



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

TÍTULO DE ARTÍCULO

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA Y RESISTENCIA EN LA
PREVENCIÓN DE LESIONES EN CADETES DE POLICÍA**

AUTOR

Riera Riera Roberto Carlos

TRABAJO DE TITULACIÓN

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

TUTOR

PhD. Joseph Taro

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.

Mgr. Daniela Manrique Muñoz
COORDINADORA DEL
PROGRAMA

PhD. Joseph Taro
TUTOR

MSc. Diana Mendoza Avilés
ESPECIALISTA 1

MSc. Juan Fernando Enderica
Salgado
ESPECIALISTA 2

Abg. María Rivera González, Mgr.
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 Riera Riera Roberto Carlos , como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,

PhD. Joseph Taro
C.I. 0965336993
TUTOR



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

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Roberto Carlos Riera Riera

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, **Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía**, 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 12 días del mes de Febrero de año 2025

Roberto Carlos Riera Riera
C.I. 0201588993
AUTOR



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

AUTORIZACIÓN

Yo, Roberto Carlos Riera Riera

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 **Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía** 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 12 días del mes de Febrero de año 2025

Roberto Carlos Riera Riera
C.I. 0201588993
AUTOR



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

TEMA

Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía

Autor: Roberto Carlos Riera Riera

Tutor: Joseph Taro

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar el impacto que tiene el entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía. El estudio tiene un enfoque mixto con alcance descriptivo y un diseño cuasiexperimental. Para la recolección de datos relevantes de la investigación, se aplicaron técnicas como la observación que se materializó en la ficha de observación, el Test de fuerza explosiva y el Test de Milla para poder detectar las diferentes técnicas de ejercicios aplicados y las capacidades desarrolladas durante la implementación del plan de entrenamiento funcional, cuya intencionalidad fue la prevención de lesiones a los cadetes de policía. Se tomó como muestra 14 cadetes. Para el análisis de datos se empleó el programa estadístico informático SPSS, mismo que permitió realizar el análisis de la tabulación de los datos recolectados. Los resultados del presente trabajo investigativo con el continuo entrenamiento de ejercicios de fuerza y resistencia, así como también la aplicabilidad del Test de fuerza explosiva y Test de Milla mostraron resultados favorables en los cadetes quienes poseen una mejor condición física a través de su ejecución ya que fueron particularmente efectivos en la prevención de lesiones comunes como esguinces, distensiones musculares, y lesiones articulares.

Palabras claves: Entrenamiento, fuerza, resistencia, técnica, cadetes.



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

TEMA

Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía

Autor: Roberto Carlos Riera Riera

Tutor: Joseph Taro

ABSTRACT

The present research work aims to analyze the impact of strength and endurance training on injury prevention in police cadets. The study has a mixed approach with a descriptive scope and a quasi-experimental design. For the collection of relevant data, techniques such as observation were applied, which materialized in the observation sheet, the Explosive Strength Test, and the Mile Test to detect the different exercise techniques applied and the capacities developed during the implementation of the functional training plan, which aimed to prevent injuries to the police cadets. A sample of 14 cadets was taken. For data analysis, the statistical software program SPSS was used, which allowed for the analysis of the tabulation of the collected data. The results of this research work, with continuous training in strength and endurance exercises, as well as the applicability of the Explosive Strength Test and Mile Test, showed favorable results in the cadets, who exhibited better physical condition through their execution, as they were particularly effective in preventing common injuries such as sprains, muscle strains, and joint injuries.

Keywords: training, strength, endurance, technique, cadets.



UPSE

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

TEMA

Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones
en cadetes de policía

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN

CIENCIA Y EDUCACIÓN

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

Oficio N° Cienc-educ2025-03216-C
Ecuador, 3 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: *"Impacto del entrenamiento de fuerza y resistencia en la prevención de lesiones en cadetes de policía"*. Siendo:

*Autores: Lic. Roberto Carlos Riera Riera,
PhD. Joseph Taro.*

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, ejemplo:
Ciencia y Educación

<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/71>