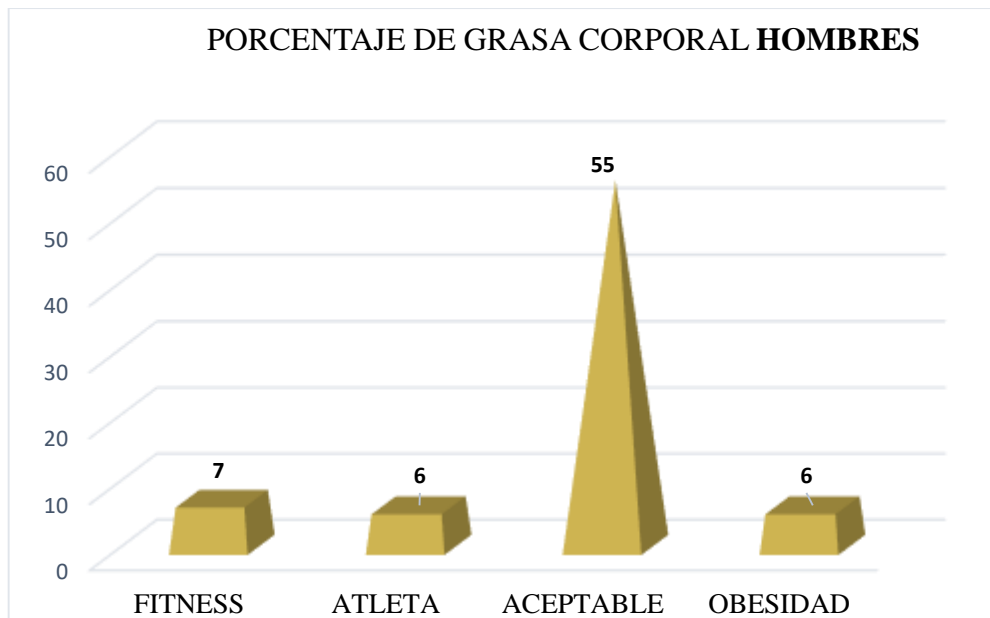


Gráfico 21 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra en Hombres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluiza Moposita

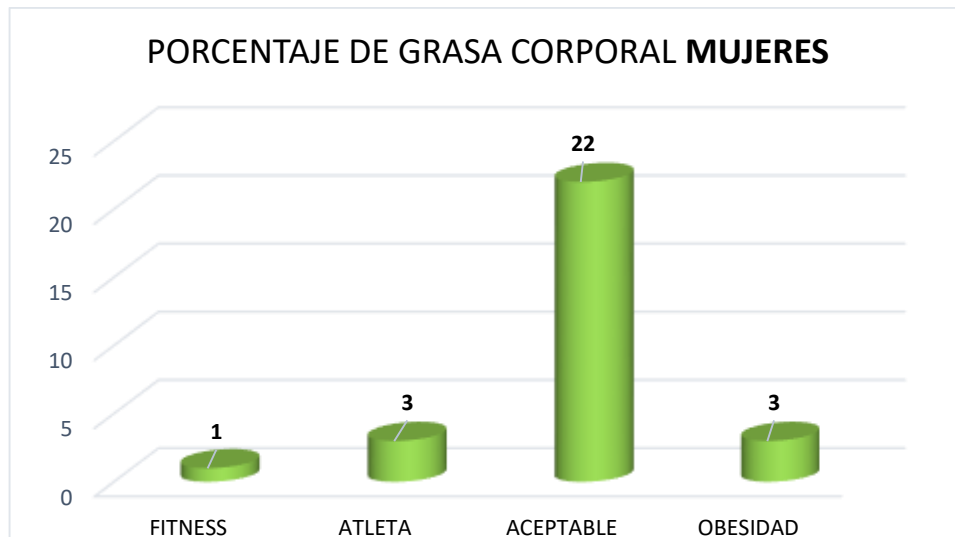


Gráfico 22 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra en Mujeres

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluzza Moposita

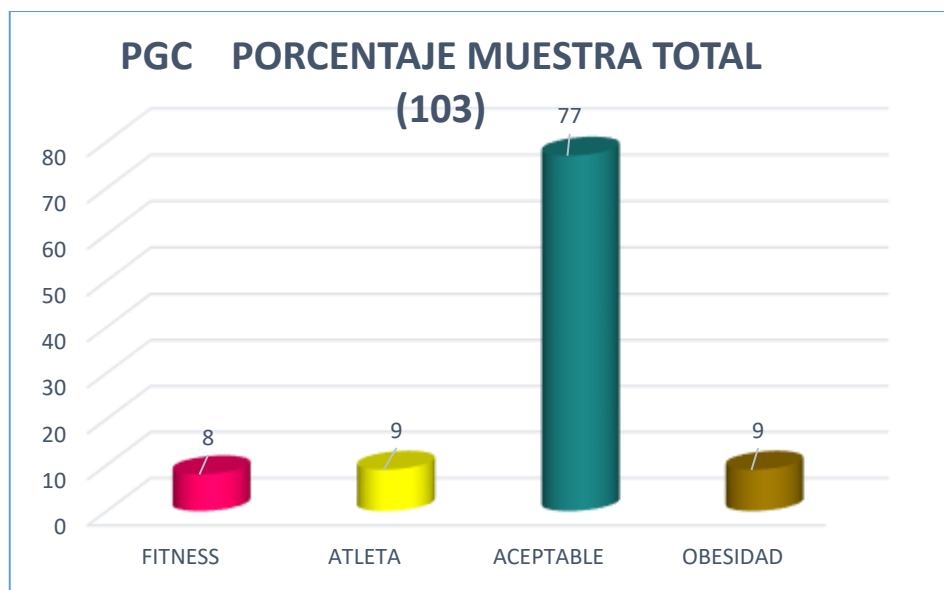


Gráfico 23 Fuente: PGC Cálculo de la Muestra Total

Elaborado por: Darwin Vinicio Anchaluzza Moposita

Análisis e interpretación

De una muestra de 103 Agentes Civiles de Tránsito que realizaron la encuesta de Porcentaje de Grasa Corporal, el 8% está nivel fitness, el 9% en estado de obesidad, el 8% se encuentra en nivel atleta y el 75% del personal uniformado en un nivel aceptable.

DECISIÓN FINAL SOBRE LOS TEST (IMC, ICC, PGC)

Realizada la verificación de resultados del test **ICM**, test **ICC** y test **PGC** se concluye:

El 80% del personal uniformado se encuentra en un estado de salud normal, el 5% de los uniformados están con un peso corporal bajo, el 11% de ellos están con una escala de sobre peso y el 4% del total de uniformados se encuentra con obesidad leve.

Por sugerencia de mi Tutor, y por ampliar el proyecto de investigación se realizó un censo metabólico, en beneficio de la institución, en la cual se admite que en el personal de Agentes Civiles de Tránsito es necesario mejorar el acondicionamiento físico porque si incide en el desempeño laboral, y se ha podido comprobar que existe un nivel considerable de obesidad y sobre peso, en el cual se debe actuar de manera inmediata para que este porcentaje de casos no ascienda.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Mediante la verificación de hipótesis y resultados de los test, sobre las encuestas digitales aplicadas, se llega a la conclusión que en el personal de Agentes Civiles de Tránsito existe un 11% de agentes con sobrepeso, y un 4% del personal con obesidad leve, resultado del cálculo realizado tanto en hombres y mujeres.
- Con la investigación efectuada se puede concluir que las variables planteadas engranan necesariamente para generar un Agente Civil de Tránsito profesional de alto desempeño, con carácter, habilidades, destrezas y conocimientos propios para su trabajo, con calidad y ética amparado en el marco legal vigente, respetando los Derechos Humanos con la finalidad de mantener el control del tránsito en las calles o vías a su control.
- El presente proyecto de investigación se concluye con la finalidad de combinar las variables planteadas acorde a la encuesta digital aplicada, fomentando en el personal uniformado de Agentes Civiles de Tránsito, la iniciativa a la práctica deportiva y su bienestar saludable, como consecuencia de la puesta en práctica de algunos ejercicios descritos en el Capítulo I.

4.2 Recomendaciones

- Motivar al personal de Agentes Civiles de Tránsito, para que desarrollen actividades físicas participativas y deportivas; promover la selección de alimentos saludables y horarios adecuados para evitar enfermedades a causa de la mala alimentación; por lo tanto se sugiere que se reapertura el gimnasio institucional tomando en cuenta las medidas de bioseguridad emitidas por el ministerio del deporte, para que los agentes puedan realizar el acondicionamiento físico, y puedan de la misma manera brindar un mejor servicio a la ciudadanía, coordinando los tiempos libres a fin de que no se vean afectados en sus horarios de trabajo.
- Se recomienda serenar el clima laboral de los Agentes Civiles de Tránsito, involucrar al personal en los logros institucionales, valorar y reconocer las funciones que cada ente uniformado realiza, para de esta manera generar un mejor desempeño y ámbito laboral; capacitar en función de sus deberes y derechos, el trato justo y equitativo para propiciar un mejor desempeño laboral dentro de la Dirección de Tránsito, Transporte Terrestre y Seguridad Vial.
- Diseñar un departamento que esté adecuado con un personal capacitado para el mismo y un programa extra laboral permitiendo al personal de Agentes Civiles de Tránsito aumentar el tiempo de recreación, actividad física y deporte, evitando que este programa represente algún tipo de obligación, y que al contrario motive al personal uniformado, generando conciencia sobre los riesgos que pueden acarrear un estilo de vida de sedentarismo y excesivo tiempo en los medios e instrumentos tecnológicos.

BIBLIOGRAFÍA

- Blog, Formación Acadef. (19 de Marzo de 2020). *Formación Acadef*. Obtenido de <https://www.formacionacadef.es/los-beneficios-del-acondicionamiento-fisico/>
- Acosta, W. E. (2019). Aporte calórico nutricional en la tonificación muscular: Caso de estudio deportistas semiprofesionales de fútbol. *Ciencia Digital*, 3((2.5)), 134-149. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.537>
- Aquesolo, J. (1992). *Diccionario de las ciencias del deporte*. Málaga, MALAGA, ESPAÑA: Unisport.
- Asamblea General. (1979 Diciembre 17). Código de conducta para funcionarios encargados de hacer cumplir la ley. En C. d. Ecuador. Quito.
- Asamblea Nacional Constituyente del Ecuador. (2016, Reforma). *Reglamento general para la aplicación de la Ley Organiza de Transporte Terrestre, Tránsito y Seguridad Vial*. Quito: Lexis Finder.
- Barrero Gonzáles, Yarol Javier y Gomez Barajas Juan Carlos. (16 de Octubre de 2012). Tesis de Grado. *Propuesta metodologica del acondicionamiento físico como parte del grupo interdisciplinario de la Fundación una luz para la libertad, en el proceso de rehabilitación para drogadictos*. Bogotá, Colombia.
- Boada J., Tous J. (1993). Escalas de satisfaccion personal. *Una perspectiva dimencional*, 151-166.
- Bonilla, J. A. (2018). Análisis del consumo máximo de oxígeno (vo2máx) post intervención de un programa en juegos pre-deportivos. *Ciencia Digital*, 2(2), 229-244. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v2i2.85>
- Cañar L. (11 de Agosto de 2015). *El sedentarismo en la preparaión física*. Ambato, Tungurahua.
- Carlos Alvarez del Villar. (1985). *La preparación física del futbol basada en el atletismo*. Madrid: S.L. Gymnos.
- De la Reina Montero Leopoldo y Martinez de Haro Vicente. (2003). *Manual de trória y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid: CV ciencias del deporte.
- Del Rocío Núñez-López, C. M.-B.-F.-R. (2019). (2019). Valoración de habilidades y destrezas en las personas con discapacidad visual para la inserción laboral. *evista Científica FIPCAEC (Fomento de la investigación y publicación en Ciencias Administrativas, Económicas y Contables)*. ISSN: 2588-090X. *Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP)*, 4(4), 199-224.
- Di Cesare P. (2006). El entrenamiento de la flexibilidad en las divisiones formativas del baloncesto. *Revista digital educacion física y deporte*, 5, 23.

- Dr. Ulloa. (06 de Diciembre de 2018). *Ibo noticias*. Obtenido de La importancia del acondicionamiento físico: <https://noticiasibo.com/2018/12/06/la-importancia-del-acondicionamiento-fisico/>
- Eduardo Generelo y Tierz O. (1994). *Cualidades físicas (fuerza, velocidad, agilidad y calentamiento)*. Zaragoza: Imagen y deporte.
- Ehlenz H., Grosser M. Y Zimmermann E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Ed. Martínez Roca.
- Felix Socorro. (2006). *Estabilidad Laboral*. Obtenido de www.gerenciarrnn.com
- Galán, I. G. (2020, agosto 29). Condición física y acondicionamiento físico. En E. E. Rodríguez, *Apuntes 1 de eso*. Cáceres.
- García Manso. (1998). *La velocidad*. Madrid: Gymnos.
- Generelo E. y Lapetra. (1993). *Fundamentos de Educación Física para la enseñanza primaria*. Barcelona : Inde.
- Gonzales. (2017). Educación física y deporte. *Ef deportes*.
- Grosser M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hauptmann Michael y Harre Dietrich. (1987). El entrenamiento de la fuerza. *Revista de entrenamiento deportivo*, Tomo 1 - paginas 11-18.
- Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez. (2009-2010). *La condición física y cualidades físicas básicas*.
- Juan J. García Pellicer, José V. García Jiménez. (2010). La teoría del acondicionamiento físico.
- Keith Davis, Jhon Newstron. (2007). El comportamiento humano en el trabajo. *Comportamiento organizacional*.
- Leopoldo de la Reina Montero, Vicente Martínez de Haro. (2003). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Madrid: CV Ciencias del Deporte.
- Marisa Salanova, Isabel M. Martínez, Susana Llorens. (2005). *Psicología de la organización*. Madrid España: Pearson prentice hall.
- Milkovich G. y Boudreau J. (1994). Dirección y administración de recursos humanos. En *Un enfoque de estrategias*. Mexico: Addison Wesley Iberoamericana.
- Mirella R. (2002). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Mocha-Bonilla, J. A.-O. (2018, April). Analysis of the body composition index and basal metabolic rate through the mobile application eHealth-UTA. *International Conference on eDemocracy & eGovernment (ICEDEG)*, 386-391. IEEE. doi:DOI: 10.1109/ICEDEG.2018.8372326

- Mondy Waive, Noe Robert. (2005). *Administración de recursos humanos*. Mexico: Pearson education.
- Morehouse L. Y Millar A. (1986). *Fisiología del ejercicio*. Buenos Aires: Ateneo.
- Navarro Francisco. (1998). *La resistencia*. Gymnos.
- Orlando . (16 de julio de 2019). *mundo entrenamiento, el deporte bajo evidencia científica*. Obtenido de <https://mundoentrenamiento.com/principios-del-acondicionamiento-fisico/#:~:text=Los%20principios%20b%C3%A1sicos%20del%20acondicionamiento, donde%20se%20ejecute%20actividad%20f%C3%ADsica.&text=Finalmente%2C%20los%20p rincipios%20del%20acondicionamiento,%2C%2>
- Paspuel L. (2014). *El desempeño laboral*. Mexico: Pearson education.
- Pedraza, Esperanza, Amaya, Glenys, Conde, Mayrene. (Maracaibo-Venezuela 2010). Desempeño laboral y estabilidad del personal administrativo contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia. *Revista de ciencias sociales*, 493-505.
- Platonov V. y Bulatova M. (1993). *La preparación Física* . Barcelona : Paidotribo.
- Porta, J. (1993). "Condición Física" en "La Educación Física en Primaria Reforma. Barcelona: Ed.Paidotribo.
- Ramírez Hoffmann, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 3-5 vol 33, num 1.
- Registro oficial suplemento 294 06 Octubre 2010. (28 de Marzo de 2016). Ley organica de servicio publico. *Losep*. Quito, Pichincha, Ecuador: Lexis.
- Tobar, K. D. (2020). Análisis de la frecuencia cardíaca: un estudio con estudiantes universitarios que practican actividad física regular. *Ciencia Digital*, 4((1.1.)), 21-31. doi:<https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v4i1.1..1161>
- Velastegui, P. S. (08 de Junio de 2019). Condicion física de los Agentes de Tránsito de Ambato. (D. Anchaluiza, Entrevistador)
- Zintl F. (1991). *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca.

ANEXOS

ENCUESTA N°1

ENCUESTA DIGITAL APLICADA A LOS AGENTES CIVILES DE TRANSITO DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO

La aplicación de la presente encuesta tiene como objetivo medir el nivel de actividad física y desempeño laboral que posee cada uno de los Agentes Civiles de Transito.

Seleccione una respuesta acorde a su criterio

En sus tiempos libres con que frecuencia realiza actividad física?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Considera usted que es importante mantener una buena condición física dentro del ámbito laboral?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Cree que su rutina diaria le podría conducir al sedentarismo, obesidad y sobrepeso?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Dentro de su institución ha recibido capacitaciones que incentiven a la practica deportiva o actividad física?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Considera usted que debe estar físicamente presentable ante la sociedad?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Cree necesario que dentro de su institución se implemente un departamento con personal capacitado que incentive a la recreación y deporte?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Una buena apariencia física es sinónimo de credibilidad y respeto dentro y fuera de su entorno laboral?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Cree que existe un vínculo entre el acondicionamiento físico y el desempeño laboral?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Considera que dentro de su rol laboral realiza suficiente actividad física?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Le gustaría realizar algún tipo de actividad física, deporte o recreación y tener un cuerpo saludable?

- Siempre
- A veces
- Nunca

https://docs.google.com/forms/d/1sJM4M0XY9m_m4iXZYIMiPbVZUTdeZcxycZqP0TWpDGI/edit#response=ACYDBNh97-Lt1i7SzMmzB9ZsxZoD...

ENCUESTA N°2

ENCUESTA DIGITAL APLICADA A LOS AGENTES CIVILES DE TRANSITO DEL GAD MUNICIPALIDAD DE AMBATO

La finalidad de la presente encuesta es recolectar datos que nos permitan identificar los posibles casos de sedentarismo, obesidad y sobrepeso en el campo operativo y administrativo.

¿Que función cumple dentro de la institución?

- ECU911
- Patrullas
- Motorizado
- Pedestre
- Terminales
- Patios de retencion
- Oficinas

¿Cuántos años tiene?

31

¿Su género es?

Hombre

Mujer

¿Cuál es su estatura corporal (cm)?

176

¿Cuál es su peso corporal (Kg) ?

93

Indique la medida de su cintura (cm)

120

Indique la medida de su cadera (cm)

130

La medida de su cuello es... (cm)?

20

Su contextura corporal es?

Pequeña

Grande

Mediana



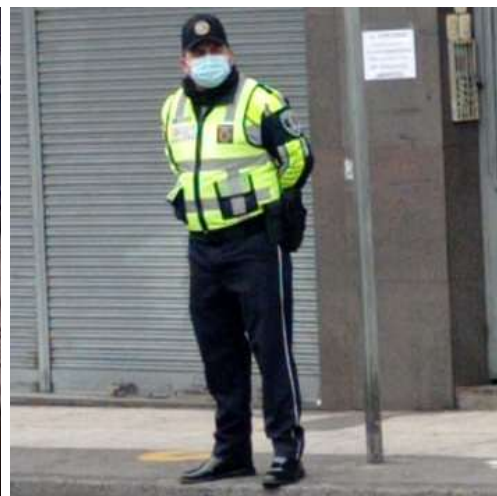
Opción 4

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE LA INVESTIGACION REALIZADA

1.- Posibles casos de obcecidad



2.- Posibles casos de sobrepeso



3.- Posibles casos de Bajo Peso



4.- Estado físico normal

