



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**EFICACIA DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA AGENTES DE TRÁNSITO
SEDENTARIOS EN SANTO DOMINGO**

AUTOR

Fuertes Moreno Pablo Arturo

TRABAJO DE TITULACIÓN
Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTOR

Mgr. Quishpe Veloz Kevin Andrés

Santa Elena, Ecuador

Año 2025



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Mgtr. Kevin Andrés Quishpe
TUTOR**

**Phd. Elva Aguilar Morocho
ESPECIALISTA 1**

**Mgtr. Luis Danilo Parra Calle
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por Pablo Arturo Fuertes Moreno, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

Mgtr. Kevin Andrés Quishpe
C.I. 1724166689
TUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, Pablo Arturo Fuertes Moreno

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo** previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 10 días del mes de Febrero de año 2025

Pablo Arturo Fuertes Moreno
C.I. 2350966210
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Pablo Arturo Fuertes Moreno

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de **Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo** con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 10 días del mes de febrero de año 2025

Pablo Arturo Fuertes Moreno
C.I. 2350966210
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo

Autor: Pablo Arturo Fuertes Moreno

Tutor: Kevin Andrés Quishpe Veloz

RESUMEN

La presente obra literaria evaluó la eficacia de un programa de entrenamiento aeróbico en la mejora de la condición física de agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo. Para ello, la investigación incluyó una muestra de 15 participantes, conformada por 10 hombres y 5 mujeres pertenecientes a la EPMT-SD, quienes realizaron un plan de entrenamiento durante ocho semanas, se combinó pruebas de evaluación física realizadas antes y después de la intervención, entre estas pruebas se incluyeron el test Course Navette para medir la resistencia aeróbica, pruebas de velocidad en 100 metros, abdominales, flexiones de codos y natación en 50 metros. Posteriormente, los datos obtenidos fueron analizados mediante el software SPSS (versión 27), utilizando estadísticos descriptivos y el test t de Student con el propósito de identificar cambios significativos entre los resultados pre y post intervención. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en todas las capacidades físicas evaluadas. Tal es el caso en la prueba de velocidad, el tiempo promedio se redujo de 16,54 a 14,47 segundos; además, el número de repeticiones en abdominales aumentó de 36,87 a 40,13. De manera similar, el test Course Navette mostró un incremento en los niveles alcanzados reflejando una mejora notable en la resistencia aeróbica. Aunque se observaron diferencias de desempeño entre hombres y mujeres, ambos grupos presentaron avances significativos tras la intervención. Se concluye que el programa de entrenamiento aeróbico implementado es efectivo para mejorar la condición física de agentes de tránsito sedentarios. Por consiguiente, este programa destaca como una estrategia prometedora para promover la salud y el bienestar en poblaciones con características similares.

Palabras claves: Sedentarismo, Entrenamiento aeróbico, Agentes de tránsito, Salud física, Seguridad Vial.



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo

Autor: Pablo Arturo Fuertes Moreno

Tutor: Kevin Andrés Quishpe Veloz

ABSTRACT

The objective of this study was to evaluate the effectiveness of an aerobic training program in improving the physical performance of sedentary traffic agents in Santo Domingo. The research included a sample of 15 participants, consisting of 10 men and 5 women from the EPMT-SD, who followed an eight-week training plan. Physical assessment tests were conducted before and after the intervention, including the Course Navette test to measure aerobic endurance, speed tests at 100 meters, sit-ups, push-ups, and 50-meter swimming. Subsequently, the data collected were analyzed using SPSS software (version 27), employing descriptive statistics and the Student's t-test to identify significant changes between pre- and post-intervention results. The results showed significant improvements in all evaluated physical abilities. The results indicated improvements in the speed test, with the average time reducing from 16.54 to 14.47 seconds. Additionally, the number of sit-ups increased from 36.87 to 40.13 repetitions. Similarly, the Course Navette test showed an increase in the levels achieved, reflecting a notable improvement in aerobic endurance. Although performance differences were observed between men and women, both groups showed significant progress after the intervention. It is concluded that the implemented aerobic training program is effective in improving the physical condition of sedentary traffic agents. Therefore, this program stands out as a promising strategy for promoting health and well-being in populations with similar characteristics.

Keywords: Sedentarism, Aerobic training, Traffic agents, Physical health, Road safety.



UPSE

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Revista Científica



CIENCIA Y EDUCACIÓN

E-ISSN: 2707-3378

L-ISSN: 2790-8402

**CONSEJO EDITORIAL REVISTA
CIENCIA Y EDUCACIÓN**

Asunto: Certificado de
aceptación para revisión y
publicación de artículo científico

Oficio N° Cienc-educ2025-03217-C
Ecuador, 10 de Febrero del 2025

El Consejo Editorial Revista Ciencia y Educación (CERCE) y la
Comisión de Publicaciones de Ecuatesis (CPE)

CERTIFICAN:

Que el artículo científico denominado: "*Eficacia del entrenamiento aeróbico para agentes de tránsito sedentarios en Santo Domingo*". Siendo:

*Autores: Lic. Pablo Arturo Fuertes Moreno,
Mgtr. Kevin Andrés Quishpe Veloz.*

Fue:

Enviado: 30 de Diciembre del 2024

Comienzo de revisión: 1 de Enero del 2025

Fue presentado, para su revisión, aprobación y publicación por el autor principal ante el Consejo Editorial de la Revista Ciencia y Educación en la correspondiente fecha *Edición Especial de la UPSE del 2025*. Lo cual consta dentro del sitio web de la revista *Ciencia y Educación*.

Es todo cuanto podemos certificar en honor a la verdad, facultando a los interesados hacer uso del presente documento.

Atentamente

Duanys Miguel Peña Lopez

Director General



Nombre de la revista

Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista:

Revista Científica Ciencia Y Educación

<https://www.cienciayeduccion.com/index.php/journal/issue/view/72>