



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO DE LA CIUDAD DE TABACUNDO EN EL AÑO 2014 – 2015.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Ciencias de la Educación, especialidad Educación Física.

AUTOR:

Castro Cabascango Alex Darío

DIRECTOR:

Msc. Marcelo Andino Andino

Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTONOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO DE LA CIUDAD DE TABACUNDO EN EL AÑO 2014 – 2015**. Trabajo realizado por el señor egresado: Castro Cabascango Alex Darío previo a la obtención del título de Licenciado en Educación Física

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.

El Director

Msc. Marcelo Andino Andino
DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

Ibarra, 26 de Septiembre del 2016



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA IDENTIDAD:	DE	1723978258	
APELLIDOS NOMBRES:	Y	CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO	
DIRECCIÓN:	TABACUNDO		
EMAIL:	darcstr_18@hotmail.com		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0968623265

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO DE LA CIUDAD DE TABACUNDO EN EL AÑO 2014-2015
AUTOR (ES):	CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO
FECHA: AAAAMMDD	2016/01/18
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA
ASESOR /DIRECTOR:	MSC. MARCELO ANDINO ANDINO

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO , con cédula de identidad Nro. 1723978258, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 18 días del mes de Enero del 2016

EL AUTOR:

(Firma).....
Nombre: CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO
C.C. 1723978258



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO, con cédula de identidad Nro. 1723978258, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO LABORAL DE LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES DEL GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO DEL CANTÓN PEDRO MONCAYO DE LA CIUDAD DE TABACUNDO EN EL AÑO 2014-2015 Qué ha sido desarrollada para optar por el Título de LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, a los 18 días del mes de Enero del 2016

(Firma).....
Nombre: CASTRO CABASCANGO ALEX DARÍO
Cédula: 1723978258

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado con mucho respeto a mis Padres, hermanos y amigos, quienes de una y otra manera me aconsejaron para seguir adelante y además me apoyaron de manera incondicional en todo momento, con el único fin de culminar satisfactoriamente este objetivo de mi vida universitaria, el cual fue llevado a cabo con mucho esfuerzo y dedicación.

Alex

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Técnica del Norte por concederme la oportunidad de superarme y continuar por los caminos del éxito.

A la Facultad de Educación Ciencia y Tecnología, a la Carrera de Educación Física y a todos los docentes que de una u otra manera contribuyeron con su valioso conocimiento.

Un agradecimiento especial al Msc. Marcelo Andino Andino Director del Trabajo de Grado por sus acertadas orientaciones en este trabajo y a los funcionarios y trabajadores del Gobierno Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo.

Alex

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiv
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	xviii
CAPÍTULO I	1
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del Problema.....	4
1.3 Formulación del Problema.....	6
1.4 Delimitación del Problema.....	6
1.4.1 Unidades de Observación.....	6
1.4.2 Delimitación Espacial.....	7
1.4.3 Delimitación Temporal.....	7
1.5 Objetivos.....	7
1.5.1 Objetivo General.....	7

1.5.2	Objetivos Específicos.....	7
1.6	Justificación.....	8
1.7	Factibilidad.....	9
CAPÍTULO II.....		10
2.	MARCO TEÓRICO.....	10
2.1	Fundamentación Teórica.....	10
2.1.1	Fundamentación Filosófica.....	11
2.1.2	Fundamentación Psicológica.....	12
2.1.3	Fundamentación Pedagógica.....	13
2.1.4	Fundamentación Sociológica.....	14
2.1.5	Fundamentación Legal.....	15
2.1.6	Actividad física.....	16
2.1.7	Beneficios de la actividad física.....	20
2.1.8	Tipos de actividades físicas.....	21
2.1.9	Frecuencia de la práctica de la actividad física.....	26
2.1.10	Que es la condición física relacionada con la salud.....	26
2.1.11	Cual es papel del ejercicio en la mejora de salud.....	27
2.1.12	Nutrición y condición física.....	28
2.1.13	Factores que influyen sobre la práctica deportiva.....	30
2.1.14	Programas de actividad física.....	35
2.1.15	Rendimiento laboral.....	38

2.1.16.	Motivación laboral.....	39
2.1.17	Eficacia laboral.....	41
2.1.18	Eficiencia laboral.....	41
2.1.19	La satisfacción laboral.....	41
2.1.20	Competencias organizacionales.....	47
2.1.21	Evaluación del desempeño.....	50
2.1.22	Validez y confiabilidad.....	52
2.1.23	Síndrome de agotamiento profesional.....	52
2.1.24	Importancia de la salud de los trabajadores.....	55
2.1.25	Causas de la enfermedades profesionales.....	56
2.1.26	Estrés laboral.....	57
2.2	Posicionamiento Teórico Personal.....	61
2.3	Glosario de Términos.....	63
2.4	Interrogantes de Investigación.....	65
2.5	Matriz Categorial.....	66
CAPÍTULO III.....		68
3.	MARCO METODOLÓGICO.....	68
3.1	Tipo de Investigación.....	68
3.2	Métodos.....	69
3.3	Técnicas e Instrumentos.....	70

3.4	Población.....	70
3.5	Muestra.....	71
CAPÍTULO IV.....		72
4	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	72
4.1.1	Resultados de la encuesta aplicada a los funcionarios.....	73
CAPÍTULO V.....		93
5	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	93
5.1	Conclusiones.....	93
5.2	Recomendaciones.....	94
5.3	Contestación a las interrogantes de investigación.....	95
CAPÍTULO VI.....		97
6	PROPUESTA ALTERNATIVA.....	97
6.1	Título de la Propuesta.....	97
6.2	Justificación.....	97
6.3	Fundamentación.....	99
6.4	Objetivos.....	106
6.4.1	Objetivo General.....	106
6.4.2	Objetivos Específicos.....	107
6.5	Ubicación Sectorial y Física.....	107
6.6	Desarrollo de la Propuesta.....	107

6.7	Impacto.....	148
6.8	Difusión.....	148
6.9	Bibliografía.....	149
	Anexos.....	151
	Árbol de Problemas.....	152
	Matriz de Coherencia.....	153
	Matriz Categorical.....	154
	Encuesta a los funcionarios.....	155
	Fotografías.....	159
	Certificaciones	161

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1	Población.....	70
Cuadro N° 2	Tipo de actividad física.....	73
Cuadro N° 3	Beneficios de la actividad física.....	74
Cuadro N° 4	Tipo de deportes le gustaría practicar.....	75
Cuadro N° 5	Factores que influyen en la no práctica.....	76
Cuadro N° 6	Frecuencia que realizan actividad física.....	77
Cuadro N° 7	Tiempo que dedica practica actividad física.....	78
Cuadro N° 8	Quienes realizan más actividades físicas.....	79
Cuadro N° 9	Donde realizan actividad física.....	80
Cuadro N°10	Con quien hace actividad física.....	81
Cuadro N° 11	Enfermedades afectan el rendimiento.....	82
Cuadro N° 12	Contrarresta actividades físicas.....	83
Cuadro N° 13	Reducción de la tensión y la ansiedad.....	84
Cuadro N° 14	Descanso para reducir el desgaste.....	85
Cuadro N° 15	Desempeño de los trabajadores.....	86
Cuadro N° 16	Prevención de las enfermedades.....	87
Cuadro N° 17	Evaluó último año rendimiento laboral.....	88
Cuadro N° 18	Programa de actividades físicas.....	89

Cuadro N° 19	Le gustaría que dure el programa.....	90
Cuadro N° 20	Hora que le gustaría que se lleve a cabo.....	91
Cuadro N° 21	Mejorar el rendimiento laboral.....	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Tipo de actividad física.....	73
Gráfico N° 2	Beneficios de la actividad física.....	74
Gráfico N° 3	Tipo de deportes le gustaría practicar.....	75
Gráfico N° 4	Factores que influyen en la no práctica.....	76
Gráfico N° 5	Frecuencia que realizan actividad física.....	77
Gráfico N° 6	Tiempo que dedica practica actividad física.....	78
Gráfico N° 7	Quienes realizan más actividades físicas.....	79
Gráfico N° 8	Donde realizan actividad física.....	80
Gráfico N°9	Con quien hace actividad física.....	81
Gráfico N° 10	Enfermedades afectan el rendimiento.....	82
Gráfico N° 11	Contrarresta actividades físicas.....	83
Gráfico N° 12	Reducción de la tensión y la ansiedad.....	84
Gráfico N° 13	Descanso para reducir el desgaste.....	85
Gráfico N° 14	Desempeño de los trabajadores.....	86

Gráfico N° 15	Prevención de las enfermedades.....	87
Gráfico N° 16	Evaluó último año rendimiento laboral.....	88
Gráfico N° 17	Programa de actividades físicas.....	89
Gráfico N° 18	Le gustaría que dure el programa.....	90
Gráfico N° 19	Hora que le gustaría que se lleve a cabo.....	91
Gráfico N° 20	Mejorar el rendimiento laboral.....	92

RESUMEN

La investigación hace mención a la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015. Posteriormente redactó los antecedentes donde se relacionó con otras investigaciones para detectar la problemática con sus causas y síntomas que ocasiona este problema, después se redactó la formulación del problema, los objetivos generales y específicos los mismos que orientan el trabajo de investigación y finalmente se redacta la justificación, donde se explicó las razones porque se realizó esta investigación, además cuales son los aportes, a quienes va a beneficiar los resultados obtenidos. Para la construcción del Marco teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con la actividad física y rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno del Cantón Pedro Moncayo, la misma que se indago y construyó basándose en libros, revistas, artículos científicos. Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra, posteriormente se aplicó las encuestas a los funcionarios y trabajadores, una vez obtenida la información se procedió a representar la información relacionada con el problema, en cuadros y diagramas circulares y finalmente se analizó e interpreto cada una de las preguntas de las encuestas aplicadas a los funcionarios, posterior a ello se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que tienen relación con los objetivos propuestos del trabajo de investigación, estas conclusiones y recomendaciones nos orientaron en la construcción y elaboración del programa de actividades físicas para mejorar el rendimiento laboral de los funcionarios,. El programa de actividades físicas contendrá medios y métodos que ayuden a disminuir las tensiones, el estrés, que es una enfermedad que está ocurriendo en todas las instituciones públicas y privadas producto de la presión que existe.

Descriptores: Actividad física, rendimiento laboral, funcionarios, programa.

ABSTRACT

Research mentions physical activity and its impact on work performance of officials and workers decentralized autonomous government of the canton Pedro Moncayo Tabacundo city in 2014 - 2015. Subsequently drafted the background which was related to other research to detect problems with their causes and symptoms caused by this problem, then the problem statement was drafted, the general and specific objectives which give direction to the research and finally justification where the reasons explained is drawn because it was made this research, which also are the contributions, who will benefit the results. For the construction of the theoretical framework it was investigated according to categories related to physical activity and work performance of officials and employees of the Government of Canton Pedro Moncayo, the same as I investigate and built based on books, magazines, scientific articles. Then he proceeded to develop the methodological framework, which refers to the types of research, methods, techniques and instruments, population and sample, then surveys officials and workers was applied, once the information is obtained proceeded to represent information regarding the problem, charts and pie charts and finally analyzed and interpreted each of the survey questions applied to, post officials to it the conclusions and recommendations thereof having regard to the objectives of the work was written research, conclusions and recommendations guided us in the construction and development of the program of physical activities to improve work performance of officials ,. The physical activity program will contain means and methods to help reduce tensions, stress, which is a disease that is occurring in all public institutions and private product of the pressure that exists.

Descriptors: Physical activity, job performance, officials, program.

INTRODUCCIÓN

Evidentemente, el avance tecnológico y los cambios experimentales en los modelos de producción de las sociedades modernas han favorecido el aumento de la vida sedentaria de forma espectacular. Este nuevo modelo inactivo de comportamiento ha producido a su vez un incremento exponencial en la prevalencia de las denominadas enfermedades coronarias, cardiorrespiratorias y de estrés que está de moda en los actuales momentos, todos estos aspectos están afectando a la calidad de vida y poniendo en entredicho las ventajas y virtudes de la práctica de la actividad física.

En este sentido, no debemos olvidar que el ser humano es un animal básicamente dinámico y que disponemos de infinidad de músculos, articulaciones y sistemas de control motor para garantizar unas posibilidades de movimiento enormes, sino que por falta de tiempo, no se les ha puesto en funcionamiento para mejorar la calidad de los movimientos. La falta de actividad física en el fondo ocasiona muchas enfermedades que se han convertido en crónicas y han afectado a la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores del gobierno descentralizado del cantón Pedro Moncayo. Como un breve comentario se manifiesta que la práctica regular de actividades físicas como el hábito de vida saludable es comprobada y socialmente aceptada hoy en día, que las personas que hacen actividad física con mayor regularidad su vida se prolonga y en los trabajos existe mayor desenvolvimiento a la hora de atender al público que concurren a los diferentes departamentos a realizar una gestión. Finalmente el objetivo de este trabajo es determinar qué tipo de actividad física realizan funcionarios y trabajadores del gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo y qué relación tienen con la calidad de vida.

Luego de conocer la introducción del trabajo de grado se detalla a continuación los siguientes capítulos que se presentan de la siguiente manera:

En el Capítulo I: se refiere al Problema, y contiene a los antecedentes, planteamiento del problema, formulación del problema, unidades de observación, objetivos, justificación.

El Capítulo II: referente al Marco Teórico, se refiere al desarrollo de las fundamentaciones categorías independiente y dependiente relacionadas al problema de investigación posteriormente se redacta el posicionamiento teórico personal, glosario de términos, preguntas de investigación, matriz categorial.

En el Capítulo III: contiene la Metodología de trabajo de grado, con los siguientes aspectos como: los tipos de investigación, métodos, técnicas e instrumentos, población y muestra.

El Capítulo IV: está basado en el análisis e interpretación de resultados obtenidos a través de la aplicación de una encuesta a los entrenadores y una ficha de observación y test físico aplicado a los jugadores.

El Capítulo V: trata sobre las conclusiones y recomendaciones y la contestación a las preguntas de investigación.

Al final el Capítulo VI: la Propuesta, contiene aspectos relacionados con la justificación, fundamentación, objetivos, ubicación sectorial y física: Desarrollo de la propuesta, Impacto, Difusión. Por último se plantea la Bibliografía y Anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

Con los avances de la ciencia y la tecnología a nivel de todo el mundo, en las instituciones privadas y públicas existen muchos problemas de salud física y mental, lo cual ha traído muchas consecuencias como la falta de productividad, rendimiento laboral y el estrés laboral que ha ocasionado una mala calidad de vida.

La inactividad física en los actuales momentos se ha extendido a nivel de los países del mundo y de manera particular se está llevando a cabo el estudio de la actividad física, esto es un problema por diferentes aspectos como los horarios de trabajo, o la forma de trabajar a presión y la falta de tiempo para realizar actividad física fuera de la jornada laboral no hacen actividades deportivas, que ayuden a mejorar la calidad de vida. Por la falta de actividad física se ha ocasionado muchas enfermedades como enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente de 21 a 25% de cáncer de mama y colon, el 30% de enfermedades cardiopatías.

La falta de actividad física ha afectado a la calidad de vida de los funcionarios, entre las enfermedades más comunes se encuentran los diez factores de riesgo como enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, otras como el cáncer y diabetes. La falta de actividad física acusa los efectos de tres tendencias como el envejecimiento prematuro de la población y otras enfermedades que se

han ocasionado por la falta de actividades que contribuyan a la salud física y mental.

Como un breve comentario se puede manifestar que a nivel de todo el mundo, uno de cada cuatro personas no tiene un nivel adecuado de actividades físicas, que contribuyan a mejorar la calidad de vida de la población y por ende a mejorar su desempeño laboral, porque una persona sana, tiene muchos niveles avanzados de productividad, en el nivel al que pertenezca.

El 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad física y está demostrado que la practica regular de la actividad física, fuera de la jornada laboral llevada a cabo en los hogares, parques, patios de las casas, canchas recreativas y otros sitios de interés reduce el riesgo de enfermedades coronarias, cardiorrespiratorias, depresión, estrés. Además la practica regular y cotidiana de la actividad física es un factor determinante para el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y control del peso corporal de las personas, es decir alivia el mal estar producido por el estrés y existe mayor predisposición para el trabajo cooperativo y en equipo, es decir existirá mayores niveles de productividad en cada una de las oficinas.

Una vez detectado esta problemática se ve la necesidad de elaborar un programa de actividades físicas, donde los funcionarios de esta importante institución participen activamente en este tipo de eventos para mejorar la calidad de vida y por ende mejorar la calidad de atención al público y más que todo este programa debe ser una medida de prevención de muchas enfermedades.

Existen muchas entidades públicas y privadas que están interesadas en crear programas de actividad, tal es el caso a nivel Macro, el ministerio del deporte, las federaciones deportivas provinciales, cantonales, e inclusive los barrios se han organizado, en brindar a sus habitantes programas de actividad aeróbica, que ayuden a que se sientan bien y a bajar de peso que es uno de los objetivos principales de quienes lo practican.

Existen algunas investigaciones acerca de la actividad física, que las universidades se han preocupado y han tratado de dar solución al problema planteado como:

Beneficios de la actividad física aeróbica en pacientes geriátricos entre 65 y 85 años del grupo de gimnasia del Hospital del IESS del cantón Ibarra Provincia de Imbabura en el año 2011, cuya autora es la señorita Baquero Cadena Silvia Marcela.

La actividad física extraescolar y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales en los estudiantes de los octavos, novenos años de la Unidad Educativa Pimampiro en el periodo 2013- 2014 cuya autor es el señor Carrera Chicaiza José Fernando.

La actividad física que se realiza en el barrio Pilanqui del Bev de la ciudad de Ibarra de la ciudad de Ibarra de 6h00 a 8h00 su autora la señorita Yánez Escobar Kerly en fin casi todas las universidades del país que tienen la carrera del país han realizado este tipo de investigación en beneficio de la Salud Física y mental de la población. Todas las propuestas que se han analizado han culminado en la realización de un programa de actividad física, donde exista actividades que ayuden de una u otra manera a mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios y evitar

muchas enfermedades como las que describe la Organización Mundial de la Salud.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El papel de la actividad física regular juega un rol efectivo en el mantenimiento y prevención de muchas enfermedades no transmisibles, estas son como las cardiopatías, la obesidad, cáncer de mama, colón, osteoporosis y lo más común las enfermedades psicológicas como la depresión y el estrés que está afectando a la población productiva, por el incremento de los niveles de presión al momento se atender al público.

A pesar del claro beneficio y bondades que proporciona la práctica regular de la actividad física, primeramente las autoridades, funcionarios y trabajadores de esta ilustre institución no han tomado muy en serio las recomendaciones emanadas por la Organización mundial de la salud no realizan actividad física, es decir una de cada tres personas practican actividad física regular, ahora bien si se pone a comparar quien hace actividad física, sea los hombres y las mujeres, estudios demuestran que los hombres.

Como se manifestó en párrafos anteriores existen muchas instituciones públicas y privadas en realizar este tipo de investigaciones, las mismas que han proporcionado muchos datos para formular propuestas alternativas que ayuden a bajar los índices de envejecimiento prematuro por falta de actividades físicas, dentro y fuera de la institución, en estas investigaciones se ha tratado de estudiar y analizar cuáles son los factores primordiales que afectan a la salud física y estado de ánimo de los funcionarios que laboran en esta importante institución del Cantón Pedro Moncayo de la provincia de Pichincha.

Con el pasar de los años la calidad de vida de los funcionarios ha ido disminuyendo, por la falta de actividad física que contribuya a mejorar la salud de los funcionarios, los problemas que se ha evidenciado a breves rasgos son la obesidad, osteoporosis, enfermedades cardirrespiratorias, estrés laboral, depresión, bajo nivel de productividad. Por otra parte la comunidad científica se acepta comúnmente que la calidad de vida activo provoca importantes beneficios para la salud, así como en la prevención y en tratamiento de las citadas enfermedades.

Con el pasar de los años el deterioro funcional propio del envejecimiento se agrava con la inactividad física, por lo que resulta importante determinar los niveles de resistencia aeróbica o cardiovascular y la fuerza muscular. Concluyendo con la importancia de realizar actividad física y por ende de los niveles de condición física, colaboran en el mantenimiento de la funcionalidad e independencia en las personas que poca actividad física efectúan. Luego de conocer esta breve instrucción del problema se detecta las siguientes causas y efectos que se detectan en este problema de investigación.

Limitado conocimiento de los beneficios de la actividad física por parte de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo, le afectado a la calidad de vida, lo que ha provocado estrés laboral, que es una enfermedad del presente siglo y es la principal causa de muerte

Poca realización de actividades físicas fuera del horario de clase por parte de los funcionarios y trabajadores, lo que afectado en su salud física y mental y la aparición de algunas enfermedades cardíacas, respiratorias y obesidad.

Ausencia de hábitos por realizar actividad física fuera del horario de trabajo, esto ha traído algunas consecuencias como el incremento enfermedades, lo que afectado directamente a los funcionarios y trabajadores con respecto a la calidad de atención a los usuarios que concurren diariamente a esta institución.

No existe en la institución un programa de actividades, que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los funcionarios y trabajadores, lo cual repercutirá en la calidad de atención de los usuarios es decir los funcionarios luego de realizar estas actividades físicas dentro de la jornada laboral en un lapso de unos 45 minutos, incrementaran sus niveles de rendimiento laboral y siempre estarán predispuestos a los avances de la ciencia y la tecnología y principalmente a trabaja a presión y entregar a tiempo sus trabajos encomendados.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015?

1.4 DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

1.4.1 Unidades de Observación

Funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.

1.4.2 Delimitación Espacial

La investigación del tema propuesto se llevó a cabo en el Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.

1.4.3 Delimitación temporal

La investigación se realizó en el año 2014- 2015

1.5 OBEJTIVOS

1.5.1 Objetivo General

- Determinar cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015.
- Analizar con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

- Investigar que enfermedades más comunes afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.
- Elaborar una propuesta alternativa para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

1.6 JUSTIFICACIÓN

La investigación propuesta se justifica por las siguientes razones: Porque la actividad física es unas condiciones que influyen directamente a la calidad de vida de todos los ciudadanos de todo el mundo, es un problema actual que está afectando a todos los trabajadores y funcionarios de las diferentes instituciones públicas y privadas, debido a la presión que existe al realizar sus actividades cotidianas, entonces repercute en situaciones colaterales, que ha incidido en la calidad de vida, por ejemplo por la falta de actividad física, un aspecto que se ha evidenciado el incremento del peso corporal, cardiopatías, enfermedades pulmonares, del sistema nervioso como la depresión o el estrés laboral que la mayoría de personas la está teniendo en la actualidad.

Este trabajo de investigación es original, porque es la primera vez que se lleva a cabo este tipo de investigación en los funcionarios del Gobierno Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo y estos datos servirán de gran ayuda para detectar fortalezas y debilidades en la calidad de vida y también para tomar los respectivos correctivos para mejorar la calidad de vida, por medio de actividades físicas, que contribuyan a mejorar la salud física y mental.

Esta investigación es de gran importancia debido a que se tratara de concientizar a los funcionarios y trabajadores de que la actividad física contribuye a tener una mejor calidad de vida y con el mejoramiento de estos aspectos ayuda incrementar la calidad de atención a los usuarios que concurren día a día al Gobierno descentralizado del Cantón Pedro Moncayo y los usuarios serán quienes se beneficien y emitan un buen comentario de cómo son atendidos con calidad y rapidez.

Los principales beneficiarios directos de este proceso de investigación serán los funcionarios y trabajadores de esta ilustre institución, mejoraran la calidad de vida y los beneficiarios indirectos serán las autoridades, y los usuarios, que con la calidad de atención se sentirán satisfechos por la calidad de atención y la agilidad en los trámites, que tienen que realizar cotidianamente.

Existe gran interés por parte de los funcionarios y trabajadores en que se realice este tipo de investigaciones, porque con los resultados obtenidos se sugerirá elaborar un programa de actividades físicas, que coadyuven al mejoramiento de la calidad de vida. En este trabajo de investigación existen varios tipos de utilidades teórica, práctica. Con respecto a la primera servirá como medio de consulta para los funcionarios que se pongan a frente, utilidad práctica, con la implementación de actividades físicas, servirá de base para que los funcionarios empiecen a tomar conciencia y a mejorar sus hábitos deportivos para mejorar el estilo de vida

1.7 FACTIBILIDAD

El trabajo de investigación es factible realizarlo porque existe la predisposición de la autoridades, funcionarios y trabajadores, también es factible porque se tratara de solucionar un problema de actualidad, que viene afectando a la población de todos los países del mundo.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La falta de actividad física provoca la pérdida y atrofia de las fibras musculares, lo que se le conoce como sarcopenia y que progresivamente lleva a un estado donde la persona no es capaz de realizar la totalidad con eficiencia y eficacia sus tareas diarias de manera independiente. Por lo expuesto anteriormente cabe resaltar, la importancia de realizar actividad física regular e incorporar en la rutina diaria de estas personas de las prácticas que sean más efectivas para su fortalecimiento muscular y que al mismo tiempo prevengan la atrofia o incluso provoquen la hipertrofia muscular. Además los funcionarios han de participar en el programa de actividades físicas, los mismos que servirán para mejorar la resistencia cardiorrespiratoria, las personas mayores de cuarenta y cinco años deberían incorporar en sus rutinas de actividad física habitual una de las formas más efectivas y sencillas de luchar contra la pérdida de masa muscular, el trabajo de fuerza. Este tipo de trabajo es uno de los más adecuados para frenar y retrasar la aparición de la sarcopenia y contribuir a la prevención de las caídas.

La realización de la actividad física regular fuera del horario de trabajo ayudara a prevenir muchas enfermedades físicas y psicológicas, por ejemplo con la práctica de la actividad física previene enfermedades, como el colesterol, triglicéridos, ayuda a bajar de peso, a fortalecer sus músculos de todo el cuerpo y también ayuda el correcto funcionamiento del corazón, pulmones, sistema circulatorio, además dentro de la parte psicológica ayuda a superar el estrés, la depresiones, problemas de ansiedad. En fin con la realización de actividades físicas, ayuda a mejorar

la calidad de vida de las personas, quienes hacen el hábito de practicarlas, y al mejorar la calidad de vida. se incrementará la calidad de atención de los usuarios.

2.1.1 Fundamentación Filosófica

Teoría Humanista

La práctica regular de la actividad física da lugar a notables en beneficios en los funcionarios o trabajadores de esta noble institución, estos pueden acentuarse en la edad adulta. Los estudios llevados en otras instituciones de educación superior revelan datos importantísimos que las personas pasadas ciertas edades ya no practican actividades físicas, se han descuidado, han dado prioridad a otras cosas y han descuidado lo más fundamental, la actividad física, la inactividad ha ocasionado múltiples enfermedades que hasta a veces han causado la muerte.

En la persona mayor, la participación en actividades físicas regulares da lugar a un elevado número de respuestas favorables que contribuyen a un envejecimiento saludable, incluyendo amplias evidencias de beneficios de orden psico social. Estas ganancias en salud, la calidad de vida e independencia resultan considerables incluso para las personas institucionalizadas o reducidas en sus hogares o en el de sus familiares. (González J. , 2016, pág. 62)

En la actualidad muchas organizaciones mundiales se han preocupado para que los ciudadanos mejoren la calidad de vida, entre las instituciones esta la Organización Mundial de la Salud que recomienda se practique actividades físicas por lo menos 45 minutos, en el país el Ecuador, el Ministerio del deporte ha implementado programas de actividad con varios nombres, donde participan masivamente por mejorar

su estilo de vida, también existe otros organismos como los clubes y barrios, que salen en las noches hacer aeróbicos o trabajar haciendo ejercicios en circuitos, todos estos aspectos mencionados están dirigidos por profesionales con años de experiencia que conocen sobre el tema de actividad física.

2.1.2 Fundamentación Psicológica

Teoría Cognitiva

Cada vez existe evidencia científica respecto a los beneficios de la actividad física, el impacto es enorme, pero hoy en la actualidad se hablará de los beneficios psicológicos que ocasiona el realizar ejercicios físicos o actividad física, una persona con altos niveles de estrés, depresión, ansiedad, la medicina para superar todos estos aspectos que están afectando a la salud física y mental deben hacer actividades al aire libre, como caminar por diferentes terrenos, trotar distancias a baja intensidad, o manejar una bicicleta y recorrer alguna distancia determinada en fin o nadar alguna distancia haciendo los movimientos lo más relajados posibles, al terminar estas actividades el individuo se va a sentir muy bien, como se dice vulgarmente nuevo, con deseos de seguir haciendo las cosas, en este caso si es funcionario público atender bien al público, que son los usuarios la razón de ser de esta empresa, en fin el impacto psicológico es positivo después de realizar estas actividades físicas.

En la actualidad existe mucha información bibliográfica en la que se evidencia acerca de los efectos positivos del realizar actividad física con regularidad, considerando que la actividad física es considerada como una parte importante del estilo de vida saludable. En diferentes estudios clínicos y observacionales o de intervención se ha indicado que existe cierta relación entre ejercicio físico y

salud psicológica, siendo esta bastante compleja de estudiar. (Márquez, 2012, pág. 75)

Diversos estudios han puesto de manifiesto que la práctica de la actividad física en el ser humano produce muchos beneficios como ganar confianza, seguridad en realizar ciertas actividades, el realizar actividad física genera en los funcionarios públicos aumento de la autoconfianza, sensaciones de bienestar del sistema nervioso central y además mejora el funcionamiento cognitivo, es por ello que es aconsejable realizar de 45 a 60 minutos de actividades según la Organización mundial de la salud.

En conclusión la práctica habitual de la actividad física, ocasiona en el ser humano, mejora de los estados de ánimo, la mejora del auto concepto o el incremento de la propia autoeficacia así como los descensos en los niveles de ansiedad, depresión y estrés

2.1.3 Fundamentación Pedagógica

Teoría Naturalista

Está generalmente aceptado que la práctica de actividad física y deportiva es muy recomendable, sobre todo por el componente saludable que conlleva; sin embargo, también es cierto que la realización de actividad física y deportiva no programada está condenada al fracaso, sobre todo si está configurada con el ánimo de un de un grupo de personas se adhiera a una actividad concreta. Tanto desde la perspectiva personal como grupal.

La actividad física es una de las actividades importantes dentro del convivir diario, es por ello que conocidos se debe elaborar un programa de actividades físicas, donde contenga actividades y tareas que contribuyan a la salud física y mental, por ejemplo debe constar en este

programa deportes como el fútbol, básquet, atletismo, natación, ejercicios aeróbicos, danza, actividades al aire libre, todas estas tareas deben contener un tiempo de duración, intensidad, frecuencia, para evitar contratiempos de que se lesione o el ejercicio estaba demasiado fuerte.

Tanto desde la perspectiva personal como grupal, se evidenciará la importancia de hacer una adecuada planificación y una adecuada programación conduzca al mantenimiento en una actividad física y/o deportiva positiva que tanto, tanto desde la perspectiva de la salud como del ocio, sea divertida y apetecible para la persona que realiza. Ello conlleva no sólo conocer que es lo que favorece la práctica de dicha actividad física, sino también identificar lo que puede entorpecer un desarrollo adecuado. (Garces, 2012, pág. 13)

Lógicamente, el enfoque debe ser el de la actividad física y deportiva como salud o, dicho de otra forma, nuestra propuesta se ha de fundamentar en el hecho de procurar en las personas (jóvenes o adultos) estilos de vida saludables, entre los que se encuentra la realización de la actividad física, para ejecutar un programa de actividad física debe estar siempre bajo la dirección de un profesional que conozcan acerca de variedad de actividades, y ejercicios tanto de volúmenes e intensidad, capaz de que puedan ejecutar de una manera adecuada.

2.1.4 Fundamentación Sociológica

Teoría Socio crítica

Actualmente, en casi todos los centros de encuentro de las personas mayores: centros, asociaciones, hogares de jubilados, residencias, etc. Se organizan sesiones periódicas de gimnasia, yoga etc. También los centros dedicados a la práctica deportiva como gimnasios, clubs, centros polideportivos, dedican programas específicos para ellos; lo mismo ocurre con las instalaciones dedicadas a la práctica de los deportes

acuáticos, ya que en sus programas incluyen una parte dedicada a la tercera edad.

Cada vez más, la persona mayor tiene la necesidad de llenar su tiempo libre, de realizar actividades gratificantes, y la actividad física es una de ellas. La actividad física ha significado en los últimos años una moda, pasando de ser un simple espectáculo a una actividad asequible a todos los grupos de edad, desde niños y jóvenes hasta adultos y personas mayores. La sociedad le da a la actividad física el valor que le toca y toma conciencia de los aspectos positivos de su práctica adecuada. (Pont, 2003, pág. 74)

La actividad física es válida y tiene efectos positivos para el organismo a lo largo de toda la vida del hombre. La actividad física nos puede ayudar a mantenernos en forma, a mantener buenos niveles de salud, a mejorar la calidad de vida, pero es necesario adaptarla a las necesidades y posibilidades de movimiento de cada persona y cada grupo de edad. No trabajaremos con los mismos objetivos ni a la misma intensidad con adolescentes que con adultos o con personas mayores. Cada momento evolutivo, cada grupo de edad, tiene sus propias necesidades de movimiento.

2.1.5 Fundamentación legal

Plan Nacional del buen vivir 2013 - 2017

La salud se plantea desde una mirada intersectorial que busca garantizar condiciones de promoción de la salud y prevención de enfermedades que garanticen el adecuado fortalecimiento de las capacidades de las personas para el mejoramiento de su calidad de vida. Se incluyen los hábitos de vida, la universalización de servicios de salud,

la consolidación de la salud intercultural, la salud sexual y reproductiva, los modos de alimentación y el fomento de la actividad física.

Los altos niveles de sedentarismo en Ecuador han provocado que más del 50% de la población presente sobrepeso y obesidad. Este indicador es de 6,5% en niños y niñas menores de 5 años, de 22% en adolescentes y de 60% en adultos. Apenas el 11% de la población realiza actividad física de manera habitual. Por otro lado, lo que más ha influido en los hábitos deportivos de la gente ha sido el colegio; con esto, se confirma la importancia de recuperar la educación física en centros educativos de todo nivel (Ministerio del Deporte, 2012).

2.1.6 Actividad física

La actividad física en la vida cotidiana, en el hogar, en el trabajo es cualesquier movimiento que realiza el individuo, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, el estilo de vida saludable, es decir estar sanos.

La actividad física se la define como cualquier movimiento corporal producido por el músculo esquelético que da lugar a aumentos sustanciales en el gasto energético. Son ejemplos de actividad física, cualquier trabajo manual, como por ejemplo hacer una estantería en la casa, lavar el coche, hacer la compra, cuidar el jardín o sacar a pasear al perro. (González J. , 2016, pág. 28)

La creciente tecnificación laboral y doméstica, el incremento del horario laboral ha afectado la realización de todo tipo de actividades físicas, lo cual está afectando a la salud física y mental de los ciudadanos y existe menos producción e un incremento del estrés laboral.

2.1.6.1 Cuando hacer actividad física

Si los beneficios de la actividad física son cada vez más aceptados para la población en general, aparecen todavía más evidentes en la tercera edad. El cuerpo humano es como una máquina, una máquina que si no se utiliza ni se engrasa, con el paso del tiempo, se va estropeando, se va oxidando, cada vez le es más fácil moverse y funcionar y termina deteriorándose. El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento. El funcionamiento del organismo humano es similar, necesita ser engrasado y estar en movimiento.

Tanto los huesos, tendones y músculos, como la mente y nuestros órganos internos deben ser cuidados y atendidos de la mejor manera y no caer en el olvido. Cada una de estas partes necesita movimiento. Si limitamos el movimiento a las actividades diarias como: caminar, sentarse y levantarse, subir y bajar escaleras, jugar con los nietos, etc, estamos limitando el movimiento cada vez más y así progresivamente, nos iremos atrofiando,

Con una actividad física adecuada, le daremos a nuestras articulaciones la capacidad de movimiento que se merecen, reforzaremos los músculos y ligamentos, aumentará la capacidad de oxigenación de los pulmones , la sangre circulará más fácilmente por el organismo, seremos más resistentes y tardará más tiempo en aparecer la fatiga; además, nos relacionaremos y comunicaremos con el grupo de personas con problemas afines, con temas comunes para discutir y hablar, nos sentiremos menos solos y más acompañados, practicaremos nuestra capacidad de prestar atención, nuestra memoria, etc. Mediante el movimiento y con la práctica de la actividad física, la persona alargará su forma natural de estar en el mundo. (Pont, 2003, pág. 56)

Hay que considerar la importancia del ejercicio físico a una edad en que las facultades tienden a declinar y necesitan del mantenimiento de la función para conservar activos todos los sistemas que rigen el organismo, sistema nervioso, sistema muscular, sistema óseo articular, etc.

Si alguna persona piensa que a su edad no puede empezar a practicar algún deporte y/o actividad, está muy equivocada, ya que la edad no tiene que establecer fronteras al modo de vivir. Se puede vivir la motricidad, y creemos que hay que vivirla desde la infancia hasta la edad senil, la práctica de la actividad física no tiene edades, lo que si tiene edades es el tipo de práctica que se realiza. Es necesario realizar actividades físicas y deportivas adaptadas a cada edad, según las propias necesidades, posibilidades, concebidas a medida del hombre, pensadas no sólo en función de la cantidad de actividad que se realiza, sino en por qué y el cómo. Todos los grupos de edad, niños, jóvenes, adultos y mayores deberían practicar alguna actividad física y/o deporte adaptándolos a sus necesidades.

Toda persona que haya practicado deportes a largo de su vida, tiene la oportunidad de seguir practicándolos a un nuevo ritmo. Quien no haya practicado nunca, puede, igualmente, comenzar realizando actividad física de forma distendida y gratificante, pero nunca competitiva ni exigentemente técnica. (Pont, 2003, pág. 56)

Actualmente, los cánones que marcan las normas de conducta social se van acercando cada vez más llevar una vida sana, teniendo en cuenta la actividad física como un elemento más en la forma de vivir, en los hábitos diarios. La práctica deportiva va adquiriendo cada vez más importante. En los últimos años, se está hablando de la actividad física para las personas mayores como un fenómeno natural.

2.1.6.2 Para que hacer actividad física

Conviene observar que casi todas las personas quieren vivir mucho, pero nadie quiere ser viejo, porque la edad avanza implica ciertas modificaciones para las cuales pocos individuos se preparan. Estas modificaciones no patológicas forman parte del proceso natural del envejecimiento humano. Comparación entre el somatotipo de los hombres de la tercera edad sedentarios y practicantes de ejercicios físicos regulares a la largo de la vida.

La incidencia y las repercusiones que tiene la actividad física en el organismo, tanto a nivel físico como a nivel psíquico, son muchas, y es en este punto en el que vamos a intervenir. Debe intentarse mantener el máximo de tiempo posible la autonomía física y mental, conservar la salud y las condiciones físicas y psíquicas.

Para ello, será necesario adquirir unos hábitos de conducta, una forma de vivir que se relacione con la salud; entre estos hábitos están; hábitos alimenticios, tanto en calidad como en cantidad, realizar actividades gratificantes, actividades físicas, paseos, cine, espectáculos, etc, hábitos en dormir. (Pont, 2003, pág. 58)

Es más saludable dormir como mínimo ocho horas, que son necesarias para el descanso del cuerpo, tomar el mínimo de medicación posible, ingerir poca cantidad de bebidas alcohólicas, no llevar una vida estresada, Se trata de mejorar la calidad de vida. Actualmente se habla mucho de ello. La calidad de vida de cada época viene definida por los valores que cada grupo social atribuye a la forma de vivir. La sociedad está en constante evolución, por lo que las variables que definen la calidad de vida de cada época también evolucionan.

Hay diversos aspectos que inciden en una mejora de la calidad de vida a través de la práctica deportiva o de actividades físicas continuadas. Si bien a nivel fisiológico y biológico, está comprobado que hay una mejora de los órganos internos y de las capacidades físicas, la práctica deportiva influye también en diversos aspectos como son: ocupación del tiempo libre, creación de unas obligaciones a realizar a lo largo del día, integración en un grupo social, etc. Estas son las razones que mueven y motivan a las personas de edad avanzada a realizar actividad física; además los beneficios que su práctica aporta son inmediatos. (Pont, 2003, pág. 58)

Los estudios realizados sobre la práctica de la actividad física para las personas mayores han dejado de manifiesto los efectos positivos de una actividad motora regular y continua. Estas mejoras se reflejan no sólo en la capacidad de resistencia al ejercicio y, por tanto, al esfuerzo, determinada por el entrenamiento físico, como en las capacidades intelectuales, con una viveza intelectual y un estado de distensión psíquica superior a la media verificada en los adultos.

2.1.7 Beneficios de la actividad física

En la persona mayor, la participación en actividades físicas regulares da lugar a un elevado número de respuestas favorables que contribuyen a un envejecimiento más saludable, incluye amplias evidencias de beneficios de orden psico social. Estas ganancias en salud, calidad de vida e independencia resultan consideradas incluso para las personas institucionalizadas, o reducidas en sus hogares o en el des de sus familiares.

Si cualquier persona la practica regular de ejercicios físicos da lugar a notables beneficios, estos pueden ser acentuarse en la edad adulta. Los

estudios realizados en la población mayor indica que los tradicionales efectos comentados para los adultos jóvenes hay que sumar otros específicos y especialmente relevantes. (González M. , 2006, pág. 62)

Beneficios individuales:

La prevención de lesiones y caídas

El mantenimiento de la autonomía, la independencia

El sostenimiento de las relaciones sociales y la integración social

La mejora de las relaciones intergeneracionales

El aumento de la autoestima

2.1.8 Tipos de Actividades físicas

2.1.8.1 Caminar

Las caminatas son el medio más sencillo, más seguro y más rápido para que la mayoría de personas consigan la forma, la mantengan, pierdan peso y experimentan los beneficios físicos y psicológicamente del ejercicio aeróbico periódico. “En una época en que un creciente número de personas tienen sobrepeso, hacen poco ejercicio y tienen exceso de estrés, las caminatas para estar en forma pueden hacer variar tus perspectivas del mundo”. (Meakin, 2009, pág. 9)

Los ejercicios de caminar son muy importantes, porque una vez dado el primer paso para mejorar la salud, observarás que cambian a mejor otros aspectos de tu estilo de vida. Mejorará tu calidad de sueño,

disfrutaras con comidas más sanas. El caminar quema calorías del mismo modo que cualquier otra actividad energética, se consumen 100 calorías por cada 1600 metros recorridos, tanto se cubren en 12 minutos como en 20. También observarás la diferencia en tu constitución, se tonificarán tus piernas y tus glúteos, especialmente si has ido por rutas montañosas.

2.1.8.2 Trotar

Trotar es una forma excelente de mejorar el acondicionamiento cardiovascular y puede hacerlo casi en cualquier lugar. Quizás desee mezclarlo o combinarlo con otras actividades como la natación y la caminata.

Es importante calentar y estirarse correctamente. Trotar exige más presión de los huesos y articulaciones que caminar, por tanto necesitara unos buenos zapatos deportivos para (no son iguales que los zapatos para caminar) para disminuir el impacto y el potencial de una lesión. (Rippe, 2008, pág. 85)

Si usted está comenzando un programa de actividad regular, empiece poco a poco hasta llegar a trotar. No comience a trotar hasta que pueda caminar al menos treinta minutos con un paso dinámico cuatro o cinco veces a la semana.

2.1.8.3 Montar bicicleta

Andar en bicicleta, ya sea al aire libre o bajo techo, es una forma excelente de ejercicio cardiovascular con un impacto muy bajo. Algunas personas no se sienten cómodas montando bicicleta porque requieren inclinarse y apoyarse en el manubrio. Sin embargo, usted puede

encontrar bicicletas que tienen manubrios que no requieren mucha inclinación. O quizá prefiera montar bicicletas de montaña. Las bicicletas de ahora son más livianas y el mecanismo de cambio es mucho más sencillo que el que teníamos cuando éramos niños.

Si usted maneja bicicleta al aire libre, siempre use un casco. Los cascos pueden prevenir un promedio de 85% de las muertes de bicicletas causadas por lesiones de la cabeza. Si usted compra una bicicleta estacionaria, escoja una cómoda que sea fácil de usar, quizás sea bueno visitar un gimnasio para probarlas antes. (Rippe, 2008, pág. 86)

También puede encontrar algunas que se conectan a computadoras y tienen programas que no solo registran su actividad, sino también que le dejen verse manejando en varios terrenos.

2.1.8.4 Natación

La natación es un ejercicio excelente para las extremidades superiores e inferiores del cuerpo. Ya que el agua soporta el peso, la natación tiene un impacto muy bajo. El agua provee resistencia, lo que ayuda a desarrollar fortaleza así como acondicionamiento físico.

Para tener beneficios verdaderamente buenos, se necesitará un cierto grado de habilidad pero también puede tomar lecciones de natación. Y muchas personas no tienen acceso a una buena piscina, tal como la piscina de una escuela, de un gimnasio de la YMCA, o la de una universidad. El hecho de viajar largas distancias hacia una piscina puede disminuir seriamente el deseo de seguir con esta forma de ejercicio. (Rippe, 2008, pág. 86)

La natación es uno de los deportes más completos, en la que se mueve todos los músculos y mejora el funcionamiento de varios sistemas como el cardiorrespiratorio, además con la práctica de la natación se

fortalece los músculos del cuerpo y además es una actividad física que sirve para desestresarse.

2.1.8.5 Fútbol

Los futbolistas, como muchos otros deportistas, están ansiosos por entrar en el juego. A menos que puedan estar pronto en medio de la acción poco después de haberse cambiado, dudan del valor de lo que están haciendo.

Para muchos, el tiempo disponible para entrenarse es demasiado corto, por tanto con frecuencia consideran los ejercicios de calentamiento, movilidad, o estiramiento y las prácticas de habilidad como “pijadas”. Incluso antes del inicio de partidos entre clubs de primera clase o de partidos, los jugadores pasan el tiempo simplemente chutando la pelota de unos a otros, no practicando casi nunca los vigorosos esprints, cambios de ritmo, los saltos y los estiramientos que en breve formaran parte del juego. (Whitehead, 2007, pág. 85)

El fútbol es una disciplina deportiva que ayuda a fortalecer los músculos y las personas de esta importante institución deben hacer deportes en forma recreativa para mejorar la calidad de vida.

2.1.8.6 Básquet

El baloncesto es un juego de rápidos desplazamientos que requiere estrategia y sólidos fundamentos técnicos para ser practicado con éxito, aunque puede ser adaptado para todos los niveles de habilidad. Es un gran deporte para todas las edades e incluso a los jóvenes le encanta la idea de hacer pasar el balón por el aro.

El juego del baloncesto se practica dentro de los límites de una cancha de baloncesto, la cual queda dividida en dos mitades por la línea central, o centro de la pista (consulte el diagrama de la página interior). El equipo que ataca dispone de diez segundos para traspasar la línea central con el balón en dirección a su zona ofensiva. Una vez que la línea a cruzado la línea central, no puede volver sobre esa líneas mediante un pase o conducción del equipo atacante. La zona rectangular junto a cada canasta entre la línea de fondo (o línea del límite de la pista) y la línea de tiros libres que está pintada y marcada. (Faucher, 2002, pág. 24)

El baloncesto es una de las disciplinas deportivas que les gusta jugar a la mayoría en sus momentos libres, porque no se necesita de muchos jugadores que estén en la cancha, es un deporte divertido, donde se trabaja todos los músculos del cuerpo.

2.1.8.7 Ecuavoley

Es un deporte autóctono del Ecuador, donde se juegan tres jugadores a cada lado y se juega hasta completar hasta el punto número quince, además en juego consta de un rematador, servidor y volador. Este deporte popular se le puede jugar en diferentes lugares, se pone una cuerda cogido de unos postes, una pelota y se juega de una manera divertida.

De cualquier forma, en algunos torneos, parques, barrios y entre amigos con y sin apuestas dinerarias o de bebidas, se simplifica la duración de los partidos tanto en número de set como en puntos por set, pues hay lugares donde se juega al menor de set 3 set, y cada set a 10, 12 o 15 puntos sin diferencia alguna.

Singularmente la información, conocimientos y seguimiento del desarrollo de cada set lo lleva a cabo el árbitro/juez/amigo que canta el marcador periódicamente de la siguiente bate 6 (equipo que va a sacar), recibe 4 (equipo que va a recibir), con la enorme curiosidad de su marcador. Este deporte es tan popular que se lo juega en los lugares más alejados de la patria, es unos deportes sencillos fáciles de jugar, no se necesita de instalaciones para poder jugar, necesita una cuerda, postes y un balón y la predisposición y los deseos de divertirse, al intercambiar las jugadas que espontáneamente salen ese momento.

2.1.9 Frecuencia de práctica de actividad física

La frecuencia con que se practica alguna actividad física es uno de los factores más importantes para la práctica de alguna actividad deportiva, por ejemplo se necesita saber con qué frecuencia los funcionarios y trabajadores realizan actividad deportiva, por ejemplo unos lo hacen cada día, otros lo efectúan pasando un día, otro grupo lo hace todos los días y finalmente otros no le hacen ningún día.

2.1.9.1 Frecuencia con que realizan actividad física deportiva

Cada día

Pasando un día

Todos los días

Ningún día

2.1.10 Que es la condición física relacionada con la salud

Como se ha mencionado anteriormente, la predisposición hereditaria y el estilo de vida de cada uno tienen una gran influencia en el estado de salud de cada persona, especialmente una actividad física adecuada y una dieta de alta calidad, una forma de prevenir las enfermedades crónicas es el mantenimiento de un peso corporal dentro de los límites de salud.

La actividad física adecuada puede ciertamente mejorar el estado de salud, puesto que ayuda a prevenir el exceso de peso, pero también interviene en otras facetas de la condición física relacionadas con la salud. La condición física relacionada con la salud incluye no sólo un peso y una composición corporal sana, sino también una condición física cardiovascular y respiratoria, una fuerza y resistencia muscular adecuada y una flexibilidad suficiente. (Williams, 2002, pág. 3)

En general, la actividad física implica cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular cuyo resultado sea gasto de energía. Con el objetivo de estudiar sus efectos sobre la salud, los epidemiólogos clasifican la actividad física como estructurada y no estructurada.

2.1.10.1 La actividad física no estructurada: incluye muchas de las actividades normales de la vida diaria, entre ellas caminar, subir escaleras, ir en bicicleta, bailar, los trabajos de casa y el jardín, diversas ocupaciones domésticas y laborales, además de los juegos y otros cuidados. (Williams, 2002, pág. 3)

2.1.10.2 La actividad física estructurada: como su nombre lo indica, es un programa planificado de actividades físicas diseñado para mejorar la condición física, incluida la condición física relacionada con la salud. L a

actividad física se refiere a la serie de ejercicios, especialmente algunas formas de ejercicio activo planificado. (Williams, 2002, pág. 3)

2.1.11 Cual es papel del ejercicio en la mejora de salud

Al igual que para la salud, el ejercicio se ha convertido en algo cada vez más importante para ayudar a prevenir, e incluso tratar muchas de las enfermedades crónicas que afectan a las sociedades desarrolladas, entre ellas enfermedad coronaria, las embolias, la hipertensión, el cáncer, la diabetes, la artritis, la osteoporosis, las afecciones pulmonares crónicas y la obesidad. Además, algunos médicos puntualizan que el ejercicio es la mejor de las medicinas, puesto que ofrece una amplia gama de beneficios para la salud.

Son muchos los informes científicos que detallan los beneficios para la salud derivados de la actividad física regular. Nunca se es demasiado joven o demasiado viejo para beneficiarse de las ventajas que supone el ejercicio para la salud. (Williams, 2002, pág. 3)

En esencia, los individuos físicamente activos disfrutan de una mayor calidad de vida, porque padecen menos los efectos de limitación que normalmente se asocian.

2.1.12 Nutrición y condición física relacionadas con la salud

2.1.12.1 ¿Qué es la nutrición?

La nutrición suele definirse como la suma total de los procesos implicados en la ingesta y utilización de las sustancias alimentarias por

parte de los seres vivos es decir, la ingestión, la digestión, la absorción y metabolismo de los alimentos. Esta definición hace hincapié en las funciones biomecánicas o fisiológicas de los alimentos que ingerimos.

A pesar de que la selección de los alimentos que tomamos puede verse influida por los factores anteriormente mencionados, especialmente los económicos en caso de muchos estudiantes universitarios, las funciones biomecánica y psicológica de muchos tipos diferentes de alimentos son muy similares.

Desde el punto de vista de la salud y los resultados deportivos las funciones biomecánicas y fisiológica de los alimentos son las más importantes. En el primer objetivo de los alimentos que tomamos es proporcionarnos la diversidad de nutrientes que necesitamos. Un nutriente es una sustancia específica que se encuentra en los elementos y que realiza una o más funciones fisiológicas o biomecánicas en nuestro cuerpo. (Williams, 2002, pág. 4)

Existen seis clases principales de nutrientes en los alimentos: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.

2.1.12.2 ¿Cómo contribuyen los alimentos a la mejora de la salud?

La mayoría de las enfermedades crónicas presentan una base genética. Si uno de sus progenitores ha sufrido una dolencia cardíaca o un cáncer, usted tiene mayor probabilidad de contraer tres fases: inicio, desarrollo y progestión.

La predisposición genética puede conducir al inicio de la enfermedad, pero los factores del entorno contribuyen a su desarrollo y posible progresión. A este respecto, se cree que algunos nutrientes pueden ser promotores de la progresión de la

enfermedad, mientras que otros son anti promotores que impiden que el proceso de inicio progrese hacia un problema serio de salud. (Williams, 2002, pág. 5)

Los alimentos que forman una dieta desempeñan un papel importante en el desarrollo o la progresión de diversas enfermedades crónicas, entre ellas las afecciones cardíacas, la diabetes, la hipertensión, la osteoporosis, la obesidad y cierto número de tipos de cáncer.

2.1.12.3 ¿Comemos correctamente?

Los informes realizados al respecto indican que la mayoría de las personas conocen la función que desempeña la nutrición en la salud y quieren comer mejor para estar más sanos, si bien no siempre traducen sus deseos en las acciones adecuadas. Aunque se han conseguido ciertos progresos respecto a la consecución de los objetivos de alimentación.

La alimentación carencial es un hábito que alcanza todas las franjas de edad. La mayoría de jóvenes no presentan hábitos alimentarios sanos. Comen demasiadas grasas totales saturadas (debido a las comidas preparadas y meriendas empaquetadas), muchos presentan sobrepeso o están permanentemente en dieta. (Williams, 2002, pág. 5)

2.1.13 Factores que influyen sobre la práctica deportiva

Uno de los temas recurrentes en el contexto de la actividad física es la posibilidad de comprender cuales son los factores que están en el origen y el mantenimiento de la realización de la actividad física y deportiva. Comprender estos factores es de vital importancia, pues es lo que permite, entre otras cuestiones, diseñar y desarrollar estrategias de prevención con los que hacer abandono prematuro del deporte. “Sin

embargo, el proceso por el cual se llega a las razones que cualquier persona puede argumentar para realizar una actividad, donde el ejercicio físico de la actividad deportiva es una más, no es fácil”. (Márquez, 2012, pág. 199)

Los factores que influyen en la práctica deportiva de los funcionarios son muchos, estos pueden ser negativos y positivos, por ejemplo hay familias que no les gusta hacer práctica de actividades deportivas, otras incidirán en que deporte les gustaría practicar, por ejemplo algunos les gusta jugar fútbol, otros el básquet, otros la natación, ciclismo, otros les gusta aprovechar el tiempo libre yéndose de caminata o excursiones, en fin si influye la familia en la práctica de la actividad física.

2.1.13.1 Personales

Junto a las variables personales que se han descrito, las familias suelen aparecer como factores que influyen directamente en la persona que practica actividad física y deportiva, tanto como motivadores hacia la misma y en consecuencia, facilitadores de unos hábitos positivos o negativos, en el sentido de que pueden suponer dificultades para lograr adherir a la práctica deportiva y, por tanto, conducir al abandono. “En la familia el entorno inmediato de la persona y de ahí, relevancia que tiene a la hora de influir en cualquier comportamiento humano, incluyendo la práctica de la actividad física”. (Márquez, 2012, pág. 199)

Existen influencias relacionadas con los familiares más cercanos al familiar, que pueden convertirse en determinantes para el aumento o la disminución del interés por la práctica deportiva, sin olvidar que otras

personas como los hermanos, esposo, esposa, también incidirán en el tipo de práctica deportiva.

2.1.13.2 Edad

La edad es otro factor limitante a la hora de practicar una actividad física regular. Los mayores pertenecen a unas generaciones en las que practicar ejercicio era actividad de deportistas profesionales, desocupados o maniáticos y lo aceptan mucho mejor como hábito social para relacionarse con personas de su edad en grupos que asisten a clases colectivos como parte de una terapia ocupacional que como parte de unos hábitos saludables que mejoren el control de su diabetes.

Para la organización de casi todos las actividades deportivas, los niños, los adultos son agrupados según la edad con el fin de proporcionarles una instrucción deportiva apropiada a su desarrollo y a asegurar en lo posible una competición proporcionada e igualdad de oportunidades. “Las categorías se establecen, para la mayor parte de los jóvenes deportistas, en función de su año de nacimiento., pero cuando se trata de la práctica de la actividad física a nivel recreativo no hay fecha de nacimiento para llevar a cabo esta práctica”. (González J. , 2016, pág. 182)

La edad es una variable relativa para realizar cualquier actividad deportiva, de todas las edades pueden practicar los deportes o actividades que les gusten, según su inclinación o nivel de dominio. Es decir los funcionarios que no quieran practicar deportes, pueden caminar, realizar gimnasia aeróbica, bailar, ejercicios de estiramiento, yoga. En fin cuando se quiere hacer actividades físicas no hay edad determinada, sino que hay que verle por el lado positivo, para mejorar la calidad de vida, sin preocupaciones ni enfermedades

2.1.13.3 Sexo

El sexo de las personas es un elemento diferenciador en relación con la práctica de la actividad física, resulta los hombres más activos que las mujeres, con porcentajes del 46 y 27% respectivamente. Muchas son las teorías y posicionamientos que se pueden emplear para intentar explicar esta casuística, la razón de ser esta en que nuestra sociedad aún perduran estereotipos, con un marcado carácter sexista, que penalizan la práctica de actividad física por parte de la mujeres, puesto que suponen, a su juicio, una pérdida de feminidad y valores conductuales propios de éstas.

. La mayor parte de los deportes, al resaltar las características masculinas como la competitividad y el liderazgo, favorecen la socialización típica de la función esperada por los varones, pero al exaltar las características femeninas, obstaculiza la socialización típica de la función esperada por las chicas. De esto se deriva una notable diferencia no solo en la participación deportiva. (La presencia de las mujeres ha sido y continuara siendo inferior a la de los hombres) sino también en el tipo de deporte elegido por unas y otros.

Por ello la menor participación femenina en el deporte refleja las expectativas generales relacionadas con el comportamiento considerado adecuado según el sexo al que pertenezca. Desde esta óptica, se ha clasificado las diversas actividades físicas. Los deportes considerados inapropiados para las mujeres son los que implican el uso de objetos pesados y el enfrentamiento cara a cara.

En cambios los deportes apropiados para las mujeres implica el uso de objetos ligeros, ausencia de contacto físico y mayores modelos estéticos.

Así pues, según esta concepción, los deportes considerados femeninos serán el tenis, el golf, la natación, la carrera, la gimnasia. Sin embargo es previsible que los nuevos modelos culturales que están emergiendo impongan una sensible modificación en estos conceptos (boxeo femenino, waterpolo femenino. (Tamorri, 2003, pág. 274)

Por lo tanto, las actividades físicas están tipificadas según el sexo. En particular, los deportes típicamente femeninos son numéricamente inferiores que los típicamente masculinos, en línea con la tradicional expectativa de una menor participación de las mujeres. Pero para realizar actividad deportiva no se necesita de mucho esfuerzo, se debe practicar en forma recreativa y con bajos niveles de intensidad, sin embargo la participación de la mujer sigue siendo inferior con respecto de la participación de los hombres.

2.1.13.4 Sociales

La socialización influye de forma clara en la práctica de la Actividad Física de las personas, de hecho aprendemos lo que nuestro entorno más próximo considera correcto y aquello que se espera que hagamos. “Por tanto la práctica de la actividad física y el aliento de personas significativas para el individuo se erigen como uno de los mayores condicionantes de dicha práctica. Siendo la familia es uno los mayores focos de influencia”.

Sin embargo al respecto se puede concluir que la familia es la principal motivadora para llevar a cabo una actividad deportiva, por el hecho de ir a una piscina en familia, o irse de caminata, o jugar algún deporte, todos estos aspectos a veces son

influencias en la familia, se dice a veces porque familias enteras no practican ningún deporte y por ende empieza a parecer las enfermedades. (Moral, 2014, pág. 32)

Tanto los padres de familia y los amigos, son los principales motivadores para realizar alguna práctica de actividad deportiva, es decir los padres de familia deben ser los principales motivadores, seguido de los amigos que les inquietan a realizar alguna actividad física y deportiva. La familia más próxima se puede considerar como uno de los agentes más influyentes en la participación de los hijos en la práctica de la actividad física. En edades tempranas, la familia, escuela, amigos y ciertas características propias de cada persona, como autoestima y la motivación son fundamentales en el comportamiento.

2.1.13.5 Ambientales

El hecho de pertenecer a un club deportivo determina una mayor práctica de actividad física, en personas de ambos sexos. “Además como un breve comentario se apareció una relación positiva entre la pertenencia de los hijos a un club deportivo y hábitos activos por parte del padre. Igual pasó en el caso de las mujeres, donde quienes eran más activas coincidían con quienes sus madres destinaban más tiempo al ocio activo”. (Moral, 2014, pág. 32)

El contexto ambiental si incide para que los hijos practiquen alguna disciplina deportiva, por ejemplo se reúnen los fines de semana para ir a jugar un partido de baloncesto, fútbol o generalmente van a una piscina hacer alguna actividad deportiva, entonces el ambiente donde se desenvuelve el funcionario si influye en la práctica de la actividad física.

2.1.13.6 Lugar de práctica

La práctica de la actividad física la pueden hacer en el patio de la casa, jardín, en la sala o en el patio trasero de la casa, en fin también se puede hacer actividades deportivas al aire libre, piscinas, complejos, en fin la práctica de la actividad la puede hacer donde le alcance su economía, puede pagar para utilizar o se le hace al aire libre.

2.1.14 Programas de actividades físicas

Una vez establecidos los objetivos a conseguir con el grupo de personas mayores, se pasara analizar el tipo de actividades que darán forma al programa, como se organizaran cada una de ellas dentro del programa de actividades. Muchas y muy variadas son las actividades que se puede realizar con los funcionarios y trabajadores, desde la gimnasia tradicional hasta juegos, danza y actividades más localizadas, como ejercicios de respiración, relajación y masajes. Muchos y variados son los contenidos que integran un programa de actividades físicas, pero será necesario adaptar cada una de las actividades tanto gimnásticas como acuáticas que sentaran las bases del programa en cuanto a los contenidos. Pero antes de introducir en nuestro programa cada una de estas actividades será necesaria una formación al respecto.

La formación del profesional de la actividad física para personas mayores es muy amplia. El profesional debe tener una infinidad de recursos y llevarlos a la práctica en el momento más idóneo, debe tener conocimiento de cada actividad, en que comento y como introducirla y adaptarla, porque se realiza y para qué sirve, o sea los beneficios que persigue cada una de las actividades.

Cabe resaltar que es conveniente que dentro de un programa de actividades físicas para personas mayores no sólo se tengan en cuenta las

actividades programadas de forma periódica y con una duración de dos veces por semana y donde trabajar a partir de los objetivos propuestos, sino introducir nuevos elementos, nuevos deportes que inicien a las personas mayores a realizar actividades desconocidas y donde se trabaje no tan sólo a partir de unos objetivos físicos, sino socio afectivos y psíquicos. (Pont, 2003, pág. 84)

El programa de actividades físicas ha sido propuesto a las autoridades del Gobierno descentralizado del Cantón Pedro Moncayo, con el fin de aliviar muchas enfermedades, que han venido sufriendo los trabajadores y funcionarios como estrés laboral, colesterol, triglicéridos, estados de ansiedad, obesidad, diabetes, todos estos problemas de salud serán superados mediante un programa de actividades físicas, que le ayuden a iniciar y mantener la condición física, mediante actividades físicas y deportivas, estas prácticas la pueden hacer por ejemplo faltando una media hora antes de salir de su trabajo, para realizar ejercicios de mantenimiento como aeróbicos, fortalecimiento de la masa muscular, estas actividades físicas y deportivas deben estar dirigidos por un profesional que domine la variedad de ejercicios y sepa los objetivos de cada una de las actividades propuestas, con el objetivo de aliviar los estados de ansiedad y estrés. La actividad física debe ser hecha con fines recreativos, con juegos que ayuden a fortalecer la condición física y también debe tener un impacto psicológico, donde los funcionarios y trabajadores se sientan a plenitud y con muchos deseos de trabajar al siguiente día, este programa se le debe llevar a cabo dos días a la semana, para que tenga el efecto respectivo con respecto a la aplicación del programa.

2.1.14.1 Trabajo de fuerza en personas mayores

El envejecimiento provoca pérdida y atrofia de las fibras musculares, lo que se conoce como sarcopenia, y que progresivamente lleva a un estado donde la persona mayor no es capaz de realizar la totalidad de sus tareas diarias de manera independiente. Por lo anterior, es de gran relevancia la incorporación en la rutina diaria de estas personas de las prácticas que sean más efectivas para su fortalecimiento muscular y que al mismo tiempo prevengan la atrofia o incluso provoquen hipertrofia muscular. Además de participar en sesiones orientadas a la mejora de la resistencia cardiorrespiratoria, las personas mayores deberían incorporar en sus rutinas de actividad habitual una de las formas más efectivas y sencillas de luchar contra la pérdida de masa muscular: el trabajo de fuerza. Este tipo de trabajo es sin duda uno de los más adecuados para frenar y retrasar la aparición de la sarcopenia, y contribuir en la prevención de las caídas, mejorar la movilidad de la persona y luchar contra la debilidad y fragilidad muscular en este grupo de población.

En este contexto, un aspecto que resulta particular interesante es el acondicionamiento físico mediante el entrenamiento de fuerza, lo que sin duda tendría importantes repercusiones en el campo de la salud, los ejercicios de fuerza son claros ejemplos de cómo puede mejorarse la fuerza y la composición corporal de las personas hasta edades muy avanzadas, las personas mayores sometidas a un trabajo de fuerza intenso y sistematizada todavía pueden mediante el aumento de la fuerza y la masa muscular, ser capaces de aumentar su potencia muscular incluso a una edad avanzada. Por tanto, parece evidente que tanto la fuerza muscular como sus manifestaciones explosivas (la potencia) son aspectos necesarios al realizar algunas de las tareas cotidianas en este grupo de población. Así, resulta lógica fomentar el desarrollo de las estrategias más adecuadas para este colectivo que sirvan para mejorar la fuerza y sus diversas manifestaciones tanto a nivel de las extremidades

**superiores como en las inferiores y/o en el tronco.
(Cevallos, 2012, pág. 107)**

En otro orden de ideas, también se ha señalado la importancia de realizar un acondicionamiento muscular de las personas mayores en situaciones muy variadas. Por ejemplo, puede resaltar la importancia de aumentar la masa muscular y su efecto incrementando el metabolismo basal, la disminución de la grasa corporal a largo plazo y un aporte energético más abundante. Asimismo cabe resaltar el efecto protector que la masa muscular tiene relación con la aparición de la osteoporosis y prevención de fracturas óseas al disminuir el riesgo de caídas.

2.1.15 Rendimiento laboral

Los efectos del trabajo en turnos sobre el rendimiento laboral son tan sólo una parte del complejo juego de factores responsables de la eficacia profesional de un trabajador ante una situación dada. Estos factores comprenden la presentación o no de estrés circadiano, sueño, fatiga y estrés social.

Incluyen también, por supuesto; el tipo de trabajo a realizar (de vigilancia, físico, cognitivo, etc) los factores motivacionales (económicos, sociales y familiares); el esquema de trabajo que emplea y las diferencias individuales entre trabajadores (personalidad, edad, salud, necesidad de sueño, patrón de conducta.

A diferencia de las secuelas en la salud del individuo, que tardan años en aparecer, la disminución del rendimiento laboral puede verificarse de inmediato. Existe un ritmo circadiano para el rendimiento en diversas tareas. Estos ritmos en la capacidad para realizar el trabajo, difieren en sus acrofases, las tareas que implican la

detección de una señal, rapidez de reacción o un manejo matemático simple, se correlacionan con el ritmo circadiano en temperatura corporal; es decir, presenta máximos hacia las últimas horas de la tarde. En cambio las tareas que implican un trabajo cognitivo importante tiene un máximo durante la mañana. El rendimiento se afecta tanto por la desincronización cicadiana producida por el trabajo en turnos. Como actividad a tiempos prolongados o inadecuados y la privación del sueño y la fatiga que conlleva. (Cardinali, 2000, pág. 146)

Existe una información incompleta sobre las complejas interacciones entre variables producidas en un ambiente laboral determinado y el rendimiento del trabajador para una tarea específica. Se han realizado comparaciones entre los rendimientos relativos del mismo grupo de trabajadores y para las mismas tareas, realizadas en turnos diurnos y nocturnos.

2.1.16 Motivación laboral

La motivación puede ser algo externo cuando se produce desde fuera de la persona, o algo interno cuando el individuo se motiva a sí mismo. Si observamos cualquier empresa, se puede comprobar que hay personas que en el mismo puesto y con las mismas condiciones de trabajo, tienen un mayor rendimiento laboral que otras.

La empresa se debe plantear por qué ocurre esto. Par comprender el comportamiento de los individuos, las organizaciones empresariales bien gestionadas deberían utilizar la motivación para que todos los miembros colaboren y cooperen en la obtención de las metas, animándoles a compartir sus ideas y entusiasmo en el trabajo. (González M. , 2006, pág. 83)

La preocupación por incrementar la productividad de los trabajadores, es un fenómeno que no es actual. Ya en los primeros años del siglo XX empezaron a surgir teorías de la motivación, como el taylorismo que intentaba explicar cómo este fenómeno influía en la productividad. 2La mayoría de las teorías que pretenden explicar el fenómeno de la motivación laboral pueden agruparse en dos grandes corrientes: las de contenido y los de proceso2. (González M. , 2006, pág. 83)

Las centradas en el contenido: analizan todos aquellos factores que intervienen en la motivación del individuo a la hora de realizar sus tareas. Dentro de los factores podemos encontrar, las necesidades a satisfacer, las condiciones de trabajo o las remuneraciones que se pueden obtener.

Las centradas en el proceso: El desarrollo de esta teoría comienzan a partir de los años sesenta. Están basadas en el análisis de todos aquellos procesos que existen en el trabajo del individuo, y que hacen que este actué de una forma u de otra. (González M. , 2006, pág. 83)

A estas teorías también se las denomina Teorías Instrumentales, porque establecen que la conducta del sujeto es un instrumento a través del cual se puede encontrar explicación para los comportamientos que tiene a la hora de conseguir sus metas.

2.1.17 Eficacia laboral

La Economía del Bienestar nos ofrece el concepto de optimalidad paretiana, el cual constituye un punto de referencia indiscutible cuando nuestro objetivo es medir la eficiencia de cualquier unidad de decisión y gestión. En este sentido, una asignación de recursos se considera eficiente cuando no es posible reasignar los recursos existentes de tal

forma que algún o algunos individuos mejoren sin que otro empeoren. Para garantizar esta situación de óptima se debe cumplir las condiciones que caracterizan la eficiencia en la producción, eficiencia en el intercambio y la eficiencia global.

La eficiencia en la producción se cumple cuando existe igualdad entre las relaciones marginales técnicas de sustitución entre inputs para todos los bienes producidos. Por otro lado, la eficiencia en el intercambio supone la igualdad de las relaciones marginales de sustitución entre bienes para todos los consumidores. En último lugar, la eficiencia global se alcanzará cuando la relación marginal de sustitución entre dos bienes cualesquiera para todos los individuos iguala a la relación marginal de transformación entre ambos bienes. (Seijas, 2004, pág. 62)

. En concreto. Debreu considera que si partimos de un conjunto de posibilidades de producción para cada unidad productiva en donde los recursos físicos están plenamente utilizados, es imposible aumentar el grado de satisfacción de alguna unidad sin provocar un menor nivel de satisfacción en alguna otra.

2.1.18 Eficiencia laboral

La eficiencia es muy importante. Sin ella, no habría organizaciones, con ella hay menos organizaciones, los expertos en eficiencia están más contentos cuando hay menos costos, incluso si esto implica que hay menos clientes. “No basta con hacer las cosas correctamente (eficiencia) hay que hacer las cosas correctas (eficiencia). La eficiencia laboral es la relación entre objetivos y resultados”. (Seijas, 2004, pág. 62)

El resultado de la empresa y los objetivos iniciales que se plantea y la meta que se quiere conseguir, un gran riesgo es preocuparse sólo por la

eficacia olvido de la eficiencia. Tener más cuidado para hacer el trabajo bien, sea lo que sea, sin que se cuente con una supervisión.

2.1.19 La satisfacción laboral

La satisfacción laboral se puede definir como el conjunto de actitudes que tiene un sujeto hacia la tarea asignada dentro de la organización. Estas actitudes vendrán definidas por las características del puesto de trabajo y por como esta considera dicha labor por el sujeto.

La satisfacción laboral está relacionada con el clima organizativo. Este incluye aquellos elementos que existen en el entorno laboral y a través de los cuales el sujeto puede percibir claramente la realidad organizacional en la que está inmerso. Para poder desarrollar un clima organizacional adecuado, se debe tener en cuenta una serie de factores. (González M. , 2006, pág. 117)

Información clara de los objetivos generales de la organización

Definición de los objetivos específicos.

Toma de decisiones adecuada.

Dirección en la ejecución de las tareas.

Remuneración por la realización de tareas.

El clima organizativo puede estar relacionado, a su vez, con diversos aspectos positivos de la empresa (autoestima, participación, etc) o con aspectos negativos de la misma (estrés, agotamiento)

2.1.19.1 Satisfacción en el trabajo

Buena disposición del trabajador para realizar sus tareas de la mejor forma posible.

La existencia de diferentes tipos de actividades en el desarrollo del trabajo del individuo.

Adecuada definición de su puesto de trabajo

Libertad para el sujeto, en cuanto al desarrollo de sus tareas y en la aplicación de diversos métodos de trabajo.

Oportunidad de formación para el sujeto, respecto a su puesto de trabajo.

Solución oportuna de los conflictos que puedan seguir.

Adecuada retroalimentación sobre su rendimiento laboral.

Grado de influencia de los demás compañeros de la organización, en cuanto al desarrollo de su trabajo.

2.1.19.2 Satisfacción con el salario y con el sistema de promociones

La retribución (el salario, los beneficios, las pagas extraordinarias, etc.) es lo que el sujeto recibe a cambio del desarrollo de su trabajo. Hay que tener en cuenta que una adecuada y equitativa distribución de ésta, facilitará la satisfacción en el trabajador. Las comparaciones que normalmente se suelen realizar tanto en el exterior como en el interior de la empresa, respecto a este factor, son la principal causa de insatisfacción en el trabajo. Por ello una adecuada equidad en la asignación económica será favorable a la hora de proporcionar satisfacción laboral a los trabajadores.

En lo que respecta a la política de promociones que aplica la organización, la satisfacción laboral existía cuando el sujeto perciba que la política se ha llevado a cabo con claridad y con absoluta equidad. Todo ello va a contribuir a que el trabajador realice su labor de la mejor forma posible, y que por lo tanto se produzca una alta productividad por su parte. (González M. , 2006, pág. 119)

Una percepción negativa por parte del sujeto, de la aplicación de la política de ascensos, va a provocar que el trabajador no se esfuerce en su labor. Esto se traducirá en una disminución de la productividad y en la creación de un mal ambiente laboral.

2.1.19.3 Buenas condiciones laborales

En este caso existiría satisfacción laboral, cuando el trabajador realice su tarea dentro de un ambiente de trabajo favorable e integrado en una cultura organizacional adecuada. “El horario, el diseño del puesto de trabajo, los descansos, etc. son factores que influyen a la hora de establecer un agradable ambiente laboral. Por lo tanto, un buen establecimiento de todos estos factores provocará que el individuo esté satisfecho en su puesto de trabajo”. (González M. , 2006, pág. 120)

El sistema de objetivos está relacionado con la cultura organizativa, por lo tanto un buen establecimiento de los mismos, influirá de forma positiva en las condiciones laborales. De ahí que el sujeto obtendrá satisfacción laboral, si estos objetivos no son contrarios a los marcados por él.

2.1.19.4 Satisfacción con el estilo de liderazgo aplicado en la organización

El estilo de líder que existe en la empresa va a tener un papel fundamental de cara a la satisfacción laboral de los trabajadores. “Dependiendo de las características personales de éstos, se puede deducir que los líderes que adoptan una conducta flexible van a ejercer una influencia positiva en el trabajador, encaminando a este lograr su satisfacción laboral. Mientras que una conducta intransigente, provocará insatisfacción en el sujeto”. (González M. , 2006, pág. 120)

Además aquellos líderes que ejerzan una supervisión exhausta en el desarrollo del trabajo del subordinado, inducirán a la insatisfacción laboral del mismo. En cuanto a la elaboración de las tareas de los subordinados, si las directrices están bien definidas por la organización hará posible que el individuo obtenga una mayor satisfacción.

2.1.19.5 Adaptación adecuada trabajador y puesto de trabajo

La adaptabilidad entre las habilidades del trabajador y su puesto de trabajo, influirán a la hora de que el sujeto pueda obtener satisfacción laboral.

Cuanto más compatible sean sus actitudes con la labor asignada, mayor sensación de logro tendrá el sujeto, y por lo tanto mayor satisfacción personal y laboral. En este aspecto también tiene una gran importancia las felicitaciones por la realización de las tareas bien hechas, las críticas por parte de los jefes, la retroalimentación, la opinión de los compañeros, etc. (González M. , 2006, pág. 120)

2.1.19.6 La conducta del individuo y la satisfacción laboral

La conducta del individuo dentro de la organización tiene una estrecha relación con el logro de su satisfacción laboral. Los principales factores que afectan a esta conducta son:

El rendimiento laboral. Son muchos los autores que han analizado la relación existencia entre satisfacción laboral y rendimiento del individuo.

Unos autores establecen que, el aumento o disminución del rendimiento de un individuo está condicionado al grado de satisfacción que pueda tener éste dentro de la organización. Por lo tanto la satisfacción es considerada como la causa del rendimiento del trabajador (a mayor satisfacción, mayor rendimiento). Otros autores postulan, que más que una causa, la satisfacción es un efecto del rendimiento del individuo. Si un individuo obtiene éxito por haber realizado con esfuerzo una tarea, éste se sentirá altamente satisfecho (a mayor rendimiento, mayor satisfacción). (González M. , 2006, pág. 121)

Hay que tener en cuenta que tanto el rendimiento como la satisfacción, aparte de relacionarse entre sí, también lo hacen con otros elementos existentes en la organización, y que pueden ser influenciados de manera efectiva por estos últimos.

El absentismo. Se puede definir como la ausencia continuada al trabajo por parte del trabajador. En este caso se analizarán, más que la satisfacción, la insatisfacción y el absentismo, ya que estos dos aspectos tienen más congruencias entre sí. Se puede decir, por ello, que cuando el trabajador se siente insatisfecho tiende a faltar al trabajo de forma continuada, ya que su intención es el cambio de empleo. Por el contrario cuando está plenamente satisfecho con su labor, el sujeto

**tenderá a tener niveles bajos de absentismo.
(González M. , 2006, pág. 121)**

Al igual que en el caso anterior, estos dos elementos dentro de la empresa están relacionados con otros, que los influirán en mayor o menor medida. La rotación en el trabajo. Los autores establecen que la relación existente la rotación y la satisfacción es negativa. A mayor satisfacción en el puesto de trabajo, menor intención de abandonar el empleo posee el sujeto. Por lo contrario, a menor satisfacción, mayor es la intención del sujeto a cambiar el trabajo. En este caso, también se verán influenciadas por factores internos y externos de la organización.

2.1.20 Competencias organizacionales

Las competencias son ese tipo de concepto sobre el que todo el mundo está de acuerdo, pero cada uno le da un contenido distinto. Concepto que se considera insustituible en las organizaciones actuales, pero que a veces parece no interesar a nadie. Sin embargo todos aspiramos a ser buena directiva y líderes.

2.1.20.1 Introducción a las competencias

Las empresas se encuentran actualmente en un constante proceso de cambio, sus objetivos y necesidades se han visto modificados y cada vez son más las que reconocen la importancia del desarrollo de habilidades relacionadas con el rendimiento laboral.

**A los empleados no solo se les juzga por sus habilidades técnicas o su capacidad cognitiva, sino también por sus cualidades personales como la iniciativa, empatía, la adaptabilidad, el trabajo en equipo o la influencia por el desarrollo de habilidades marca la diferencia entre los trabajadores con éxito y los que fracasaron.
(Jiménez, 2007, pág. 88)**

Anteriormente este conjunto de habilidades se denominaba de diversas formas (carácter, personalidad etc). Actualmente tenemos más conocimientos acerca de estas habilidades y las englobamos en un nuevo concepto que se llama inteligencia emocional. En una empresa con trabajadores de alta inteligencia emocional, se trabajará en equipo compartiendo objetivos y resultados, propiciando al máximo el bien común.

2.1.20.2 ¿Qué se busca en los empleados?

Existe una falsa creencia acerca de que el éxito laboral depende exclusivamente de la capacidad intelectual, sin embargo existen estudios que demuestran que más del 60% de las habilidades necesarias para el desempeño eficaz, son de naturaleza emocional tales las habilidades interpersonales y a cualquier tipo de empresa.

Un estudio realizado en el Centro Médico de la Universidad de Nebraska destaca que además de la experiencia técnica y la precisión analítica para trabajar en este centro, es esencial poseer competencias emocionales tales como las habilidades interpersonales, la innovación y la capacidad de liderazgo. (Jiménez, 2007, pág. 89)

Una encuesta realizada en Estados Unidos que trataba de determinar lo que se demanda de los nuevos trabajadores refleja que las competencias técnicas concretas (competencias matemáticas y habilidad de lectura y escritura) no son las más importantes. Además de estas, los empresarios enumeraban que lo que buscaban en sus empleados era:

- La capacidad de escuchar y de comunicarse verbalmente
- La adaptabilidad y capacidad de dar una respuesta creativa ante los contratiempos y los obstáculos.

- La capacidad de controlarse a sí mismo y de mantener la confianza, la motivación para trabajar en la consecución de los objetivos y el sentimiento de orgullo de los logros conseguidos.
- La eficacia grupal e interpersonal, la cooperación, la capacidad de trabajar en equipo y la habilidad para negociar los conflictos.
- La eficacia dentro de la organización, la predisposición a participar activamente y el potencial de liderazgo.

2.1.20.3 Clima organizacional

Algunas creencias muy arraigadas en nuestras costumbres organizacionales acerca de cuáles son los estilos de jefatura eficaz, se expresan en premisas tales como “la ausencia de un buen trabajo” o que “los pocos aciertos en el trabajo se deben a los muchos errores que se cometen” Dicho de otro modo, “la presencia de la flojera es la causa de las faltas en el trabajo”. Los jefes que tienen esas creencias, asumen que las correctas estrategias de control deben dirigirse a “eliminar las conductas laborales negativas, porque sólo así podrán aparecer las conductas laborales positivas” “al remediar lo malo mejorará lo buena”. (Marchant, 2006, pág. 25)

Las acciones que se derivan de semejantes creencias y estrategias abarcan un amplio rango de medidas coercitivas cuyo foco está puesto en la reducción de los problemas de desempeño laboral bajo la suposición de que la presencia de tales problemas es la causa que impide la consecución del éxito en la conducta laboral. Los jefes coercitivos ejercen acciones tales como castigar la flojera para aumentar el rendimiento, criticar los errores para aumentar los éxitos, reprobar el desorden para motivar el orden, sermonear la irresponsabilidad para generar la responsabilidad.

Por otra parte, en la jerga común, el conocido “método del látigo y la zanahoria” es otra forma habitual para controlar el desempeño laboral. Con ello se asume que el trabajo poco productivo debe ser castigado, para reducir la flojera y que un buen resultado debe ser recompensado para mejorar el rendimiento.

Desde una mirada vulgar, estos métodos pudieran parecer maneras rápidas y aparentemente eficaces para elevar el desempeño laboral. Pero a la luz de la evidencia científica en análisis de la conducta humana, tales estilos de jefatura provocan ansiedad, frustración y bajo compromiso de los trabajadores con las metas y propósitos de la organización, lo que a la larga redundaría en un menor nivel de producción. (Marchant, 2006, pág. 25)

En la perspectiva del análisis funcional de la conducta, las técnicas de jefatura y administración de personal han experimentado una transición en la que partiendo, por un lado, desde el equivocado foco puesto en los “trabajadores problemáticos”, se pasa a identificar los factores personales y organizacionales que producen los problemas en el trabajo, pero por otro, en lugar de quedarse pegado en esos problemas, se pone esta vez el énfasis en los factores que mejoran el desempeño laboral, con lo que el foco de la administración recae ahora en los procesos humanos que sustentan el éxito de toda organización facilitando la formación eficaz de equipos de trabajo.

2.1.21 Evaluación del desempeño

Por desempeño se entiende diversas acepciones: el nivel de rendimiento laboral, aportación personal al trabajo asignado, productividad individual, observancia precisa de las normas laborales vigentes, así como dedicación, empeño, laboriosidad y demás atributos

de un trabajo individual dedicado y escrupuloso de conformidad con los estándares y cometidos definidos para la persona o su puesto.

Diversos investigadores del comportamiento concuerdan en que la medición es un proceso sistemático, explícito y organizado para cualificar y clasificar datos derivados de conductas observables relacionadas con las variables en estudio. El centro de atención es la respuesta observable. Un diseño, procedimiento e instrumento de medición adecuados son aquellos que permiten registrar datos observables que verdaderamente representan los conceptos o variables (más abstractas) que el evaluador tiene en mente. (Marchant, 2006, pág. 37)

La evaluación del desempeño se constituye como un proceso organizacional por el cual se mide que cada trabajador sea idóneo y cumpla los objetivos para su rango o puesto y la manera en que se usa sus recursos para lograrlo a través de un procedimiento sistemático y global, con vistas de lograr, una planificación y proyección a futuro que contribuya con el desarrollo del individuo de los grupos y de la organización.

La evaluación del desempeño otorga información necesaria para la toma de decisiones en recursos humanos, tales como como ascensos, transferencias y despidos. Permite identificar necesidades de capacitación y desarrollo. Ayuda a validar los procesos de selección y desarrollo de carrera. (Marchant, 2006, pág. 38)

La idea de combinar los objetivos del puesto de trabajo y las metas establecidas para el trabajador, con las competencias o evidencias de desempeño que la persona debería demostrar. La evaluación de las

competencias de un trabajador permitiría identificar brechas en comparación con; el estándar actual de la organización, el ideal esperado para el cargo, desempeños anteriores y futuros del propio evaluado.

2.1.22 Validez y confiabilidad

La solvencia de un sistema de evaluación radica en la identificación de factores objetivos y mensurables del desempeño en un puesto. Por difícil que parezca, el trabajador no debería ser evaluado como persona, como personalidad, carácter o individuo. Lo que verifica, analiza, pondera, cualifica y puntualiza es el trabajo que la persona ha desempeñado. Por tanto, el método debe ser objetivo, es decir, propiciar condiciones para aislar al evaluador y al trabajador de las dimensiones del desempeño que se evalúa. “Las dimensiones del trabajo o de los resultados del desempeño deben ser verificables y válidas, en el tiempo y en el espacio. Deben ser medibles y tener referencia de lo que se espera se lograría en el puesto y por el talento o capacidad de la persona”. (Marchant, 2006, pág. 40)

La validez y la confiabilidad se conjugan para ayudar al evaluar a ser objetivo en el proceso de describir la realidad derivada de su observación. La validez se refiere a la firmeza o seguridad de algún acto y las condiciones necesarias para la permanencia, vigencia y autenticidad. Es valorada como el grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir. Por ejemplo, un test de inteligencia no será válido, si lo que mide es realmente memoria y no inteligencia.

2.1.23 Síndrome de agotamiento profesional

Una trágica epidemia se expande por los países industrializados, con posibilidades de convertirse en endemia transcender en breve al Tercer Mundo. Este flagelo, de carácter emergente, todavía parcialmente oculto, de pronóstico catastrófico, tiene como mecanismo patogénico la erosión progresiva del marco interpersonal de la gestión de salud y afecta tanto a los profesionales y técnicos como a los usuarios.

Tengamos en cuenta que este síndrome no afecta sólo a los profesionales, ni exclusivamente aquellas otras que tienen una estrecha relación con las personas como la educación, el sector servicios, el deporte, etc; realmente se ha descrito en prácticamente todas las actividades laborales e incluso en estudiantes y tanto en la esfera pública como en la privada. (González M. , 2008, pág. 12)

Así pues, en general, el término “burnout” hace referencia a un tipo de estrés laboral e institucional conocido también como síndrome del profesional desgastado o “quemado” o síndrome de desgaste profesional. Se da, especialmente en profesiones con elevada demanda emocional caracterizada por una relación constante, directa y de ayuda con otras personas, como ocurre con los médicos, enfermeras, trabajadores sociales, profesores, policías, maestros, etc, aunque puede verse en todo tipo de trabajos o actividades como las deportivas, e incluso ha llegado a describirse en niños y adolescentes en el ámbito escolar. Sobre todo es importante en aquellas ocupaciones que suponen una relación interpersonal intensa con los beneficiarios del propio trabajo.

Otros autores han estudiado el problema desde el análisis de sus posibles causas y atribuyen el burnout a unos elevados objetivos que no se ven satisfechos en la realidad, lo define como una “pérdida del idealismo, energía y motivaciones vividas por las personas en profesiones de ayuda como resultado de unas condiciones laborales adversas, y así

distinguen cuatro fases por las que atraviesan un individuo afecto del síndrome.

La primera o fase de entusiasmo caracterizada por elevadas aspiraciones sin contacto con la realidad, la segunda de estancamiento ante la falta de cumplimiento de expectativas iniciales, la tercera de frustración en la que comienza a aparecer los primeros síntomas físicos como agotamiento cansancio, etc y finalmente, la última en la que aparece la apatía, el desinterés e incluso la presión, en la cual el síndrome está completamente establecido. (González M. , 2008, pág. 12)

Llevamos apenas treinta años hablando de este síndrome que se ha considerado extraordinariamente importante por su repercusión tanto a nivel individual y social, como a nivel de las organizaciones laborales. En estos pocos años la información pública referente a este problema se ha incrementado en proporciones geométricas. Ello da idea del interés creciente que se está prestando a este síndrome todavía no bien conocido, pero descrito en todos los ámbitos laborales y deportivos.

En el origen del “burnout” y en sus consecuencias las relaciones interpersonales son una parte fundamental de su desarrollo. En este sentido sería muy importante, la formación para las relaciones humanas que deberían constituir una parte sustancial de los planes de estudio, especialmente en las carreras, en las que las relaciones con personas van a ser parte más importante del trabajo cotidiano: médicos, enfermeras, asistentes sociales, policías, educadores.

En una de las definiciones más clásicas del término, el estrés es desequilibrio sustancial (percibido) entre demanda y capacidad de respuesta (del individuo) bajo condiciones en las que el fracaso ante la demanda posee importantes consecuencias (percibidas). Según esta definición, las capacidades del individuo para conseguir los

objetivos son un elemento fundamental a la hora de producirse el estrés, es decir, en la medida que el individuo se considera capacitado es menor el riesgo de verse estresado. El estrés se correlaciona mucho con el miedo del individuo al fracaso ante una tarea o trabajo determinado. (González M. , 2008, pág. 13)

El síndrome del “burnout” constituye la fase avanzada de las situaciones de estrés profesional y se caracteriza por una pérdida radical de la preocupación y de todo sentimiento emocional hacia las personas con las que se trabaja, llegando la persona que lo padece a mostrar una actitud fría e impersonal, un aislamiento social y hasta una deshumanización en el trato personal. Puede definirse, por tanto como un estrés crónico producido por el contacto con terceras personas frente a las cuales uno se encuentra incapaz de satisfacer lo que esperan de nosotros.

2.1.24 Importancia de la salud de los trabajadores

El ámbito laboral como espacio educativo para el desarrollo de actividades de educación para la salud cada día cobra mayor importancia, dado el número de horas que la persona permanece en el trabajo. Se ha comprobado mediante diversas investigaciones, que un alto índice de morbilidad está estrechamente relacionado con el mundo laboral. La fundación Europea para la mejora de las condiciones de vida en el trabajo una encuesta sobre la salud y seguridad laboral en una población de 12.500 trabajadores; el 12% han cambiado de puesto de trabajo en busca de otro más saludable y el 30% de los encuestados estiman que su salud corre algún tipo de riesgo en su trabajo.

El cambio, considerado como un proceso uno de los principales factores que caracterizan a la

sociedad actual, exige a la persona ya las organizaciones una continua capacidad de adaptación, así como afrontar determinados retos y enfrentarse a posibles amenazas; en el ámbito profesional ya no se exige solo capacitación para el desempeño de las diferentes tareas que configuran un puesto de trabajo sino preparación, flexibilidad y capacidad de adaptación para asumir diversas competencias. (Perea, 2004, pág. 181)

La exigencia del mundo laboral requiere de desarrollo de técnicas y destrezas, entre otras, de afrontamiento al estrés para aprender a manejar nuevas demandas y retos de forma eficaz, debe ser un programa personal orientada específicamente a reducir los factores de riesgo para la salud y potenciar la calidad de vida.

2.1.25 Causas de las enfermedades profesionales

Técnicamente hablando, y dejando aparte la consideración legal de enfermedad profesional, podemos considerar a esta como el deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador, debido a una continua exposición a situaciones adversas, bien en el ambiente del trabajo, o producidas por la mala organización del mismo.

El problema de las enfermedades de trabajo, con respecto a los accidentes, es que, si como estos se producen de una manera instantánea, las enfermedades se presentan después de un periodo más o menos largo de exposición al agente agresivo, de tal manera que una vez que aparece, pueden darse casos en que lo haga de una manera ya irreversible. De aquí, que problemática de las enfermedades profesionales, tengan un tratamiento distinto a la de los accidentes, pues no podemos esperar a que aparezcan los síntomas, para empezar a

actuar, sino que hay que hacerlo mucho antes de que esto ocurra, y en campos de factores de riesgo muy diversas.

El concepto de enfermedad profesional en los tiempos actuales y debidos, como decíamos antes, al continuo progreso, está siendo superado, y empieza a ocupar ámbitos no profesionales, debido a la agresión que sufre también la población no laboral, como consecuencia del aumento de accidentes, los ruidos, la contaminación, la tensión nerviosa o estrés de la vida actual. (Perea, 2004, pág. 181)

Los riesgos profesionales, tiene mayor incidencia sobre personas que ya sufren alguna enfermedad, personas que cada vez se van integrando más al mundo de la industria. Es por ello, que la higiene industrial ha adquirido un notable auge y hoy día es primordial la función del médico especializado en enfermedades profesionales. Muchas de las manifestaciones patológicas que sufren los trabajadores, son debidas a trastornos de tipo psicosomático. De ahí, la gran labor que cumple el médico de empresa trabajando en este campo.

2.1.26 Estrés laboral

El estrés laboral es un fenómeno frecuente en el mundo del trabajo. De hecho, algún autor lo ha caracterizado como “pandemia” del siglo XXI (Caprarulo) La última Encuesta Nacional de Seguridad e higiene en el trabajo, realizada en el 2007, ha puesto de manifiesto las condiciones laborales más preocupantes o molestas para los trabajadores.

El riesgo de tener un accidente, preocupa a un 22,6%. Le sigue el riesgo de perder el empleo 21,9%, la cantidad de trabajo que ha de realizar 21,5% el riesgo de tener una enfermedad 19,5%, las posturas que debe adoptar para realizar un trabajo 19,1%, el ritmo de trabajo 18,9%, la monotonía 15,5% y las relaciones con otras personas no

empleadas en la empresa 14,5%. Además el 22,5% de los trabajadores considera que el trabajo está afectando negativamente a su salud. Las dolencias que, con más frecuencia, atribuyen los encuestados al trabajo son: el dolor de espalda ¡3, el dolor de cuello 6,3% y el estrés 6,3%. (Peiró, 2010, pág. 8)

De hecho, existe evidencia empírica que relaciona significativamente las experiencias de estrés, en especial cuando son intensas o tienen carácter crónico, con el malestar psicológico, las molestias psicosomáticas, los problemas de salud mental, los trastornos músculo esqueléticos y las enfermedades gastrointestinales y cardiovasculares. Estos problemas, a su vez, tienen repercusiones negativas sobre la empresa y resultados. Cabe mencionar entre ellas el deterioro del clima social, el incremento del absentismo o la reducción de la productividad.

La importancia creciente del estrés laboral está relacionada con las transformaciones que se están produciendo en los mercados de trabajos, las relaciones laborales, las empresas y la propia naturaleza del trabajo. La globalización de economía y los mercados, la crisis financiera, los cambios tecnológicos y los demográficos y sociales tiene importantes repercusiones sobre las formas organizativas de las empresas, las relaciones entre la empresa y el trabajador, los sistemas de trabajo, el contexto del puesto y la propia actividad laboral, “Las condiciones de trabajo han mejorado en varios aspectos, pero han surgido o se han intensificado nuevos riesgos, en su mayor parte de carácter psicosocial”. (Peiró, 2010, pág. 9)

Ahora bien, las demandas emergentes ofrecen también oportunidades de desarrollo y realización personal. Las experiencias de estrés pueden deteriorar la salud y bienestar de los trabajadores, pero

pueden también, en determinadas condiciones, tener consecuencias beneficiosas.

2.1.26.1 Estrés laboral y síntomas

Los datos relativos a la sintomatología física, emocional y cognitiva de la que informan. Sí mismo, en un intento de profundizar los síntomas de los funcionarios, se presenta un perfil que caracteriza a estos profesionales en cada uno de los grupos, de síntomas evaluados y que corresponden con la esfera somática/comportamental, emocional y cognitiva.

Así, en primer lugar, centrándonos en la categoría de síntomas físico conductuales, tal y como se desprende en el mayor porcentaje en los valores obtenidos por los funcionarios (valores entre 65,6% y 43,1%) son fatiga, problemas de sueño, dolor de espalda y dolores de cabeza. A continuación se sitúan los trastornos asociados al sistema digestivo (32%) hiperactividad (27,4%) y los problemas de piel (25,1%). Los restantes incluyen tanto síntomas físicos como determinados hábitos y conductas que se han revelado como íntimamente vinculados al estrés. En concreto, todos estos aspectos se corresponden de mayor a menor (rango desde 19% a 7,5%) con los siguientes datos; alergias, taquicardias o arritmias, comer en exceso, problemas de respiración, abuso de alcohol y tabaco, disfunciones sexuales, trastornos de alimentación y automedicación. (Otero, 2015, pág. 131)

El análisis de los resultados relativos a la sintomatología emocional posibilita confirmar la importancia de síntomas como irritabilidad (47,6%), impaciencia (44,6%), cambios de humor (43,8%), ansiedad (43%) y sentirse muy susceptible o vulnerable (39,8%).desanimarse fácilmente (30,9%), reacciones exageradas (23,3%) depresión (19%) y aislamiento/retirada (18,8)

2.1.26.2 Estrés laboral u ocupacional

El estrés en el trabajo se puede definir como las reacciones físicas y emocionales negativas que se generan cuando las exigencias del trabajo no igualan las capacidades, los recursos o las necesidades del trabajador. Las causas principales de estrés surgen, según la agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el trabajo, de un desajuste entre los trabajadores y sus condiciones de trabajo, de un desajuste entre los trabajadores y sus condiciones de trabajo, el contenido del mismo o la manera en que está estructurada la organización destacando los factores siguientes:

- Exceso y falta de trabajo
- Ausencia de una descripción clara del trabajo o de la cadena de comando.
- Falta de reconocimiento o recompensa por un buen rendimiento laboral.
- No tener oportunidad de exponer las quejas
- Responsabilidades múltiples, pero poca autoridad o capacidad de tomar decisiones.
- Superiores, colegas o subordinados que no cooperan ni apoyan
- Inseguridad en el empleo, poca estabilidad de la posición
(Fernández, 2010, pág. 104)

2.1.26.3 Prevención el estrés en el trabajador

Horarios. Adecuar horarios que repercutan lo mínimo en las labores externas de trabajo. Los horarios rotatorios es conveniente que se puedan predecir con tiempo suficiente y que sean estables. (Fernández, 2010, pág. 105)

Participación. Es conveniente dejar que los trabajadores expliquen sus problemas laborales y que aporten ideas para su solución. (Fernández, 2010, pág. 105)

Carga de trabajo. El desarrollo de un trabajo debe ser compatible con el trabajador y permitir una buena recuperación después de trabajos físicos o mentales muy exigentes. (Fernández, 2010, pág. 105)

Reposo. Suficientes horas de descanso seguidas, Evitar dormir poco o intentar compensarlo con siestas. La mayor problemática se en los trabajos a turnos, ya que las horas de sueño y la calidad del mismo disminuyen, son convenientes técnicas de relajación para aprender a controlar las tensiones. (Fernández, 2010, pág. 105)

Ocio. Muy necesario para huir de la problemática laboral. Estar ocupada en algo que nos entretiene y nos hace olvidar los problemas. El ocio nos ayuda a eliminar el estrés acumulado, buscar nuevos hobbies que permitan desconectar con el trabajo. (Fernández, 2010, pág. 105)

2.2 Posicionamiento Teórico Personal

La actividad física se vincula al con al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención afectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas laborales en los empleados públicos o privados.

Tomando en cuenta que la salud de los trabajadores es una preocupación constante en las empresas y que la prevención es uno de los pilares fundamentales de la medicina laboral, es por ello que es importante analizar el mundo empresarial y la actividad física, vemos de

gran interés conocer cómo repercute la gimnasia laboral en el rendimiento empresarial. La gimnasia laboral dentro de las empresas, puede ser una estrategia para valorizar a los empleados, no sola durante su vida laboral sino para que tengan garantizada una vida llevadera después de reiterados. Es por ello que se promueve la gimnasia laboral como una alternativa innovadora para el cuidado de la salud de los trabajadores.

En medio de las diferentes situaciones globales, el área de los recursos humanos y la gerencia de organizaciones, depende cada día más de la capacidad del trabajo grupal y las diferentes acciones encaminadas al desarrollo de las destrezas y habilidades de cada personal, para alcanzar sus objetivos organizacionales. Cabe resaltarla trascendencia del talento humano como acción innovadora y fundamental en el éxito del cumplimiento de metas colectivas.

Se puede entonces expresar que los promotores al tener la debida calificación, preparación y motivación en las diferentes áreas donde se desempeñan, influirán en los resultados de su trabajo incidiendo en un adecuado desarrollo de las actividades que dirigen en las diferentes comunidades.

La motivación acompañada de la actividad física es el mecanismo que permite que el talento humano se desarrolle en plena concordancia, en el momento actual de las empresas o instituciones. Esto afirma a que la tendencia del personal en las diferentes organizaciones a nivel mundial, busquen acciones encaminadas para el crecimiento personal. Con ello la situación organizacional afirma in liderazgo creador y menos adaptado a la jerarquización de las actividades.

Uno de los problemas que afectan hoy en día a todas las personas es los seres, un problema global y creciente que afecta a todos los países y a todas las profesiones y categoría de trabajadores. Es cada vez más evidente, que el estrés no atañe únicamente a los países industrializados, sino también a los países de desarrollo.

El estrés laboral puede verse como el proceso que se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las cuales debe de dar una respuesta adecuada, poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento. Cuando la demanda del ambiente laboral es excesiva frente a los recursos de afrontamiento que se poseen se van a desarrollar una serie de acciones adaptativas. De agotamiento de recursos, que implican actividad fisiológica, lo que quiere decir que los trabajadores de las diversas empresas merecen tener un tiempo adecuado de relajamiento, mediante la actividad física.

2.3 Glosario de Términos

Ácido láctico.-Se produce principalmente en las células musculares y en los glóbulos rojos, dicho ácido se forma cuando el cuerpo se descompone el carbohidrato para utilizarlos como energía durante momentos de niveles bajos de oxígeno, el nivel de oxígeno del cuerpo podría bajar durante el ejercicio intenso o si la persona tiene una infección o una enfermedad.

Actividad motora.-La actividad que ejecuta el cerebro al dar órdenes para mover los músculos.

Aparato locomotor. Conjunto de estructuras anatómicas formadas por el esqueleto, las articulaciones, los músculos y las fibras nerviosas asociadas. Su sincronización permite realizar los movimientos de un cuerpo, además de mantener el equilibrio.

Capacidad pulmonar.-Cantidad de aire que contienen los pulmones tras una inspiración forzada. Equivale a la suma de la capacidad vital más el volumen residual.

Contracción excéntrica.- aquella en que la tensión que genera el musculo es menor que la resistencia externa que se aplica, por lo que el musculo se e longa o distiende.

Contracción isométrica.- Contradicción estática es cuando un músculo desarrolla tensión sin sufrir acortamiento, es decir, el musculo desarrolla tensión, pero no hay alteración en su longitud exterior o en el ángulo de la articulación en que ese musculo actúa.

Contracción muscular.- Larousse Editorial, 2012, Disminución del volumen a la longitud de un musculo. Es el proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o se estiran (o bien pueden permanecer de la misma longitud) por razón de un previo estímulo de extensión.

Caminar.- Permite dar cuenta de la acción de ir andando a partir de las extremidades inferiores de un lugar a otro.

Cardiopatía.- Puede englobar a cualquier [padecimiento](#) del [corazón](#) o del resto del [sistema cardiovascular](#). Habitualmente se refiere a la [enfermedad cardíaca](#) producida por [asma](#) o por [colesterol](#).

Distensión.- Acción y resultado de aflojar o aflojarse una tensión.

Elasticidad muscular.- capacidad de alargamiento de los músculos y de recuperación de la posición inicial.

Estrés.- Larousse Editorial, 2012. Situación de un individuo que, al tener una actividad más intensa de lo normal o encontrarse en una circunstancia tensa o complicada, sufre trastornos físicos y psicológicos.

Fútbol.- Es un deporte competitivo, sumamente popular, que se juega con dos equipos de 11 jugadores cada uno, que se mueven conduciendo una pelota de forma redonda, con los pies, dentro de un campo rectangular de juego, de medidas variables de aproximadamente cien metros de largo por 75 metros de ancho, de césped.

Natación.- Es un deporte aeróbico, con bajo impacto (reduciendo la tensión ósea al estar suspendido el cuerpo en el agua) que se fundamenta en el arte de nadar, no innato en el hombre, que importa poder flotar sobre el agua, y avanzar en ese medio, sin tocar el fondo.

Metabolismo.- conjunto de procesos físicos y químicos y reacciones las que está sujeta una célula; estos son los que le permitirán a las mismas principales actividades, como ser la reproducción, el crecimiento, el mantenimiento de sus estructuras y la respuesta a los estímulos que reciben.

Oxigenación.- Larousse Editorial, 2012. Acción y resultado de oxigenar u oxigenarse. Describe grado de capacidad de transporte de oxígeno de la hemoglobina.

Percepción.- Larousse Editorial, 2012. Acción de conocer una cosa mediante los sentidos.

Reflejo miotático.- de estiramiento o monosináptico, es un reflejo medular.

Respiratorias.- El aparato respiratorio es el sistema del organismo que asegura las funciones respiratorias, mediante el intercambio de gases. Permite aspirar el aire para llevar el oxígeno a los órganos y a los tejidos, y después eliminar el dióxido de carbono.

Ritmo cardíaco.- El ritmo o la regularidad con que ocurren los latidos del corazón, normalmente son dos ruidos y deben ser rítmicos y regulares,

ocurriendo de 60 a 100 veces en un minuto, esto último es lo que se denomina frecuencia cardíaca.

Trotar.- Es aquel que hace referencia a uno de los deportes o actividades físicas más comunes y populares. El trotar puede ser descrito como una marcha que lleva mayor velocidad que la caminata común y corriente pero menos velocidad que la carrera o el correr.

Vasodilatación.- Aumento del calibre de un vaso por relación de sus fibras musculares. (Diccionario de Medicina VOX)

2.4 Interrogantes de investigación

- ¿Cuál es el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2015 – 2016?
- ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?
- ¿Qué enfermedades más comunes afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?
- ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

2.5 Matriz Categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
<p>Es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas.</p> <p>Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.</p>	<p>Actividad física</p>	<p>Tipos de Actividades físicas</p>	<p>Caminar</p>
			<p>Trotar</p>
			<p>Montar bicicleta</p>
			<p>Natación</p>
			<p>Fútbol</p>
			<p>Básquet</p>
			<p>Ecuavoley</p>
		<p>Frecuencia de práctica de actividad física</p>	<p>Cada día</p>
			<p>Pasando un día</p>
			<p>Todos los días</p>
			<p>Ningún día</p>
		<p>Factores que influyen sobre la práctica deportiva</p>	<p>Personales</p>
			<p>Edad</p>
			<p>sexo</p>
			<p>Sociales</p>
			<p>Padres</p>
			<p>Amigos</p>
			<p>Ambientales</p>
			<p>Lugar de practica</p>
<p>Instalaciones</p>			
<p>Programas</p>			
<p>Es la relación existente entre</p>		<p>Satisfacción laboral</p>	<p>Eficacia laboral</p>
			<p>Eficiencia laboral</p>
			<p>Satisfacción</p>

<p>lo producido y los medios empleados, tales como mano de obra, materiales, energía, etc. Sin embargo, esta no es la única definición de estos términos, existen otras un poco más específicas</p>	<p>Rendimiento laboral</p>		<p>trabajo</p>
			<p>Buenas condiciones</p>
	<p>Estrés laboral</p>		<p>Síntomas</p>
			<p>Estrés ocupacional</p>
			<p>Síndrome de agotamiento</p>
			<p>Enfermedades</p>
	<p>Prevención el estrés en el trabajador</p>		<p>Horarios</p>
			<p>Carga de trabajo</p>
			<p>Reposo</p>
			<p>Ocio</p>

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1 Investigación Bibliográfica

Esta investigación es importante en el proceso de investigación y se utilizó para construir el marco teórico acerca de la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

3.1.2 Investigación de Campo

Esta investigación sirvió para llevar a cabo el proceso de indagación en el lugar de los hechos acerca de la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.

3.1.3 Investigación Descriptiva

Esta investigación sirvió para describir el tipo y frecuencia de actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral que realizan los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015.

3.1.4 Investigación Propositiva

Luego de conocer los resultados sirvió para proponer una alternativa de solución al problema detectado acerca de la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.

3.2 MÉTODOS

3.2.1 Método Inductivo

Este método se utilizó con el propósito de construir aspectos relacionados con hechos particulares para llegar a lo general acerca la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo

3.2.2 Método Deductivo

Este método se utilizó para seleccionar el tema de investigación, en este caso acerca de la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015.

3.2.3 Método Analítico

Este método se utilizó con el objetivo de realizar los respectivos análisis e interpretaciones de las encuestas aplicadas a los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2015 – 2016.

3.2.4 Método Sintético

Este método se utilizó como apoyo para redactar las conclusiones y recomendaciones acerca la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

3.2.5 Método Estadístico

Luego de obtener la información relacionada con el tema, se representó en cuadros y diagramas circulares la información indagada acerca de la actividad física y su incidencia en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo.

3.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

La técnica que se utilizó para recabar la información relacionada con el tema fu e la encuesta, la misma que contiene reactivos acerca de la actividad física y el rendimiento laboral la misma que fue aplicada a los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015.

3.4 POBLACIÓN

Cuadro N° 1 Población

Función	Mujeres	Hombres	Total
Archivadores	5	10	15
Choferes	0	8	8
Secretarias/os	9	8	17

Mantenimiento	3	5	8
Catastros	4	11	15
Ob. Públicas	9	15	24
Recolectores	5	10	15
Guardias	0	5	5
Custodios	0	3	3
Departamento	3	2	5
Comisión	1	1	2
Departamento turístico	1	3	4
Guías turísticos	1	1	2
Comisión de	3	4	7
TOTAL	44	86	130

Fuente: Gobierno Autónomo cantón Pedro Moncayo

3.5 MUESTRA

Para esta investigación se tomó en cuenta a los 130 funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado de Tabacundo debido a que la muestra es menor a 200.

CAPÍTULO IV

4. ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Se aplicó una encuesta a los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2015 – 2015.

Los resultados fueron organizados, tabulados para luego ser procesados en graficas circulares, con sus respectivas frecuencias y porcentajes de acuerdo a los ítems formulados en los cuestionarios.

Las respuestas proporcionadas por las autoridades del GAD Pedro Moncayo motivo de la investigación se organizaron como a continuación se detalla:

Formulación de la pregunta.

Cuadro gráfico, análisis e interpretación de resultados en función de la información teórica, de campo y posicionamiento teórico del investigador.

4.1.1 Resultados de la encuesta aplicada a los funcionarios GAD Cantón Pedro Moncayo

Pregunta N° 1

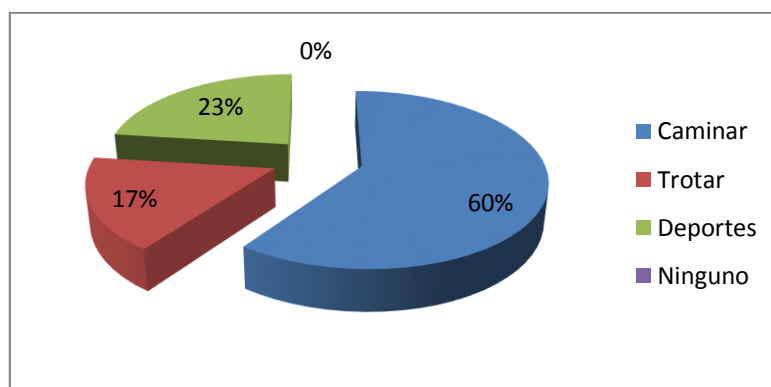
¿Cuál es el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores?

Cuadro N° 2 Tipo de actividad física que practican

Alternativa	Frecuencia	%
Caminar	78	60%
Trotar	22	17%
Deportes	30	23%
Ninguno	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 1 Tipo de actividad física que practican



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas es el caminar, mientras que en otros porcentajes

están las alternativas hacer deportes y trotar. Sin embargo se manifiesta que los funcionarios no hacen actividad física, por lo que es preocupante.

Pregunta N° 2

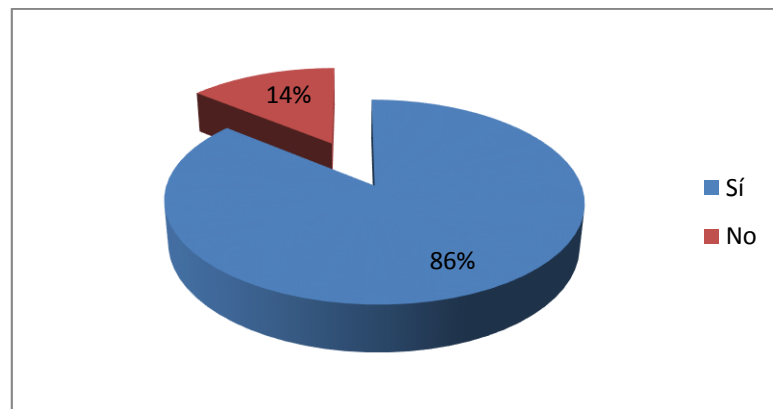
¿Conoce los beneficios de la actividad físicas?

Cuadro N° 3 Beneficios de la actividad físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	112	86%
No	18	14%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 2 Beneficios de la actividad físicas



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se considera que la mayoría de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que sí conoce los beneficios de la actividad físicas, mientras que en otro porcentajes no conocen Sin embargo se manifiesta que los funcionarios deben profundizar sus conocimientos con respecto a la salud y como prevenir problemas de salud física y mental.

Pregunta N° 3

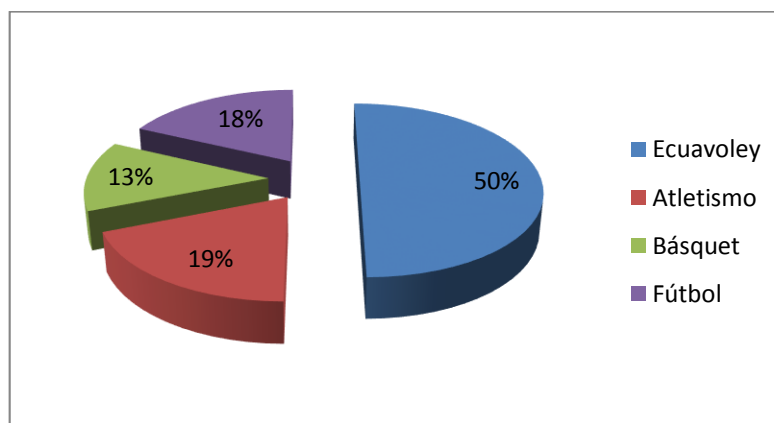
¿Qué tipos de deportes le gustaría practicar?

Cuadro N° 4 Tipos de deportes le gustaría practicar

Alternativa	Frecuencia	%
Ecuavoley	65	50%
Atletismo	25	19%
Básquet	17	13%
Fútbol	23	18%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 3 Tipos de deportes le gustaría practicar



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que los tipos de deportes le gustaría practicar esta la alternativa Ecuavoley, seguida de otros deportes debido como atletismo, básquet, y fútbol. Todas estas actividades ayudan a mejorar la salud física y mental de los funcionarios.

Pregunta N° 4

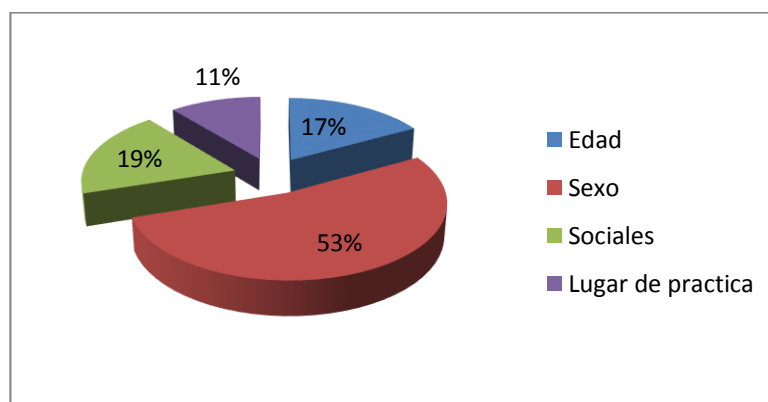
¿Conoces los factores que influyen en la no práctica de la actividad física?

Cuadro N° 5 Factores que influyen en la no práctica

Alternativa	Frecuencia	%
Edad	22	17%
Sexo	69	53%
Sociales	25	19%
Lugar de practica	14	11%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 4 Factores que influyen en la no práctica



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se revela que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que conocen los factores que influyen en la no práctica de la actividad física como el sexo, la edad en menor porcentaje esta la alternativa amigos y lugar de práctica. El sexo sí influye en la realización de actividades físicas, por ejemplo otro factor es la edad, que cuando llegan a cierta edad ya no quieren hacer actividad física.

Pregunta N° 5

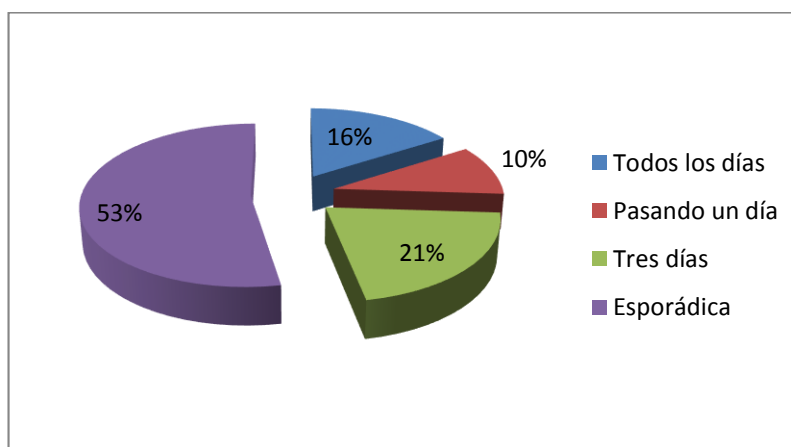
¿Con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores?

Cuadro N° 6 Frecuencia realizan actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Todos los días	21	16%
Pasando un día	13	10%
Tres días	27	21%
Esporádica	69	53%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 5 Frecuencia realizan actividad física



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que la frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores es ningún día, seguido de los porcentajes minoritarios de Tres días a la semana, y pasando un día, este dato es preocupante porque ninguno de los funcionarios hacen actividades físicas.

Pregunta N° 6

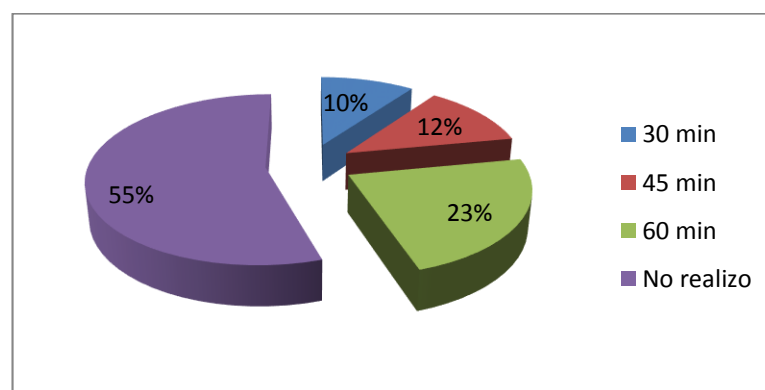
¿Cuánto tiempo le dedica a la práctica de la actividad física?

Cuadro N° 7 Tiempo dedica práctica actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	12	10%
45 min	16	12%
60 min	30	23%
No realizo	72	55%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 6 Tiempo dedica práctica actividad física



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajos practican actividad física no realiza actividad física y en menor porcentaje practican un grupo cerca de 30 minutos, 45 minutos y 60 minutos. Este dato es preocupante por cuanto han descuidado su salud física y mental.

Pregunta N° 7

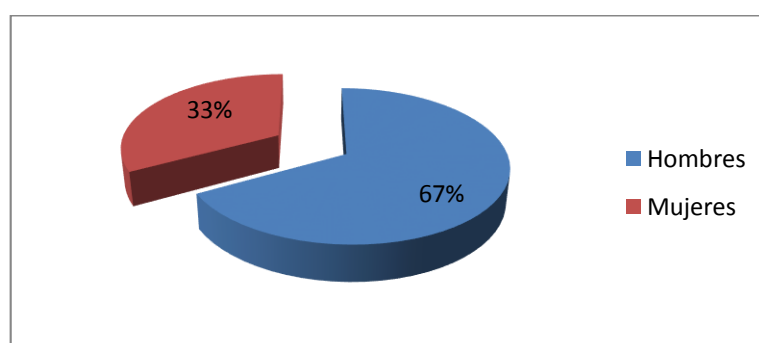
¿Quienes realizan más actividades físicas los hombres o las mujeres?

Cuadro N° 8 Quienes realizan más actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Hombres	87	67%
Mujeres	43	33%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 7 Quienes realizan más actividades físicas



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se considera que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores con respecto a esta pregunta quienes practican más actividad física son los varones y menos las damas así lo manifestaron respectivamente, según nuestra realidad y estadísticas a nivel mundial. Más bien se debería tener una tendencia que todas las personas deben realizar actividad física, para mejorar los estados de salud.

Pregunta N° 8

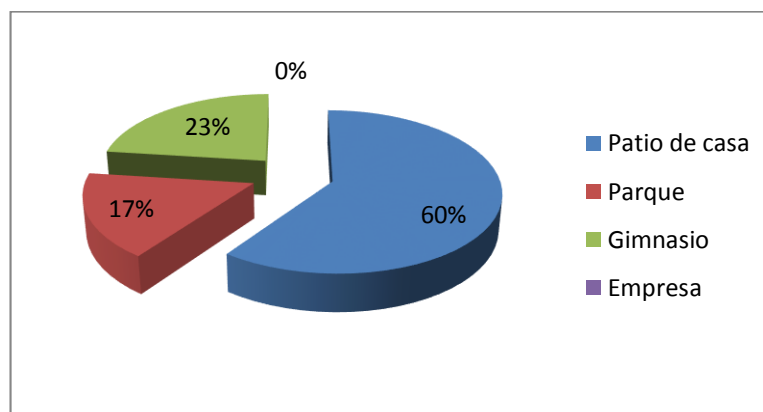
¿Dónde realizas actividad física?

Cuadro N° 9 Dónde realizas actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Patio de casa	78	60%
Parque	22	17%
Gimnasio	30	23%
Empresa	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 8 Dónde realizas actividad física



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores realizan actividad física en el patio de su casa, por ejemplo el arreglar el jardín, el subir las escaleras, el arreglar la casa, lavar el carro y salir de compras son las actividades físicas cotidianas que se realiza en caso y otros grupos realizan en el parque y en la casa. Todas las personas deben realizar actividad física

Pregunta N° 9

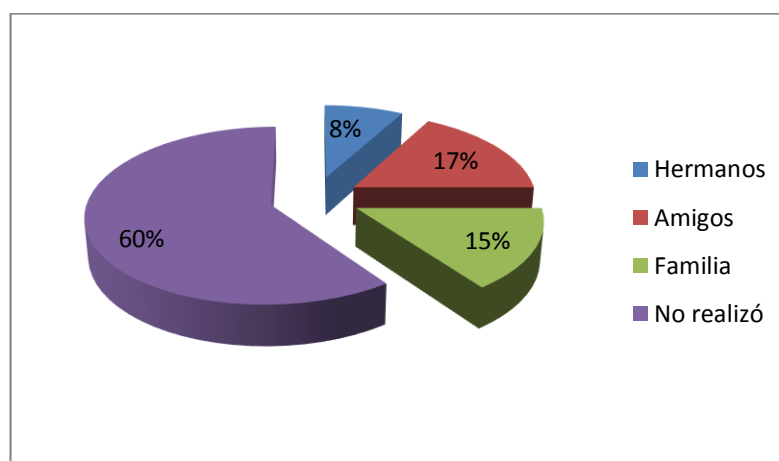
¿Con quién hace actividad física?

Cuadro N° 10 Con quién hace actividad física

Alternativa	Frecuencia	%
Hermanos	11	8%
Amigos	22	17%
Familia	19	15%
No realizó	78	60%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 9 Con quién hace actividad física



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores no realizan actividad física con la familia, amigos, hermanos, esta situación es preocupante por cuanto esta actividad se le debe realizar en familia, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, tal como recomienda la organización mundial de salud.

Pregunta N° 10

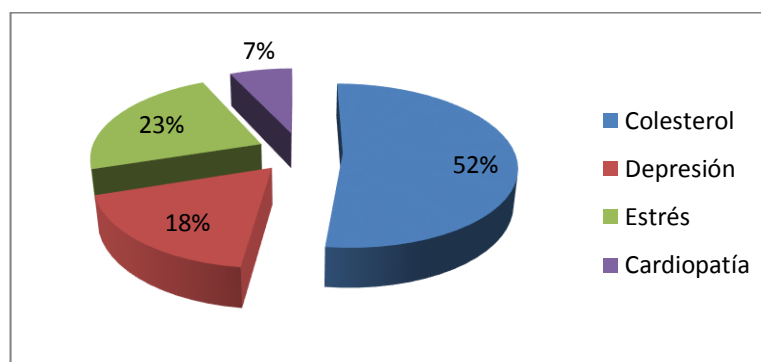
¿Qué enfermedades afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores?

Cuadro N° 11 Enfermedades afectan el rendimiento

Alternativa	Frecuencia	%
Colesterol	67	52%
Depresión	23	18%
Estrés	30	23%
Cardiopatía	10	7%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 10 Enfermedades afectan el rendimiento



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores dentro de las enfermedades que adolecen es el colesterol y en menor porcentaje sufren de depresión, estrés, cardiopatía, todas estas enfermedades se les superará con medicamentos y con poco de actividad física diaria con el objetivo de mejorar el rendimiento físico.

Pregunta N° 11

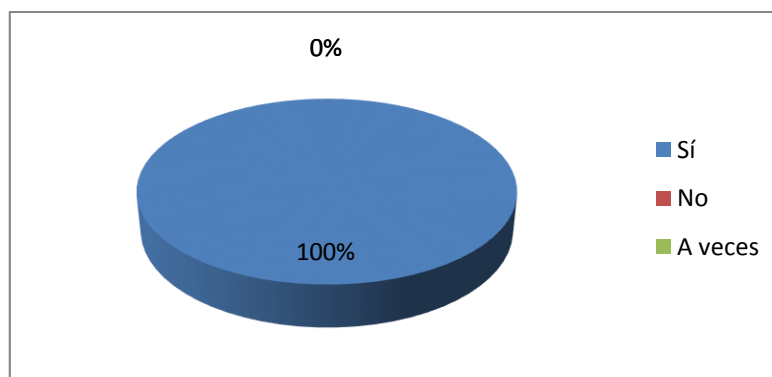
¿Piensa que el estrés laboral se contrarresta por medio de las actividades físicas?

Cuadro N° 12 Contrarresta medio actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	130	100%
No	0	0%
A veces	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 11 Contrarresta medio actividades físicas



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

La totalidad de los funcionarios y trabajadores piensan que el estrés laboral se contrarresta por medio de las actividades físicas, en ese sentido no hay la menor duda, las actividades físicas que realicen por lo menos 45 minutos diarios se debe realizar ejercicios tal como indica la organización mundial de salud.

Pregunta N° 12

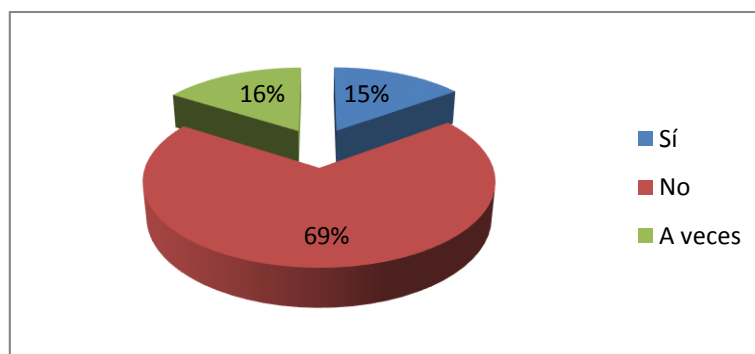
¿En la institución en la que usted labora se implementan actividades que aporten a la reducción de la tensión y la ansiedad?

Cuadro N° 13 Reducción de la tensión y la ansiedad

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	20	15%
No	89	69%
A veces	21	16%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 12 Reducción de la tensión y la ansiedad



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los datos obtenidos más de la mitad de los funcionarios y trabajadores manifiestan que en la institución en la que labora no se implementan actividades que aporten a la reducción de la tensión y la ansiedad y en menor porcentaje indican que sí. En toda institución se deberían preocupar de la salud de sus trabajadores, para ello se debería implementar un programa de actividades física para mejorar la calidad de vida.

Pregunta N°13

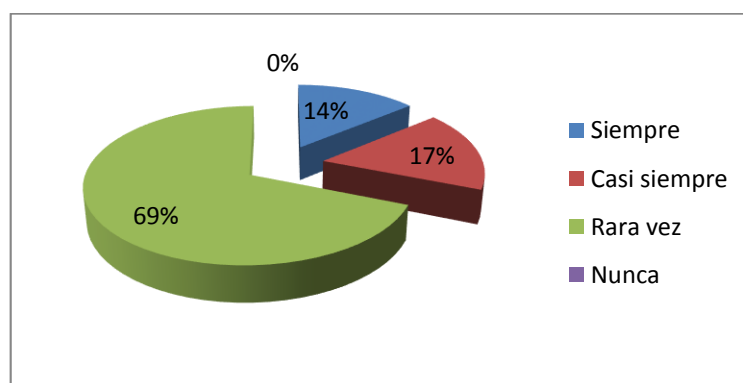
¿Durante las jornadas laborales dentro de esta institución se aplican descansos para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo?

Cuadro N° 14 Descansos para reducir el desgaste

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	18	14%
Casi siempre	22	17%
Rara vez	90	69%
Nunca	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 13 Descansos para reducir el desgaste



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores manifiestan rara vez durante las jornadas laborales dentro de esta institución se aplican descansos para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo, en menor porcentaje opinan siempre y casi siempre. Este se debería implementar como política municipal y dentro de los objetivos estaría mejorar la salud física y psicológica.

Pregunta N° 14

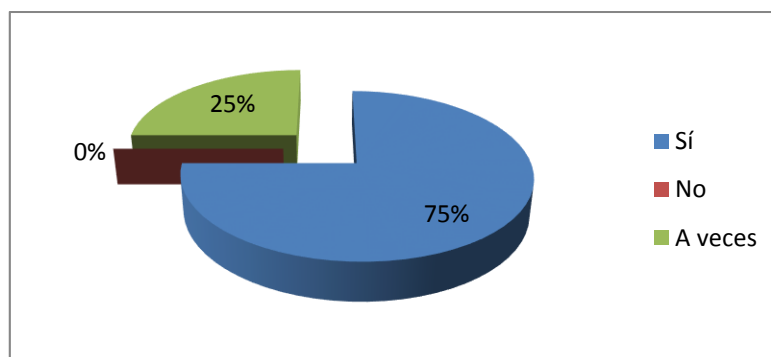
¿El entorno laboral dentro de la institución es idóneo para un buen desempeño de los trabajadores?

Cuadro N° 15 Desempeño de los trabajadores

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	98	75%
No	0	0%
A veces	32	25%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 14 Desempeño de los trabajadores



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos se considera que la mayoría de los funcionarios y trabajadores que si el entorno laboral dentro de la institución es idóneo para un buen desempeño de los trabajadores, en menor porcentaje opinan a veces, esta situación es favorable para someterse a cambios sustantivos con respecto a la implementación de un programa de actividades físicas, que ayuden a mejorar la salud física y mental.

Pregunta N° 15

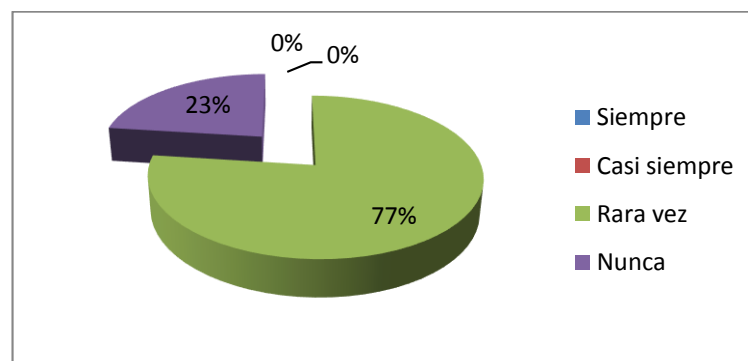
¿Se han organizado capacitaciones por parte del departamento de recursos humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores?

Cuadro N° 16 Prevención de las enfermedades

Alternativa	Frecuencia	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	0	0%
Rara vez	100	77%
Nunca	30	23%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 15 Prevención de las enfermedades



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que la mayoría de los funcionarios y trabajadores manifiestan que rara vez han organizado capacitaciones por parte del departamento de recursos humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores en menor porcentaje opina que nunca han organiza, las autoridades deberían organizar con el objetivo de precautelar la salud física y mental.

Pregunta N° 16

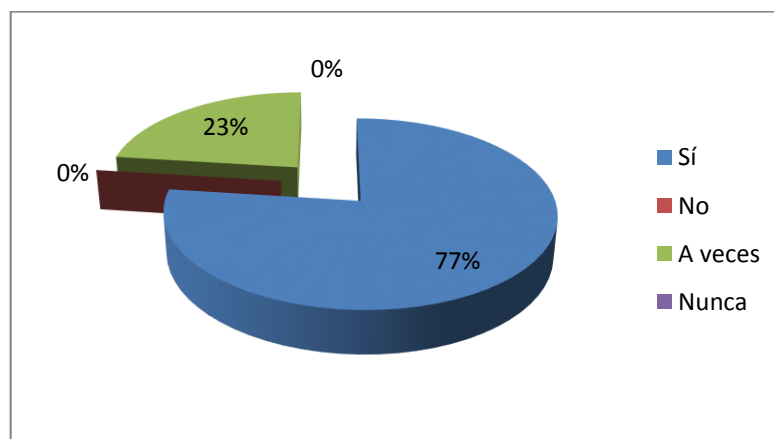
¿Le han evaluado en el último año el rendimiento laboral?

Cuadro N° 17 Evaluado último año rendimiento laboral

Alternativa	Frecuencia	%
Sí	100	77%
No	0	0%
A veces	30	23%
Nunca	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 16 Evaluado último año rendimiento laboral



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados obtenidos la mayoría de los funcionarios y trabajadores indican si les han evaluado en el último año el rendimiento laboral, otros en cambio manifiestan que a veces, al respecto se manifiesta que en toda empresa evalúan a su personal, para fortalecer sus debilidades, pero lo que no se ha organizado un programa para prevenir las enfermedades.

Pregunta N° 17

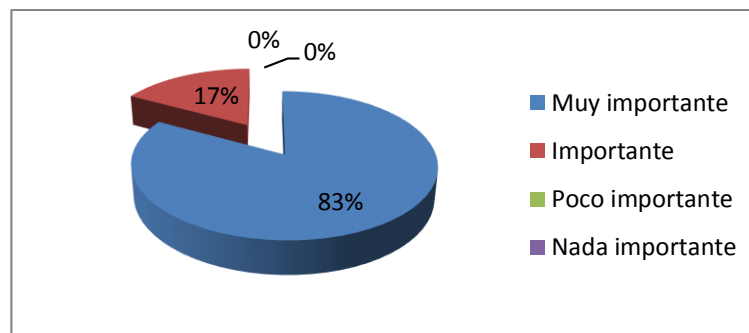
¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

Cuadro N° 18 Programa de actividades físicas

Alternativa	Frecuencia	%
Muy importante	108	83%
Importante	22	17%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 17 Programa de actividades físicas



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los funcionarios y trabajadores coinciden que el autor del trabajo de grado sugiera la implementación de un programa de actividades físicas con los objetivos de ayudar de alguna manera las enfermedades que se presentan producto del estrés laboral.

Pregunta N° 18

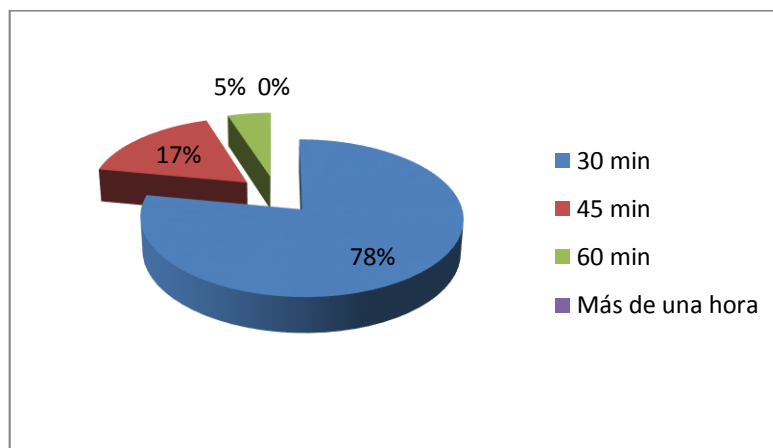
¿Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas?

Cuadro N° 19 Le gustaría que dure el programa

Alternativa	Frecuencia	%
30 min	102	78%
45 min	22	17%
60 min	6	5%
Más de una hora	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 18 Le gustaría que dure el programa



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se evidencia que la mayoría de funcionarios y trabajadores indican que les gustaría que dure el programa de actividades físicas cerca de 30 minutos, en lo que se refiere a actividades físicas estructuradas y no estructuradas, con el objetivo de mejorar la salud física y mental de los trabajadores y de esta manera incrementar el rendimiento laboral.

Pregunta N° 19

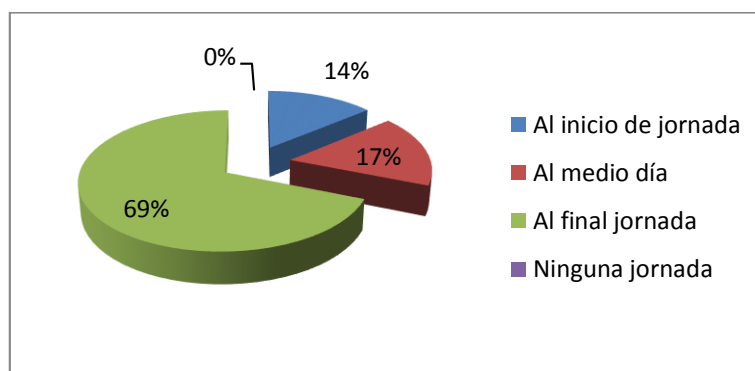
¿A qué hora le gustaría que se lleve a cabo el programa de actividades físicas?

Cuadro N° 20 Hora le gustaría que se lleve a cabo

Alternativa	Frecuencia	%
Al inicio de jornada	18	14%
Al medio día	22	17%
Al final jornada	90	69%
Ninguna jornada	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 19 Hora le gustaría que se lleve a cabo



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se revela que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores manifiestan que si implementa un programa de actividades físicas, prefieren que se les imparta al final de la jornada, cerca de 30 minutos, estas actividades estructuras y no estructuras ayudar a combatir muchas enfermedades físicas y psicológicas.

Pregunta N° 20

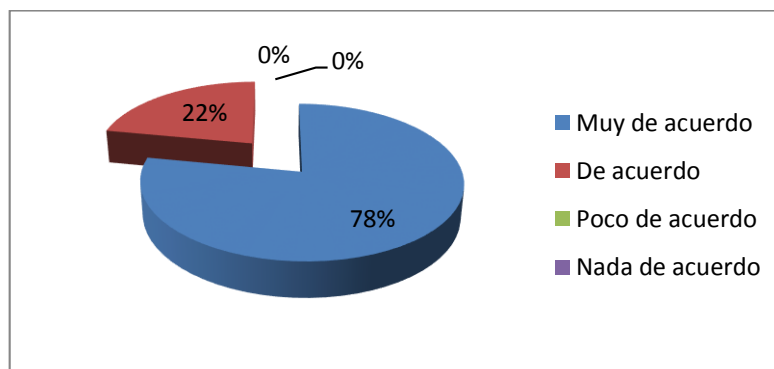
¿Está de acuerdo que el programa de actividades físicas ayuda a mejorar el rendimiento laboral?

Cuadro N° 21 Mejorar el rendimiento laboral

Alternativa	Frecuencia	%
Muy de acuerdo	101	78%
De acuerdo	29	22%
Poco de acuerdo	0	0%
Nada de acuerdo	0	0%
TOTAL	130	100%

Fuente: Funcionarios y trabajadores del GAD Pedro Moncayo

Gráfico N° 20 Mejorar el rendimiento laboral



Autor: Castro Cabascango Alex Darío

INTERPRETACIÓN

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores manifiestan que está muy de acuerdo que el programa de actividades físicas ayuda a mejorar el rendimiento laboral, es por ello que las autoridades de esta institución debe tomar cartas en el asunto, con el propósito de mejorar la salud e incrementar sus niveles de rendimiento laboral.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas es el caminar, mientras que en otros porcentajes están las alternativas hacer deportes.
- Se considera que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que la frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores es esporádica, seguido de los porcentajes minoritarios de Tres días a la semana, y pasando un día
- Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores dentro de las enfermedades que adolecen es el colesterol y en menor porcentaje sufren de depresión, estrés, cardiopatía, todas estas enfermedades se les superará con medicamentos y con poco de actividad física diaria con el objetivo de mejorar el rendimiento físico.

- La mayoría de los funcionarios y trabajadores coinciden que el autor del trabajo de grado sugiera la implementación de un programa de actividades físicas con los objetivos de ayudar de alguna manera las enfermedades que se presentan producto del estrés laboral.

5.2 Recomendaciones

- Se recomienda a los funcionarios y trabajadores encuestados realizar cualesquier de actividad físicas sean estas estructuras o no estructuras fuera de sus labores cotidianas con el objetivo de mejorar la salud física y mental e incrementar los índices de rendimiento.
- Se exhorta a los funcionarios y trabajadores incrementar la frecuencia y el tiempo para realizar actividad física con el propósito de mejorar la salud física y mental, si viene es cierto la Organización Mundial de la Salud indica que por lo menos se debe caminar 45 minutos.
- Se recomienda a los funcionarios y trabajadores incrementar la práctica regular de actividades físicas y deportivas con el objetivo de paliar en algo las enfermedades comunes que adolecen como el colesterol, depresión, estrés, cardiopatía, en fin y algunas más.
- Se sugiere a las Autoridades del Gobierno Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo implementar un programa de actividades físicas, cuya finalidad es aliviar en algo sus dolencias y además incrementar los índices de rendimiento laboral de sus trabajadores.

5.3 Contestación a las preguntas de Investigación

Pregunta N° 1

¿Cuál es el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2015 – 2016?

Se evidencia que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas es el caminar, mientras que en otros porcentajes están las alternativas hacer deportes y trotar. Sin embargo se manifiesta que los funcionarios no hacen actividad física, por lo que es preocupante. Estas actividades físicas se les debe hacer por lo menos todos los días y por lo menos caminar unos 45 minutos, tal como recomienda la Organización Mundial de Salud.

Pregunta N° 2

¿Con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

Se considerar que la mitad de los funcionarios y trabajadores encuestados indican que la frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores es esporádica, seguido de los porcentajes minoritarios de Tres días a la semana, y pasando un día, este dato es preocupante porque ninguno de los funcionarios hacen actividades físicas. Las autoridades del Gobierno de Cantón Pedro Moncayo deberían preocuparse para cuidar de la salud física y mental de sus funcionarios e incrementar sus niveles de rendimiento laboral.

Pregunta N° 3

¿Qué enfermedades más comunes afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

Se concluye que más de la mitad de los funcionarios y trabajadores dentro de las enfermedades que adolecen es el colesterol y en menor porcentaje sufren de depresión, estrés, cardiopatía, todas estas enfermedades se les superará con medicamentos y con poco de actividad física diaria con el objetivo de mejorar el rendimiento físico. Los funcionarios deben estar muy conscientes que el realizar actividad física regular ayuda a superar muchas enfermedades antes descritas, cabe destacar que antes de realizar cualesquier tipo de actividad física, los trabajadores deben hacerse valorar con un médico.

Pregunta N° 4

¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

De acuerdo a los datos obtenidos la mayoría de los funcionarios y trabajadores coinciden que el autor del trabajo de grado sugiera la implementación de un programa de actividades físicas con los objetivos de ayudar de alguna manera las enfermedades que se presentan producto del estrés laboral. En este programa se les debe hacer trabajar ejercicios de mantenimiento físico, ejercicios respiratorios y de flexibilidad y algunos otros funcionarios dedicarse a practicar deportes con una intensidad moderada.

CAPÍTULO VI

6. PROPUESTA ALTERNATIVA

6.1 TÍTULO

Programa de actividades físicas para mejorar el desempeño laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo

6.2 JUSTIFICACIÓN

En base a los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a los funcionarios y trabajadores del gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo, se ve necesario la implementación y el desarrollo de un programa de ejercicios que ayuden a los funcionarios y trabajadores del gobierno autónomo descentralizado del Cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo. La propuesta aquí diseñada es de importancia porque busca optimizar las condiciones de los trabajadores se desenvuelvan dentro de sus puestos y áreas de trabajo, con el fin de ofrecer un conjunto de procedimientos factibles, en los que especifiquen que ejercicios pueden ser idóneos para promover una buena salud laboral y el desempeño adecuado dentro de los estándares internacionales, a los que están ligados las organizaciones a nivel nacional, y todo esto con el fin de llegar a obtener un desarrollo complementario y cumplir con los objetivos preestablecidos.

El interés de la propuesta procede y se direcciona sobre el bienestar de los trabajadores como principal elemento de crecimiento empresarial y

las condiciones laborales a las que se ven expuestos, partiendo de esta condición se forma el concepto, en la que se menciona la coexistencia del colaborador con elementos desfavorables que menguan el rendimiento y promueven un retroceso institucional.

En las últimas estadísticas se puede identificar que estos problemas se ha direccionado al personal de oficina, por lo que se han generado factores externos e internos, que han llegado a producir disminución en el nivel de concentración y atención al cliente, los cuales son elementos de importancia y de interés no solo institucional sino público, debido a la dependencia que los usuarios han generado frente a los servicios que las organizaciones gubernamentales ofrecen, por tales razones se considera que el interés al promover la implementación de programas de salud ocupacional, como son los descansos activos promoverán en los trabajadores un desempeño adecuado pero principalmente una satisfacción laboral y disminuir la rotación y deserción laboral.

Se considera novedosa debido a la actualidad la institución no se ha formado y mucho menos implementado algún programa de salud ocupacional, que se relacione con la gimnasia laboral o que este dirigido a la prevención de enfermedades profesionales y que en consecuencia que trate los problemas de riesgos laborales, entonces se menciona que la propuesta busca alcanzar una adecuada calidad de vida laboral y física de los trabajadores, tanto en la empresa privada como pública, se han convertido en aquellos puntos cardinales que conforman los derechos laborales de los colaboradores en sus áreas de trabajo, también constituyéndose en las responsabilidades elementales, que intervienen en el manejo de los recursos humanos, por parte de las autoridades al mando del personal, así se puede decir que el manejo y tratado de los problemas en los puestos de trabajo, como nueva fuente de desempeño y

bienestar profesional, también puede ser parte de mecanismos modernos y aplicados diariamente en pro de alcanzar los objetivos institucionales.

En busca de obtener un impacto positivo y sus integrantes, como principal fin de la propuesta planteada, ya que si se logra de una manera total o parcial controlar los problemas que se pueden manifestar, como son los físicos y mentales, se alcanzaran las condiciones idóneas que promuevan un buen desempeño y formará un ambiente laboral considerado propicio dentro de la institución. Ya establecidas las premisas de la propuesta se añade de una forma directa al personal del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo, serán beneficiados de este programa y de manera indirecta todos los ciudadanos que se requieran de los servicios brindados por dicha organización, con todas estas actividades propuestas, se busca proyectar una idea clara, que dentro de la institución se maneja un estándar de calidad acorde a los requerimientos de los usuarios.

6.3 FUNDAMENTACIÓN

6.3.1 Actividades físicas

A fines del siglo del XX vivimos un gran cambio social respecto a la práctica deportiva en masa. En la actualidad, es habitual encontrar cualquier domingo a centenares de personas paseando, corriendo o entrenando por cualquier parte. El número de marchas populares aumenta cada día y algunas de ellas concentrasen millares de practicantes. El cambio producido es evidente.

Los cambios experimentales en las practicas físico deportivas reflejan un giro a nivel general, hacia la personalización y diversificación de los intereses en las actividades de tiempo libre y ocio que se viene produciendo en las sociedades más avanzadas desde hace, aproximadamente, tres décadas. A partir de los años ochenta, se ha

producido una eclosión de múltiples modalidades físicas deportivas y recreativas en distintos contextos, que se han generado, en muchos casos, al margen de la normativa y gestión del sistema deportivo moderno. (Granero, 2010, pág. 11)

La proliferación de actividades al aire libre, sin que exista preocupación con la competición, está unida a una preocupación creciente del hombre en encontrar sus orígenes, para dar sentido a su vida. En esa búsqueda, el sujeto siente la necesidad de una aproximación con la naturaleza. Estas cuestiones se reflejan en todas las áreas de la vida humana y el deporte no es excepción. Durante las tres últimas décadas, la naturaleza se ha comenzado a descubrir como un espacio deportivo.

La naturaleza esconde una inmensidad de forma de trabajo, para la utilización de espacios, el disfrute personal y colectivo, descubrimiento de nuevas tendencias, superación personal, etc. Es algo que siempre va estar ahí, pero que puede desaparecer si no aprendemos a interactuar, a respetar, a convivir y a experimentar con ella. Una de las fórmulas para disfrutar con la naturaleza es el desarrollo a través del movimiento, la indagación, la experimentación. Nosotros como educadoras, no podemos dejar la oportunidad de descubrir esta esencia mediante la actividad física y el deporte en el medio natural.

Se tiene que aportar una alternativa más para intentar frenar el sedentarismo de los funcionarios y trabajadores, que está peligrando la salud, de los infantes como de los adultos. Para ello, se tiene que presentar diferentes alternativas para poder contrarrestar estos “vacíos no saludables” y proporcionar una correcta vida saludable desde la niñez hasta la longevidad.

Las actividades en la naturaleza se han desarrollado y evolucionado de tal forma, que cada

vez hay más interés en practicar y experimentar este tipo de actividades para sus características propias de libertad, búsqueda de nuevas emociones, adrenalina, trabajo en equipo, etc. En la actualidad, hay un mayor interés por explorar, practicar e innovar nuevas tendencias en el medio natural que originan una inquietud que se debe satisfacer a través de medios de comunicación solo los deportes tradicionales y mayoritarios, ahora, prefieren ver programas más atractivos como pueden ser los de aventuras. (Parra, 2016, pág. 9)

Los espacios para la práctica de estas actividades han ido emergiendo muy rápidamente entre nosotros, y ya pueden ser protagonistas muy cerca de nosotros. Podemos encontrarnos espacios específicos de juego en los parques y jardines, cercanos a nuestros hogares, plazas, colegios, centros comerciales, polideportivos.

6.3.2 La naturaleza como un escenario deportivo sostenible

La naturaleza se viene transformando en parcela indispensable para la práctica física, deportiva, recreativa y de aventura, implicando la necesidad de una conservación ambiental para esas prácticas, así como un proceso educativo en el que se ejercita el conocimiento como instrumento de comprensión de las relaciones presentes en los contextos envueltos. El deporte va surgiendo como conexión frente a los desafíos puestos en la conciliación entre el desarrollo social, la organización de la ciudad y la protección de la naturaleza.

Las actividades físicas apuntan como la imagen de los practicantes de actividades en la naturaleza se aleja del aliado del ambiente natural, no comportándose de manera ecológicamente correcta. Ocurre lo contrario, cuando son tratados como “destruidores” de la naturaleza, o como simples aventureros uniéndose a las expediciones

deportivas, aplastando a las sutilezas ya los refinamientos ecológicos. (Granero, 2010, pág. 95)

El escenario de los nuevos deportes apunta a una variedad compleja de situaciones híbridas y muchas variaciones. Hay en ellos una preferencia por acciones manteniendo cierta independencia (aunque con la presencia grupal), con prácticas poco reguladas y experiencias.

6.3.3 Salud y estilo de vida en nuestros días

La preocupación actual por la salud, como algo más que la ausencia de enfermedad, se halla en estos momentos en el centro de los debates acerca de prevención en materia de salud pública. Los factores determinantes de la salud están relacionados con los estilos de vida, poseen múltiples dimensiones y están vinculados a varios problemas importantes de salud.

Los estilos de vida se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud pública actuales, especialmente en los países occidentales. Existen muchos problemas en la actualidad como los cambios socioeconómicos y culturales, los numerosos avances tecnológicos, han supuesto un nuevo estilo de vida en la población. En el sentido determinan que los avances tecnológicos si bien han contribuido a una mejora de los niveles de vida de los sujetos, por otra parte han supuesto una serie de riesgos para la salud, puesto que esta tecnología ha incorporado nuevos conceptos de confort y bienestar, modificando el estilo de vida de los individuos, y no necesariamente mejorando su calidad de vida a largo plazo. (Tuero, 2012, pág. 45)

Se aceptan como factores determinantes de la salud la alimentación, la actividad física y los hábitos nocivos como el tabaco y el alcohol. Los problemas de salud vinculados al, estilo de vida pueden ser específicos

de una etapa concreta, aunque también pueden estar ligados a múltiples aspectos culturales y sociales. Es por ello que se considera necesario que las acciones de promoción de la salud vayan encaminadas al conjunto de factores determinantes de está ligados al estilo de vida.

Igualmente, es importante mantener una alimentación saludable, realizar actividad adecuada al sujeto, tener un trabajo satisfactorio, moverse en un ambiente saludable. La práctica de la actividad física constituye uno de los principales triunfos de un estilo de vida saludable y una verdadera protección y promoción de la salud. Los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para la salud física, social y mental, así como para su bienestar general. A partir de los estudios realizados con la población en general, la actividad física ha sido vinculada de manera reiterativa y justificada a los hábitos saludables del individuo, es decir, que la práctica de una actividad física como psicológica, incrementando la calidad de vida.

6.3.4 Actividad física y calidad de vida en adultos mayores

La actividad física de los adultos mayores como una forma de vida saludable tiene gran transcendencia en la sociedad, pues la práctica del ejercicio y el deporte promueven la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda una mejor nivel de salud. “La mayoría de las personas tienen alguna idea de los beneficios que ofrece la práctica de la actividad física, sin embargo, se desconoce en qué forma puede relacionarse con la funcionalidad física y social, la vitalidad para llevar a cabo las tareas diarias y su relación con la alimentación”. (Turo, 2012, pág. 45)

Por lo anterior, se hace el análisis de la situación actual de la actividad física en los funcionarios y trabajadores de esta importantes institución del cantón Pedro Moncayo y ya se tiene resultados de la encuesta y se evidencia en que cantidad realizan o practican actividades físicas y esta práctica como incide en el rendimiento laboral, también se detectó en los funcionarios algunas enfermedades de tipo físico y psicológico que han afectado a la salud de los entes motivo de la investigación.

6.3.5 Rendimiento laboral causas psicológicas

Estudios recientes han demostrados que si bien se han logrado importantes reducciones del absentismo laboral por causa de enfermedad y accidente laboral, sin duda gracias a la mejora de los sistemas de salud y a la implantación de procedimientos de prevención de riesgos en las empresas, no ha sucedido lo mismo con el absentismo derivado de los factores mentales y físicos, que ha seguido aumentando.

Más del sesenta por ciento de los enfermos visto por el médico sufren primariamente de trastornos emocionales. Esta situación es de vida al ritmo de vida, a todo un conjunto de sobrecargas físicas, mentales, sociales y también a la naturaleza del trabajo que se realiza, con un alto nivel de exigencia y con unas expectativas individuales, que en muchos casos no se llegan a alcanzar, o al menos, en el tiempo prevista, pues el tipo de sociedad actual conduce a la necesidad de alcanzar en el acto lo que uno siente en potencia.

La frustración de las necesidades humanas, tanto biológicas como sociales, la imposibilidad de satisfacerles, originan problemas psicológicas como el estrés o la baja motivación.

6.3.6 Estrés

Todavía no es generalizada en nuestro país la conciencia de la importancia del estrés como causa del absentismo laboral. Sin embargo, desde comienzos de la década de 1980 existen estudios sobre el papel del estrés en la reducción del rendimiento laboral, bien sea por aumento de las bajas por enfermedad, por una menor productividad, el incremento de los accidentes, o por los conflictos asociados a aquel.

El estrés laboral ha sido objeto de estudio por parte de la Unión Europea ha adoptado una Directiva marco sobre el establecimiento de medidas para la mejora de la salud y seguridad en el trabajo, en la que se reconocía la necesidad de reconfigurar el entorno laboral para reducir el estrés. En una reciente encuesta realizada en el ámbito de la Comunidad Económica Europea, el 48% de los empleados consideró que el estrés afectaba a su salud. (Molinera, 2006, pág. 68)

El estrés esta en relación directa con la personalidad de quien lo sufre, de tal modo que junto con los factores exógenos, se puede afirmar que algunas personas tienen predisposición a padecerlo. Toda persona está sometida a factores estresantes, pero si el estrés es excesivo en magnitud o en duración, ningún individuo podrá soportarlo sin alterar su conducta.

Durante algún tiempo se mantuvo la creencia de que el estrés laboral afectaba prioritariamente a los directivos y los profesionales con altas dosis de responsabilidad. Sin embargo, auditorias de estrés realizadas en algunas empresas del Reino Unido y de Estados Unidos han demostrado que la incidencia del estrés es similar en todos los niveles jerárquicos de la organización.

Hay una serie de factores personales y situacionales que pueden modular el proceso de estrés, incrementando o reduciendo un impacto sobre el bienestar personal al influir sobre las estrategias utilizadas para combatirlo. Con relación a los factores relacionados con las características propias del individuo, destacamos como más importante los siguientes.

La competencia personal percibida, que se define como la creencia individual y generalizada de que uno mismo es capaz de salir airoso de las situaciones estresantes a las que se sometido, o el grado en que uno mismo es capaz de conseguir aquellas metas u objetivos deseados. Las personas con alta competencia personal percibida tienen un locus de control interno, y creen que lo que les sucede en la vida depende de las acciones de cada uno y no de los factores externos.

En este sentido, la competencia percibida tiene mucho que ver con una buena adaptación a las situaciones de estrés pero no la asegura. La competencia percibida es solamente una creencia general que no produce directamente la adaptación psicosocial; posiblemente, lo que pasa es que las personas con la competencia percibida alta tienden a evaluar las situaciones adversas como retos y afrontar el estrés de manera activa y por lo tanto, a adaptarse mejor. (González M. , 2008, pág. 24)

En este sentido ponen de manifiesto que la competencia percibida podría jugar un papel mediador entre los antecedentes y la adaptación psicosocial a las situaciones de ansiedad y estrés, tal y como se ha puesto de manifiesto. Las enfermedades que aparecen en la empresa tiene que ser corregidas o solucionadas por las Autoridades, es decir tienen que ser implementadas como un programa de actividades físicas, que ayuden a contrarrestar la salud física y mental de los funcionarios y trabajadores de esta importante institución.

6.4 OBJETIVOS

6.4.1 Objetivo General

- Elaborar un programa de actividades físicas para mejorar el desempeño laboral de los funcionarios y trabajadores de Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Promover en los funcionarios y trabajadores la práctica de la actividad física con ejercicios de relajación y estiramiento para mejorar el desempeño laboral.
- Seleccionar actividades y ejercicios para el mantenimiento físico de los funcionarios y trabajadores de Gobierno Autónomo descentralizado del Cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo.
- Socializar a las autoridades, funcionarios y trabajadores el programa de actividades físicas para mejorar el desempeño laboral y la salud física y mental.

6.5 UBICACIÓN SECTORIAL Y FÍSICA

País: Ecuador

Provincia: Pichincha

Cantón: Pedro Moncayo



Beneficiarios: Funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo

6.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

La actividad física disminuye el peligro de muchas molestias crónicas y la mortalidad por el conjunto de todas las causas. Este efecto favorable se produce incluso en los ancianos que realizan una actividad física moderada para mantener un estado de equilibrado. También en las personas que tienen alguna enfermedad, la actividad física aumenta la habilidad para realizar actividades de la vida diaria y de esta manera mejorar su estado de ánimo.

Así mismo, parece que la actividad física en las personas que la practican regula y ayuda en la prevención de las diversas enfermedades cardiovasculares, del sobrepeso y obesidad y de la diabetes, mejora la salud musculo esquelético reduce el riesgo al desarrollar el cáncer, y además puede tener un efecto terapéutico sobre muchas de estas condiciones apoyando a mantener un estado físico saludable. Estudios epidemiológicos comparado personas físicamente activas con aquellas sedentarias han observados un aumento en el riesgo de mortalidad.



En conclusión los efectos que produce la actividad física en las personas que la practican es reducir la ansiedad, el estado de estrés y calidad de vida y mejora el sueño, de igual forma ayuda en diversos aspectos de funciones mentales tales como la capacidad de tomar decisiones, la planificación y la memoria a corto plazo. La actividad física parece ser particularmente beneficiosa también para las personas mayores, ya que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedad. Tener un estilo de vida activo es un hábito por un conjunto completo de variables sociales e individuales y algunos subgrupos de población como las mujeres o las personas con estatus socioeconómico bajo, un estilo de vida activo es determinado por un conjunto complejo de variables sociales e individuales.




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 1			
Tema: Caminar			
Objetivo: Coordinar los movimientos de piernas brazos, al momento de caminar y aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza Movimientos circulares de tronco Movimientos circulares de rodillas Trote suave Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Caminar en diferentes direcciones, hacia adelante, hacia atrás, de lado. Caminar en distintas trayectorias, en línea recta, trazando curvas, en círculo, Caminar a distintas velocidades, de modo individual, por parejas, en grupos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variantes: Caminar de manera coordinada			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 2			
Tema: Caminar			
Objetivo: Coordinar los movimientos de piernas brazos, al momento de caminar y aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Caminar normal (apoyando primero el talón.			
Andar elásticamente			
Caminar con elevación de rodillas			
Caminar a zancadas			
Pasos hacia adelante, atrás, de lado			
Pasos de marcha			
Pasos rítmicos (corto, corto, largo)			
Andar elásticamente			
Caminar a diferentes ritmos			
Pedaleo en el suelo			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Variante:			
Caminar de forma coordinada			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 3			
Tema: Trotar			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave Correr diferentes ritmos Trote con cambios de ritmo Trote con circunducciones Trote lateral Trote de espalda y luego de frente Skipping y taloneo			
Parte Principal 30 minutos			
Avanzar hacia adelante con pasos largos. En círculos o en línea recta Con balanceo de brazos en sentido contrario al de la pierna Trotar siguiendo el ritmo de la música Correr desordenadamente sin chocar Correr en parejas, sin soltarse de las manos			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Trotar de forma coordinada			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 4			
Tema: Caminar en líneas sinuosas			
Objetivo: Coordinar los movimientos de piernas brazos, al momento de caminar y aplicar en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida Skipping rápido Taloneo rápido Desplazamientos laterales Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Se colocan sillas y se camina alrededor de ellas. Las sillas pueden colocarse en círculo o desordenadas Las sillas están colocadas en circulo Cada participante camina haciendo un circulo alrededor de la silla Caminar realizando zigzag Los participantes caminan de frente agarrados por la mano cercano Caminar hacia atrás Caminar lateralmente			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar de forma coordinada			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 5			
Tema: Ejercicios de silla			
Objetivo: Realizar ejercicios de mantenimiento físico con el propósito de mejorar la fuerza de los diferentes segmentos corporales			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, sillas			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza Movimientos circulares de tronco Movimientos circulares de rodillas Trote suave Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Siéntese derecho en el borde de una silla de respaldo recto robusto manteniendo los pies planos sobre el suelo. No se incline hacia atrás para apoyar su cuerpo. Ahora, mantenga los talones firmemente basados en el piso y doblar los dedos de ambos pies hacia abajo. Luego, gradualmente, mover los dedos de los pies en dirección hacia arriba, hacia el techo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Sentarse de una manera adecuada			

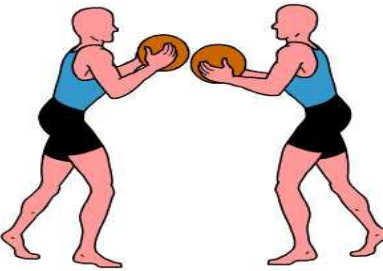

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 6			
Tema: Ejercicios para fortalecer las piernas, sentado en la silla			
Objetivo: Desarrollar ejercicios de acondicionamiento con sillas mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la fuerza en las piernas			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, sillas			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave Correr diferentes ritmos Trote con cambios de ritmo Trote con circunducciones Trote latera			
Parte Principal 30 minutos		 	
Ahora bien, ¿algunos ejercicios de piernas suaves sentado en una silla. Siéntese cómodamente en una silla sin inclinarse hacia atrás. Trate de levantar ambas piernas juntas del suelo tanto como sea posible. Detenga en el momento en que usted siente una sensación de bloqueo en las rodillas. Luego bajar las piernas lentamente hacia el suelo. Se debe repetir 6 a 8 veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Sentarse de una manera adecuada en diferentes posiciones			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 7			
Tema: Ejercicios para fortalecer los brazos ,sentado en la silla			
Objetivo: Fortalecer la fuerza de brazos mediante ejercicios con pelota, para aplicar la fuerza en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, pelota			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
<p>Para los ejercicios de brazos, se necesita una pelota. Siéntese en una silla sosteniendo la pelota en frente de usted. Luego, trate de apretar la pelota con las dos manos. Mientras hace esto, extiende tus manos en la frente y luego tire de él hacia el pecho. Este movimiento de ida y vuelta de los brazos debe hacerse de una manera lenta y controlada. Se debe tener 10 a 12 repeticiones.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Sentado en una silla realizar movimiento de brazos con pelota			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 8			
Tema: Ejercicios para fortalecer los hombros, sentado en silla			
Objetivo: Fortalecer la fuerza de hombros mediante ejercicios con pelota, para aplicar la fuerza en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Una silla, espacio físico			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Parte Principal 30 minutos			
Rodando el hombro es un excelente ejercicio para fortalecer los músculos del hombro. Siéntese derecho en la silla y levante ambos hombros a la altura de las orejas. Luego, sosteniendo la posición elevada moverse lentamente hacia la parte posterior. A continuación, lleve los hombros hacia delante y luego hacia arriba. Repita este hombro ejercicios 10 veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Fortalecer los músculos del hombro utilizando un implemento			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 9			
Tema: Ejercicios para fortalecer la parte inferior del cuerpo, sentado en silla			
Objetivo: Fortalecer la fuerza del tren inferior mediante ejercicios con pelota, para aplicar la fuerza en la vida cotidiana			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, una silla			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
El estiramiento de la parte inferior del cuerpo es también necesaria. Para este ejercicio, sentarse derecho en una silla con ambos pies apoyados en el suelo. Coloque las manos sobre los muslos. Ahora, inclínese hacia adelante lentamente manteniendo la espalda recta y luego retroceder. Repita este movimiento 5 veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Mantenga esta posición y cuente hasta 5. Luego, lentamente volver a la posición original.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 11			
Tema: Estiramiento de los aductores de cadera			
Objetivo: Mejorar la elasticidad de los músculos aductores mediante la utilización de ejercicios previamente establecidos para mejorar los extensores de la columna dorsal			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 30 minutos			
Comience sentado con la espalda recta apoyada contra una pared. Las rodillas deben estar flexionadas confortablemente con las plantas de los pies juntas. Apoye las manos sobre las rodillas. Expire y presione las rodillas en dirección del suelo manteniendo la espalda recta apoyada contra la pared.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Expire y presione las rodillas en dirección del suelo manteniendo la espalda			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 12			
Tema: Estiramiento de los músculos isquiáticos y glúteos.			
Objetivo: Mejorar el estiramiento de los músculos isquiáticos y glúteos mediante ejercicios para mejorar la flexibilidad de los músculos.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Comience con los pies separados a una distancia como la existente entre los hombros. Adelante la pierna derecha, manteniendo el pie anterior apoyada en el suelo y la rodilla y el pie en la misma línea. Apoye el peso del cuerpo sobre las manos en el suelo. Coloque ambos brazos debajo de las rodillas derecha y gire la pierna derecha hacia afuera para conseguir una mayor amplitud de movimiento.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Presione la pelvis en dirección al suelo para aumentar la flexión de la cadera derecha.			

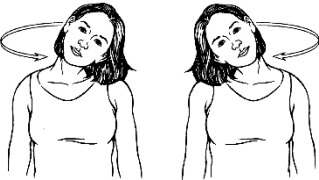

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 13			
Tema: Pasos aeróbic básicos			
Objetivo: Desarrollar los pasos aeróbic básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, step			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Las clases de aeróbic se basan en una coreografía que se va aprendiendo progresivamente. El instructor va enseñando pasos o ejercicios rápidos que, al son de la música de aeróbic, resultan muy entretenidos. Pero hay una serie de pasos básicos de aeróbic que no suelen faltar en ninguna clase.			
Marcha			
Paso de lado a lado			
Cruzar las piernas			
Saltos sobre el sitio			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbic			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 14			
Tema: Pasos aeróbic básicos			
Objetivo: Desarrollar los pasos aeróbic básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, step			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 30 minutos			
Los movimientos de brazos que puedes incluir son todos los que te permita tu imaginación.			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Levantarlos o bajarlos. ✓ Llevarlos al frente o en cruz. ✓ Cruzarlos al pecho. ✓ Abrirlos lateralmente a la altura de la cadera. 			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbic			


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 15			
Tema: Pasos aeróbic básicos			
Objetivo: Desarrollar los pasos aeróbic básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, postes con arcos con balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
La sesión de aeróbic se divide en 5 partes claramente diferenciadas, abiertas y flexibles, que son: el Calentamiento (La duración oscila entre los 5 y 10 minutos dependiendo de la edad, forma física, nivel del entrenamiento...), la Fase Aeróbica (la intensidad del ejercicio va aumentando progresivamente y tiene una duración variable entre 25 y 35 minutos), la Vuelta a la Calma (tiene una duración proporcional a la de la fase aeróbica , no inferior a 5'),			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbic			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 16			
Tema: Pasos a seguir en las coreografías:			
Objetivo: Mejorar los pasos aeróbic básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 30 minutos			
Elegir la música: como hemos dicho antes, debe ser movida, dentro de los géneros de pop, disco, marcha, salsa, etc., cuanto más marcadas estén las pulsaciones y más rápida sea, más exigencia tendrá la coreografía. Analizar la música: hay que escucharla varias veces, para distinguir los cambios de ritmo, Incluir desplazamientos, para que no sea monótona, debemos incluir figuras espaciales y cambios de pasos.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbic			

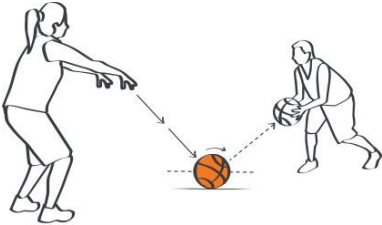

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 17			
Tema: Coreografía de aeróbicos			
Objetivo: Mejorar los pasos aeróbicos básicos mediante ejercicios previamente establecidos para mejorar la salud física y mental.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Paso 1 (4 tiempos): 3 marchas delante, y elevo rodilla izquierda			
Paso 2 (4 tiempos): Doble Lunge izquierdo y con el segundo me quedo de espaldas.			
Paso 3 (4 tiempos): Viña derecha en diagonal hacia la derecha			
Paso 4 (4 tiempos): viña izquierda en diagonal hacia la izquierda.			
Paso 5 (4 tiempos): Femoral izquierdo y femoral derecho con los que vuelvo al frente.			
Paso 6 (4 tiempos): Con una tijera cambio el pie y un mambo izquierdo girado entero.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbicos			


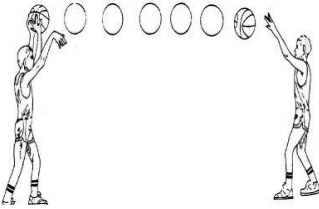
ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 18			
Tema: Estilos de aeróbic			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante la selección adecuada de ejercicios para aplicar en la ejecución de movimientos			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, step			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Con el paso del tiempo, los practicantes de aeróbic han ido exigiendo la inclusión de elementos más motivantes a la hora de desarrollar las clases. De ahí que se han ido introduciendo estilos sacados de culturas musicales y sociales distintas, adaptándolos a los principios básicos del Aerobic, aportando gran variedad de ritmos y estilos expresivos que nos aportan un sinnúmero de posibilidades			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Elaborar pasos básicos de aeróbic			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 19			
Tema: Manejo y agarre del balón en baloncesto			
Objetivo: Orientar a los funcionarios a un buen manejo del balón, haciendo uso de técnica de agarre para mejor movilidad del balón.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Terreno de juego, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 30 minutos			
Se forman equipos de trabajo. Los equipos se colocan en fila lateralmente con cada uno de los balones.			
Se solicita a los niños que pongan las manos en forma de garra y simulen un gruñido (como si fueran pequeños leones).			
Se deberá observar que al momento del gruñido los dedos se separaran de forma natural.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen agarre			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 20			
Tema: Boteo fijo (baloncesto)			
Objetivo: • Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de básquet balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
Los niños/as se deberán colocarse con las rodillas semiflexionadas, el tronco posición recta y la vista hacia adelante (cabeza levantada).			
Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha, siempre tratando que el balón llegue solo hasta la altura de la cintura.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen boteo.			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 21			
Tema: Boteo con movimiento (baloncesto)			
Objetivo: • Desarrollar acciones tácticas colectivas sistematizadas y enlazarlas con otras acciones dentro del sistema de juego			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de básquet, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 30 minutos			
Utiliza la técnica del agarre, bota el balón al suelo y al regresar a la mano deberá nuevamente emplea la técnica anteriormente dicha.			
Realiza el ejercicio utilizando tanto la mano derecha como la izquierda al mismo tiempo que avanza de diferentes manera (zig-zag, lateral, ondulado, hacia atrás, entre otras), repetidas veces.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen boteo con movimiento.			


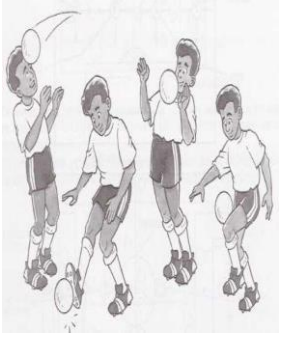
ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 22			
Tema: Pases (baloncesto)			
Objetivo: • Coordinar de manera efectiva los movimientos del pase mediante la aplicación de diversas técnicas para mejorar la práctica del básquet.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de baloncesto			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skiping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Se forma equipos de trabajo de 2 jugadores ubicados en fila y con separación de 1,2 mts.			
Se sacudirá las muñecas hacia atrás y se dejara volver de forma natural, así mientras el entrenador da algunas sugerencias.			
Mover los brazos lentamente hacia el lado derecho con los codos retos.			
•Mientras mueve los brazos seguir sacudiendo las muñecas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen pase.			

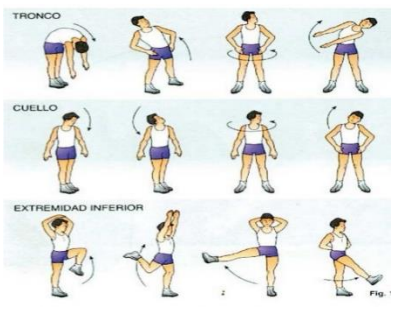

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 23			
Tema: Tiro libre en baloncesto			
Objetivo: • Conocer paso a paso los movimientos para ejecutar un buen tiro libre mediante la práctica sistémica para mejora la calidad de juego.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de basquetbol, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Se debe colocar los pies del forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio.			
Las piernas flexionadas no en su totalidad para extenderlas en su totalidad al momento del lanzamiento.			
El tronco debe estar ligeramente inclinado en el momento de partida del tiro.			
El balón debe colocarse un poco más alto que la cien.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Repetir el ejercicio las veces que sean necesarias hasta lograr un buen tiro a la canasta			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 24			
Tema: Dibling en baloncesto			
Objetivo: • Ejecutar el drible mediante una acción determinada para tener el control total del balón.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de basquetbol, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 30 minutos			
El jugador deberá mantener el cuerpo cómodamente semiflexionado e inclinado con un perfecto equilibrio. Separar los pies a la anchura de los hombros y mantener un pie delante del otro.			
Mantener la cabeza levantada sin mirar un punto fijo.			
Repartir el peso sobre las puntas de los pies.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Triunfa el club que finalice antes los ciclos previstos.			

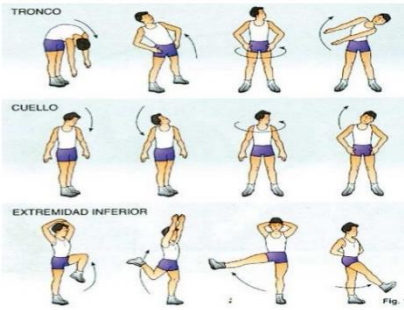

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 25			
Tema: La conducción en el fútbol			
Objetivo: Mejorar la técnica de la conducción mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, balones, conos			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
<p>Cuando hablamos de conducción nos referimos a todas aquellas acciones en las que el balón va rodando por el terreno de juego. En nuestro caso de aplicación con los niños los vincularemos mucho a trabajo de coordinación dinámica segmentaria, ya que trabajaremos todas las superficies de contacto del pie (“como ya sabemos son empeine, empeine interior y exterior, interior y exterior del pie, planta, puntera”) a través de diferentes situaciones.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Conducción con trayectoria rectilínea el niño estará en la condición de conducir el balón a diferentes ritmos.			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 26			
Tema: El pase en el fútbol			
Objetivo: Mejorar la técnica del pase mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Parte Principal 30 minutos			
Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Colocamos a los jugadores por parejas con un balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la técnica del pase a diferentes distancias			

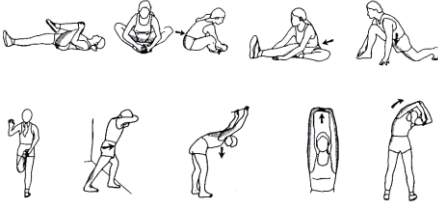

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 27			
Tema: Recepción			
Objetivo: Mejorar la técnica de la recepción mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skiping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
<p>Rondo (El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambian su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero).</p> <p>Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la técnica de la recepción a diferentes distancias.			

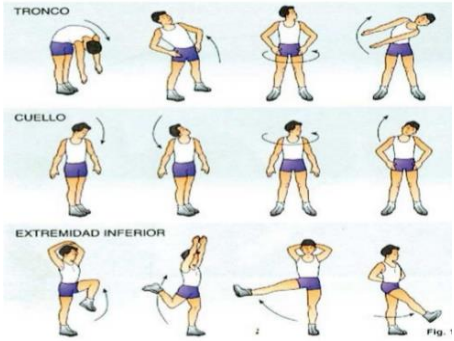
ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 28			
Tema: Golpeo con el pie			
Objetivo: Mejorar la técnica de la golpeo con el pie mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar la técnica del golpeo con pie			

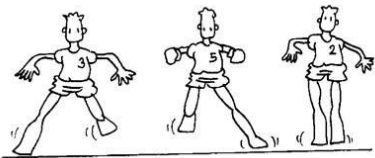


ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 29			
Tema: El regate			
Objetivo: Mejorar la técnica del regate mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro de fútbol			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, Un balón por pareja			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skipping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
Los jugadores se colocan en grupos de tres uno en cada cono, exceptuando el cono central. Con el inicio del ejercicio cada jugador con su balón, encara el cono central realiza el regate al llegar a él y se dirige al cono de su derecha, al llegar allí vuelva a realizar el ejercicio y así sucesivamente.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Al finalizar esta etapa de aprendizaje del regate el estudiante estará en la capacidad de realizar regates frente a oponentes en un partido de futbol.			




ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 30			
Tema: Caminar 30 minutos al día			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, mediante caminatas de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del corazón.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico		 <p>El diagrama muestra tres filas de ejercicios de calentamiento. La primera fila, etiquetada 'TRONCO', muestra cuatro posturas de estiramiento de la espalda y el cuello. La segunda fila, etiquetada 'CUELLO', muestra cuatro posturas de estiramiento del cuello. La tercera fila, etiquetada 'EXTREMIDAD INFERIOR', muestra cuatro posturas de estiramiento de las piernas y los tobillos. Cada postura incluye una flecha que indica la dirección del movimiento.</p>	
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos		 <p>Una fotografía que muestra a una persona corriendo en un sendero pavimentado. La imagen está tomada desde una perspectiva baja, enfocándose en las piernas y los pies de la persona que corre, con un segundo corredor visible en el fondo. El entorno es un área verde con árboles y un cielo azul claro.</p>	
Andar 30 minutos al día es la mejor opción, una terapia que no es sólo buena para el corazón. Lo es también para los hipertensos y diabéticos y para todas aquellas personas que quieran mantener su peso y cuidar su flexibilidad y agilidad. El caminar es una puesta a punto para nuestra estructura ósea, al favorecer el movimiento de las articulaciones.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Caminar durante 30 minutos ininterrumpidamente			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 31			
Tema: Natación			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de natación de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del cardiorespiratorio			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Piscina			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 30 minutos	 		
La natación es considerada uno de los deportes más completos y no es por casualidad. El que se movilizan la mayor parte de los músculos del cuerpo requiere un buen trabajo cardiovascular y eso aporta muchos beneficios			
Esta actividad física es aeróbica y la practican todas las edades.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Nadar durante 30 minutos ininterrumpidamente			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 32			
Tema: Baile			
Objetivo: Mejorar la salud física, mediante ejercicios de baile de por lo menos 45 minutos para optimizar el funcionamiento del cuerpo.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico	<p style="text-align: center;">ESTIRAMIENTOS</p> 		
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
Bailar pone en actividad varios grupos musculares a la vez, que se tornan, con la constancia, cada vez más ágiles y flexibles, estimula la circulación sanguínea, mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la capacidad pulmonar, regular la tensión arterial y favorecer el equilibrio. Al quemar calorías, contribuye a la pérdida de peso.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Bailar durante 30 minutos ininterrumpidamente			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 33			
Tema: Fútbol			
Objetivo: Mejorar la salud física, mediante ejercicios y encuentros de fútbol para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha fútbol, balones	 <p>TRONCO</p> <p>CUELLO</p> <p>EXTREMIDAD INFERIOR</p> <p>Fig. 1</p>		
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skipping			
Desplazamiento varias direcciones			
Realizar carreras con progresiones			
Parte Principal 30 minutos			
El fútbol incluye una actividad física muy importante para la salud a todo nivel. Durante un partido de fútbol profesional de 90 minutos, un jugador, dependiendo de su posición y de las dimensiones del campo, recorre entre 6 y 11 kilómetros. También durante un partido de similares características			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Jugar fútbol durante 30 minutos ininterrumpidamente			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 34			
Tema: El baloncesto			
Objetivo: Incrementar la actividad física, mediante ejercicios y encuentros de baloncesto recreacional para optimizar el funcionamiento del corazón y pulmones.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Cancha de baloncesto, balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skiping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos		 	
El baloncesto es ejercicio muy completo que desarrolla habilidades como equilibrio, concentración, autocontrol, personalidad, confianza y rapidez de ejecución, agilidad muscular y reflejos precisos que benefician la salud. Aumento de la vitalidad y mejora la resistencia a la fatiga, por lo que proporciona más energía y capacidad en trabajo y estudio			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Jugar baloncesto durante 30 minutos ininterrumpidamente			



ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 35			
Tema: Aeróbicos			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica, mediante ejercicios de aeróbicos para optimizar el funcionamiento del cardiorrespiratorio y aliviar el estrés.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Deportivamente, hace referencia a todo ejercicio que se realiza durante un tiempo relativamente largo y con una intensidad moderada, lo cual hace que se necesite una cantidad considerable de oxígeno para ser realizados.			
Esta actividad física es aeróbica, y lo practican todas las edades.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar actividades aeróbicas durante 30 minutos ininterrumpidamente			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 36			
Tema: Bailo terapia			
Objetivo: Mejorar la coordinación dinámica general mediante actividades de baile sea tradicional y contemporánea			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Lunes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico.			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Trote suave			
Correr diferentes ritmos			
Trote con cambios de ritmo			
Trote con circunducciones			
Trote lateral			
Parte Principal 30 minutos			
<p>La primera vez enfócate simplemente en disfrutar del baile. Luego enfócate en aprender de los bailarines que aparecen en el video o película. Observa cómo mantienen su postura y su balance. Fíjate cómo hacen transiciones entre diferentes movimientos, ritmos, estados y energías. Si descubres algo específico acerca de su técnica, pruébalo la próxima vez que estés practicando o estés en una clase.</p>			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Bailar distintos ritmos de música.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 37			
Tema: Salto de la cuerda una técnica para mejorar su condición física			
Objetivo: Mejorar su resistencia cardiovascular mediante la realización de saltos en forma individual o parejas			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Martes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, balones, cuerda			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Correr en pequeños grupos			
Carrera en parejas			
Carrera en pequeños círculos			
Trote suave diferentes ritmos			
Parte Principal 30 minutos			
Los saltos de pierna alternados son más complicados. Básicamente, lo que quieres es pararte y saltar con una sola pierna el primer salto y para el segundo salto cambiar de pierna. Te mantendrás cambiando de piernas de izquierda a derecha en cada salto, siempre parándote en un sólo pie. Este ejercicio obviamente requiere de mucho equilibrio y es muy bueno para trabajar los músculos de las piernas.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar saltos con la cuerdas			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 38			
Tema: Aeróbic			
Objetivo: Mejorar su capacidad de resistencia aeróbica			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Miércoles
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Realizar carreras con pasos cruzados			
Taloneo			
Skiping			
Parte Principal 30 minutos			
Marcha			
<p>Este paso está presente durante casi toda la clase. Se trata de caminar en el sitio sin avanzar. Se puede hacer tanto de bajo impacto (movimiento lento) como de alto impacto (movimiento rápido). Se utiliza para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hacer una pausa entre un movimiento y otro. • Aprovechar y explicar la coreografía sin parar el ritmo de la clase. 			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar aeróbicos con intensidad moderada			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 39			
Tema: Ciclismo			
Objetivo: Mejorar la resistencia aeróbica mediante una ruta continúa para mejorar el sistema cardiorrespiratorio.			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Jueves
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio amplio, balones			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Sentado bicicleta invertida			
Skiping rápido			
Taloneo rápido			
Desplazamientos laterales			
Carrera realizando circunducciones			
Parte Principal 30 minutos			
El ciclismo es de forma inherente una actividad altamente repetitiva. Consideremos a un ciclista que sale para entrenar durante dos horas. Con una cadencia de 94 revoluciones por minuto (rpm), él o ella realizará 11.280 repeticiones! Si el sistema músculo-esquelético no está preparado para manejar esta cantidad de repeticiones, se pueden producir fácilmente lesiones por uso excesivo.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar ciclismo ininterrumpido durante 45 minutos ruta, resistencia eróbica.			

ACTIVIDAD DIDÁCTICA N° 40			
Tema: Ecuavoley			
Objetivo: Mejorar las técnicas de ecuavoley mediante actividades predeportivas con el objetivo de divertirse			
Participantes		Tiempo	Día
130 funcionarios		45 min	Viernes
Materiales		Gobierno Autónomo del Cantón Pedro Moncayo	
Espacio físico, balón			
Calentamiento Previo: 10 minutos			
Movimientos circulares de cabeza			
Movimientos circulares de tronco			
Movimientos circulares de rodillas			
Trote suave			
Trote cruzando piernas			
Parte Principal 30 minutos			
Se juegan los partidos a dos sets de 15 puntos o también puede ser de 12 puntos y con opción de un tercero de desempate.			
Cualquiera de los tres jugadores de uno de los equipos, puede iniciar el juego con una "batida", es decir, tomar el balón con una sola mano, lanzarlo ligeramente hacia arriba y luego golpearlo (con la misma mano que se elevó inicialmente) desde abajo hacia arriba con el brazo o mano. A diferencia del Voleibol que se efectúa desde atrás hacia adelante.			
Parte Final o Vuelta a la calma 5 m.			
Realizar un encuentro de ecuavoley y que gane el equipo que menos equivocaciones tiene.			

6.7 IMPACTO

6.7.1 Impacto Social

Con este programa de ejercicios, se pretenden socializar los diversos factores y temas que están estrechamente relacionados con el mejoramiento del desempeño laboral y estado físico y mental de los funcionarios y trabajadores del GADT, con el fin de generar un aporte teórico-práctico para que los trabajadores tengan la oportunidad de conocer sobre los beneficios que la práctica de actividad física en conjunto con la relajación y estiramiento y su influencia en su desarrollo integral, ya que son parte fundamental del desempeño laboral del funcionario durante su jornada laboral.

6.7.2 Impacto laboral

El presente programa por considerarse un documento práctico tiene como fin optimizar el rendimiento laboral y la productividad de los empleados y trabajadores del GADT mediante la actividad física y toda la temática relacionada que es de vital importancia para este grupo de personas ya que incide directamente en su desarrollo y su vida a futuro, la cual servirá de apoyo para los mismos, ya que en sus labores diarias deben integrar la actividad física, como el principal factor que les permitirá tener un desarrollo integral en todos los aspectos que este enmarca.

6.8 DIFUSIÓN

Este programa de ejercicios será difundido a todos los empleados y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo a través de la entrega de la documentación pertinente, para que lo tomen como sustento y lo apliquen en sus vidas y jornadas laborales.

6.9 BIBLIOGRAFÍA

Cardinalli Daniel (2000) Introducción a la cronobiología Canabría servicio de Publicaciones Universidad de Canabría

Cevallos Oswaldo (2012) Actividad física en el adulto mayor México Manual Moderno S.A

Faucher David (2002) Enseñar baloncesto a jóvenes Barcelona España Paidotribo

Fernández Ricardo (2010) Productividad y el riesgo psicosocial de la organización de trabajo Alicante España Club Universitario

Garces Enrique (2012) Diseños y programas de actividad física y deporte Madrid España Diaz de Santos

Granero Antonio (2010) Actividades físicas en el medio natural Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

González Jose (2016) Actividad física deporte y vida España GRAFO S.A

Conzález Manuel (2006) Habilidades Directivas Malaga España Innovación y Cualificación S.A

Conzález Manuel (2008) El síndrome de agotamiento profesional Madrid España Médico Panamericana S.A

Jiménez Patricio (2007) Manual de recursos humanos Madrid España Esic Editorial

Marchant Loreto (2006) Actualizaciones para management y el desarrollo organizacional Viña del Mar Chile El mercurio de Valparaiso

Marquez Sara (2012) Actividad y bienestar subjetivo Madrid España Diaz de Santos S.A

Meakin Janine (2009) Andar para estar en forma Barcelona España Hispanoeuropea

Molinera Jesús (2006) Absentido laboral Madrid España FC Editorial

Moral José (2014) Motivación para la practica de la actividad física Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

Otero José (2015) Estrés laboral y burnout España Diaz Santos. com

Parra Carlos (2016) Espacio para la enseñanza de actividades físicas en el medio natural Sevilla España Waneceulen Editorial Deportiva

Plan Nacional del Buen Vivir 2013 . 2017

Perea Rogelio (2004) Educación para la Salud Madrid España Diaz de Santos S.A

Peiro José (2010) El estrés laboral y los riesgos psicosociales Valencia España Publicaciones de la Universidad de Valencia

Pont Pilar (2003) Tercera Edad Actividad física y salud Barcelona España Paidotribo

Rippe James (2008) Su Plan para una vida equilibrada Estados Unidos de América Grupo Nelsón. Inde

Seijas Amparao (2004) Evaluación de la eficiencia España Netbiblio

Tamarri Stefano (2003) Neurociencias y deporte Barcelona España Paidotribo

Tuero Concepción (2012) Estilos de vida y actividad física Madrid España Ediciones Diaz Santos

Williams Melvin (2002) Nutrición para la salud, la condición física y el deporte Barcelona España Paidotribo

ANEXOS

ANEXO Nº 1 ÁRBOL DE PROBLEMAS



ANEXO Nº 2

Matriz de coherencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015?	Determinar cómo influye la actividad física en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cuál es el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015?	Diagnosticar el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo
¿Con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?	Analizar con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.
¿Qué enfermedades más comunes afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado	Investigar que enfermedades más comunes afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del Gobierno

del cantón Pedro Moncayo? ¿Cómo elaborar una propuesta alternativa para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.	Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo. Elaborar una propuesta alternativa para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo.
--	---

ANEXO Nº 3 Matriz categorial

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
Es muy amplio, puesto que engloba a la Educación Física, el deporte, los juegos y otras prácticas físicas. Internacionalmente este concepto se define como cualquier movimiento corporal	Actividad física	Tipos de Actividades físicas	Caminar
			Trotar
			Montar bicicleta
			Natación
			Fútbol
			Básquet
			Ecuavoley
		Frecuencia de práctica de actividad física	Cada día
			Pasando un día
			Todos los días
			Ningún día
		Factores que influyen sobre la práctica deportiva	Personales
			Edad
			sexo
			Sociales
Padres			
		Amigos	

<p>producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía.</p>			Ambientales
			Lugar de practica
			Instalaciones
<p>Es la relación existente entre lo producido y los medios empleados, tales como mano de obra, materiales, energía, etc. Sin embargo, esta no es la única definición de estos términos, existen otras un poco más específicas</p>	<p>Rendimiento laboral</p>	<p>Satisfacción laboral</p>	Eficacia laboral
			Eficiencia laboral
			Satisfacción trabajo
			Buenas condiciones
		<p>Estrés laboral</p>	Síntomas
			Estrés ocupacional
			Síndrome de agotamiento
			Enfermedades
		<p>Prevención el estrés en el trabajador</p>	Horarios
			Carga de trabajo
			Reposo
			Ocio

ANEXO Nº 4 Encuesta



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS FUNCIONARIOS Y TRABAJADORES

El presente cuestionario ha sido diseñado para conocer el tipo de actividad físicas y cómo incide en el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores del gobierno Autónomo descentralizado del cantón Pedro Moncayo de la ciudad de Tabacundo en el año 2014 – 2015. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipamos los nuestro sincero agradecimiento.

1. ¿Cuál es el tipo de actividad física que practican fuera de sus labores cotidianas los funcionarios y trabajadores?

Caminar	Trotar	Deportes	Ninguna

2. ¿Conoce los beneficios de la actividad laboral?

Si	No

3. ¿Qué tipos de deportes le gustaría practicar?

Ecuavoley	Atletismo	Básquet	Fútbol

4. ¿Conoces los factores que influyen en la no práctica de la actividad física?

Edad	Sexo	Sociales	Lugar de practica

5. ¿Con qué frecuencia realizan actividad física los funcionarios y trabajadores?

Todos los días	Pasando un día	Tres días	Cinco días

6. ¿Cuánto tiempo le dedica a la práctica de la actividad física?

30 min	45 min	60 min	No realizo

7. ¿Quiénes realizan más actividades físicas los hombres o las mujeres?

Hombres	Mujeres

8. ¿Dónde realizas actividad física?

Patio casa	Parque	Gimnasio	Empresa

9. ¿Con quién hace actividad física?

Amigos	Hermanos	Familia	No realizó

10. ¿Qué enfermedades afectan el rendimiento laboral de los funcionarios y trabajadores?

Colesterol	Depresión	Estrés	Cardiopatías

11. ¿Piensa que el estrés laboral se contrarresta por medio de las actividades físicas?

Si	No	A veces

12. ¿En la institución en la que usted labora se implementan actividades que aporten a la reducción de la tensión y la ansiedad?

Sí	No	A veces

13. ¿Durante las jornadas laborales dentro de esta institución se aplican descansos para reducir el desgaste generado durante el día de trabajo?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

14. ¿El entorno laboral dentro de la institución es idóneo para un buen desempeño de los trabajadores?

Si	No	A veces

15. ¿Se han organizado capacitaciones por parte del departamento de recursos humanos para la prevención de las enfermedades profesionales en los trabajadores?

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

16. ¿Le han evaluado en el último año el rendimiento laboral?

Si	No	A veces	Nunca

17. ¿Considera importante que el investigador elabore un programa de actividades físicas para los funcionarios y trabajadores del Gobierno Autónomo Descentralizado del cantón Pedro Moncayo?

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

18. ¿Cuánto tiempo le gustaría que dure el programa de actividades físicas?

30 min	45 min	60 min	Más de una hora

19. ¿A qué hora le gustaría que se lleve a cabo el programa de actividades físicas?

Al inicio de la jornada	Al medio día	Al final de la jornada	Ninguna jornada

20. ¿Está de acuerdo que el programa de actividades físicas ayuda a mejorar el rendimiento laboral?

Muy de acuerdo	De acuerdo	Poco de acuerdo	En desacuerdo

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Fotografías



