

## RESUMEN

Tomando en cuenta que la condición física es la base fundamental para el desarrollo del entrenamiento inicial o de base y de alto rendimiento. Esta investigación se centra en la aplicación de la actividad física recreativa en el desarrollo de la condición física condicional en los nadadores, en donde el objetivo general fue comprobar de qué forma las actividades física recreativa influyeron en la condición física de los nadadores. Para la aplicación de la metodología la muestra y población está conformada por treinta y cuatro (34) deportistas de las categorías infantiles y juveniles del Club Náutico de la ciudad de Quito. Por lo que en la primera parte de la investigación toparemos los tópicos que identificamos los problema y la manera como han sido tratados. En donde se puede respetar documentación que enfoca temas de diversos autores especialista en la condición física y actividades recreativas. Se utilizó los instrumentos de evaluación: test fuerza, test velocidad, test resistencia, test de flexibilidad y se realizó el análisis de promedios y porcentajes donde se comprobó la hipótesis de trabajo realizada.

### **PALABRAS CLAVES:**

**CONDICIÓN FÍSICA CONDICIONAL,**

**ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS,**

**METODOLOGÍA, TEST APTITUDES FÍSICAS,**

**RENDIMIENTO FÍSICO.**

Con formato: Interlineado: 1,5 líneas

## ABSTRACT

The company TCONTROL SA, for more than a decade is engaged in the manufacture and distribution of electrical panels. At present there has defined processes for managing IT services to internal users, why, you do not have a good service and history requirements, incidents and outages in general. The lack of these procedures affects the waste of time and money, having to hire external technical staff to resolve them. In this project the development of appropriate processes for creating services help desk focuses on the methodology ITIL V3 as a framework in order to provide quality IT services to internal users. To measure your current maturity level of service in stages: strategy, design and transition information is collected through various means, whose score was 1.7 on a scale of 0-5, with 5 being the highest score, reaching a level of service maturity 2.8 final result after the development and implementation of research conducted, this being a very important reference if in the future the company wants to implement continuous improvement plans.

**Con formato:** Normal

**Con formato:** Sin subrayado, Color de fuente: Negro, Inglés (Estados Unidos)

**Con formato:** Inglés (Estados Unidos)

**Con formato:** Título 1, Interlineado: sencillo

**Con formato:** Justificado, Interlineado: 1,5 líneas

**KEYWORDS:**

- ❖ **IT**
- ❖ **ITIL V3**
- ❖ **SERVICE MATURITY LEVEL**
- ❖ **STRATEGY**
- ❖ **DESIGN**
- ❖ **TRANSITION**